

Jeg er alkoholiker – men jeg drikker ikke mere

Minnesota-behandling har hjulpet tusinder til et bedre liv – uden alkohol. Vi kan også hjælpe dig.



Ole "Bogart" Michelsen

Døgntelefon 70 20 40 80

www.tjele.com

SUNDHED

AF METTE DEGN LARSEN
FYSIO- OG KROPSTERAPEUT,
INDEHAVER AF DJURS FYSIOTERAPI
I KOLIND



På arbejde igen og mere træt end inden ferien?

AF METTE DEGN LARSEN

KROP OG PSYKE: Ikke så sjældent møder jeg mennesker, der oplever at føle sig mere trætte og mere udmattet efter tre ugers ferie end de gjorde inden ferien til stor undren.

Og nej! - det er ikke fordi, de har haft alt for travlt og ikke sluppet af. Faktisk har de gearret ned, nydt deres ferie og ladet batterierne op!

Hvordan er dette så muligt?

En forklaring kan være, at vi ikke altid mærker, hvor trætte og udkørte vi egentlig er. Vi overkommer rigtig meget i hverdagen og lægger ikke mærke til at kroppen begynder at reagere.

Mulige tegn kan være at søvnen ændrer sig; det er muligvis let nok at falde i søvn, men måske vågner man flere gange og hen på morgenen bliver det rigtig svært at blive i søvnen.

Humøret ændrer sig; det bliver sværere at tage sig sammen, familien oplever måske at man har »kort lunte« og let bliver vred eller ked af det.

Det kan være meget hensigtsmæssigt, at man i en periode kan negligere signalerne - men hvis man ignorerer kroppens signaler over længere tid, så er det, at man kan opleve, at det tager rigtig lang tid at komme sig og igen føle at man har overskud.

Netop en ferie, hvor man trækker stikket ud og går ned i tempo, kan give muligheden for at mærke, hvor træt og udmattet man reelt er. Derved får man netop oplevelsen af at have mere energi, da man starter på ferien, end når den er slut!

Pauser i hverdagen giver os mulighed for at mærke kroppens reaktioner. Ved at registrere små og store forandringer, kan vi nysgerrigt »gå på opdagelse« efter hvad kroppen fortæller, og dermed reagere mere hensigtsmæssigt på den lange bane. Hvis oplevelsen er, at man er mere træt nu end



før ferien, så kan den »rette medicin« måske være, at give sig selv tiden til at komme sig.

Ved at rette sig efter kroppens reaktioner og gå langsomt frem, tager vi vare på kroppen og undgår at presse os mod en sygdomstilstand.

Det samme gør sig gældende omkring vore børn - de har ligeledes behov for pauser fra aktivitet og stimulation for at

både de og vi kan opdage, hvordan de egentlig har det ... om de f.eks er overforbrugte og stressede.

Mulige tegn på stress:

- Søvnbesvær
- Maveproblemer
- Hovedpine/jag i hovedet
- Spændinger
- Knugen i maven eller i brystet

- Uro i kroppen
- Mere glemsom
- Kort for hovedet - dårligt humør - svært ved at tage sig sammen
- Svimmelhed
- Muskeltrækninger (tics)
- Let til tårer - mere indadvendt
- Mere lyst til søde og/eller salte ting

GRATIS RETSHJÆLP

på vores kontorer
i Ebeltoft og Grenaa

HVER TIRSDAG
KL. 16.00-17.00



Cecilie
Lund Sørensen
Advokatfuldmægtig

ZACHER ADVOKATER

Storegade 9 . 8500 Grenaa . Tlf. 86 32 12 77
Jernbanegade 22A, 1. tv. . 8400 Ebeltoft . Tlf. 86 34 38 22

M-R SKOVTEKNIK Aps

www.mrskovteknik.dk

Salg af stoker- og afdækningsflis



Vi er også interesseret, i at købe træ til flisproduktion, da vi er leverandør til flere fjernvarmeværker.

Henvendelse til
Torben Rasmussen, tlf. 40 31 72 25

Akupunktør og forfatter Hans Erik Foldberg:

Få sundheden helt ind i hverdagen

Onsdag
20. august

Arrangementet er inkl. økologisk kaffebord pris kr. 75,-
Vegetarisk og økologisk buffet kl. 17⁴⁵ pris kr. 75,-
Bestilling nødvendig inden kl. 12⁰⁰ af hensyn til mad

Husk i øvrigt foredrag d. 27. august kl. 19⁰⁰:
"Tankefeltterapi og EFT - quickFix eller seriøs tera"
med Lars Mygind

Læs mere på www.vaeksthøjskolen.dk

Væksthøjskolen
Sunddalvej 1 - Ginnerup - 8500 Grenå - tlf. 8791 8000

Djurslund

DjurslundsPosten . Østerbrogade 45 . 8500 Grenaa . TLF. 87 58 55 00 . Fax 87 58 55 16

ANNONCEMAIL: annonce@djurslandsposten.dk
REDAKTIONEN MAIL:
redaktion@djurslandsposten.dk
DEADLINE: Tekstannoncer torsdag kl. 12.00
Navneannoncer fredag kl. 9.00

KONTORTID: Mandag-fredag kl. 8-15.30
OPLAG: 40.915 eksp. ifølge Dansk Oplagskontrol.
DISTRIBUTION: FK
UDGIVER: Berlingske af 2007 A/S

CHEFREDAKTION: Dorte Carlsen (ansvarshavende) og Axel Præstmark
DIREKTION: Gorm Wesing Flyvholm og Dorte Carlsen

MEDIECENTRET: Folkebladet Djursland, DjurslandsPosten og GrenaaBladet
SATS: Berlingske Prepress
TRYK: Berlingske Avistryk A/S.

Har de ikke modtaget avisen kontakt venligst FK på tlf. 70 10 40 00 eller pr. mail kvalitetvest@fk.dk
Erhvervs-mæssig affotografering af DjurslandsPostens ideer og tegninger er ikke tilladt. DjurslandsPosten påtager sig intet erstatningsansvar som følge af evt. tryk-fejl i annoncer og tekst.

Redaktionen



Søren Andersen
Redaktionsleder
soan@stiften.dk



Henrik Ask
Journalist
heas@stiften.dk



Flemming Bülow Poulsen
Journalist

Annancer



Dorte Olesen
Grafisk chef/
sweetdeal
doool@stiften.dk



Torben Duus
Salgsleder
toedu@stiften.dk



Henrik Sørensen
Storkundechef
heso@stiften.dk



Thomas Pedersen
Produktchef GB
thpe@stiften.dk



Allan Aabenhuis
Kundekonsulent
alaa@stiften.dk



Jesper Rasmussen
Kundekonsulent
jesr@stiften.dk



Karin Johanson
Kundeassistent
kajo@stiften.dk

