

Tack till Malin Sjöstrand för ditt stora engagemang i projektet.

Tack till Andrea Pettersson Låftman, Emil Steen, Emma Oscarsson, Helena Hoffstedt och elever på Ullvigymnasiet, och Lottie Jaroz, Helena Pechan och elever i åk 9 på Viktor Rydbergs som arbetat med boken i sina klasser och kommit med värdefull inspiration.

Tack också alla ni lärare som bidrog till att utvärdera boken som läromedel under sommaren 2021.

WWW.BONNIERFAKTA.SE

Bonnier Fakta är ett imprint inom Bokförlaget Forum

© Anders Wallensten, 2020

© Sid 10-14, 33-36, 69-70, 111-112, 141-143, 173-174 och 197-198 Maja Wallensten och Anders Wallensten, 2021

Grafisk form och illustrationer Lukas Möllersten

Redaktör Linnéa von Zweigbergk

Tryckt hos Livonia Print, Lettland, 2021

Andra tryckningar

ISBN 978-91-7887-098-1



FÖRORD 4

MINA NYCKLAR TILL GÅTAN 8

Rörelse

aktivitet håller
kroppen igång

30

Mat

ger oss kraft
och energi

66

Relationer

vi behöver varandra

108

Tankar

de kan förflytta berg

138

Omgivning

ett med naturen

170

Sömn

återhämtning gör underverk

194

SVARET PÅ HÄLSOGÅTAN 223

NÅGRA ORD PÅ VÄGEN 236

REFERENSER 239

FÖRORD

I HANDEN HÅLLER du en bok jag önskar att jag hade läst när jag gick i skolan. I dagens värld när nya hälsobudskap fullständigt öser över oss från nyheter och sociala medier är det inte lätt att veta vad man ska bry sig om. Det lättaste är kanske att inte göra något alls, men det vore synd eftersom det verkligen finns en hel del hälsoråd som fungerar. Jag är så glad att du läser den här boken och därmed får chansen att tidigt lära dig vilka som verkligen gör skillnad.

Att skapa förutsättningar för att leva med god hälsa under hela livet är kanske inte det du som går i högstadiet eller på gymnasiet tänker mest på. Det är helt rimligt. Men, tänk om det inte behöver vara så jobbigt att leva med goda hälsovanor? Att det mer handlar om att du har kunskapen att göra små men smarta val som du knappt behöver tänka på sen. Jag tror det är så och ju förr du börjar desto bättre är det förstås, men det är aldrig försent att komma igång. Även om du misslyckats börja nya vanor hundra gånger, kanske du ändå lyckas nästa gång.

Bokens upplägg med flera vägar till bättre hälsa kommer hjälpa dig på traven. Hälsa handlar nämligen inte bara om kost, motion och sömn, du kan också börja jobba med dina relationer, tankar eller i vilken omgivning du tillbringar din tid och ändå nå samma mål – bättre hälsa.

Du kommer också få lära dig varför det är svårt att leva

hälsosamt i vår moderna värld när våra kroppar och hjärnor är anpassade till något annat. Den kunskapen är viktig. Ibland måste vi nämligen numera strunta i vad vi i stunden känner för om vi vill må bättre i det långa loppet. På samma sätt som att vi borstar tänderna varje dag kan du tänka kring andra hälsovanor. Det kan kännas jobbigt att borsta när du bara vill gå och lägga dig, men eftersom du vet att det känns bra efteråt och det håller tänderna i skick gör du det ändå. Råden i den här boken fungerar på samma sätt som tandborstningen. Det kan vara lite kämpigt att komma igång, men när du väl fått till en vana tänker du inte så mycket på den. Du bara gör den – och mår bättre direkt och på lång sikt!

Jag är verkligen tacksam över att få dela med mig av mina kunskaper till dig som går i skolan. Extra bra känns det eftersom de inledande texterna till varje kapitel har skrivits om av min dotter utifrån ett ungdomsperspektiv. Hon har hämtat inspiration från elevuppsatser så att du som läser ska känna igen dig i exempel från din vardag.

Nu är du redo att ta dig an hälsogåtan. Inget skulle göra mig gladare som läkare än om boken ger dig och andra ungdomar bättre hälsa.

TREVLIG LÄSNING!

Anders



Relationer

vi behöver varandra

När skolmaten är uppäten scrollar jag och kompisarna våra Instagram-flöden. Alla i kompisgruppen sitter tillsammans, fast med näsan i varsin mobil. De är mina bästa vänner, men ändå blir konversationen sällan djupare än "har ni börjat plugga till provet än?" eller "visst är den där läraren sååå jobbig?". Kommer vi verkligen att hålla kontakten efter gymnasiet? Mitt kompisgäng från nian hamnade i olika klasser och nu minns jag knappt hur de såg ut. På Snapchat har jag nästan 200 vänner, men jag skulle inte kalla fler än tio av dem för riktiga kompisar.

Jag sveper med blicken över den stora salen. Alla bord är fulla förutom ett längst in där det sitter en kille och äter ensam. Jag tycker synd om honom och studerar honom sorgset. Det hade lika gärna kunnat vara jag som satt där – utstött. Många som ser honom skäms nog och vill gå fram och fråga om han vill ha sällskap, men ingen har mod nog.

Även om jag och mina vänner inte pratar så mycket är jag otroligt tacksam över att inte vara ensam. Killen vrider på huvudet och våra ögon möts, men jag vänder snabbt bort blicken – det är pinsamt att få ögonkontakt med någon man inte känner. Det plingar till i mobilen och jag tittar ned, lättad över att ha en anledning att förtränga den ensamma killen. Ändå går det inte.

En kalendernotis påminner om att det är farmors födelsedag. Jag översköljs av nya skuldkänslor. Hur länge sen var det jag pratade med henne? Jag fattar inte

varför jag inte tar mig tid att ringa oftare. Hon blir alltid så glad när jag berättar om mitt inte särskilt spännande liv, och jag känner mig alltid uppiggad efteråt. Det måste vara ensamt i hennes lilla lägenhet. Hur gammal är hon nu? 86? Jag lovar mig själv att ringa när jag kommer hem, men som vanligt fastnar jag nog i mobilen.

När skolan är slut går alla hem så fort som möjligt, men inte för att något särskilt händer. De flesta gör nog som jag, lägger sig på soffan och scrollar Tiktok. Det brukar alltid vinna över något mer aktivt. Jag borde fråga en kompis om att hänga med hem, men skyller på att jag har för mycket plugg. Kanske blir det mindre i nästa vecka. Då ska jag fråga.

När jag närmar mig hållplatsen ser jag hur två tjejer i min ålder sätter sig på den sista bänken. Jag skulle kunna gå fram och prata med dem, men att stå och lyssna på Drakes nya album känns tryggare. Det börjar regna, men ändå går inga fler in under taket i busskuren – som om alla har en osynlig bubbla runt sig som ingen vill komma för nära. Jag tänker på hur annorlunda det var när jag var i USA med mina föräldrar. Där kunde man knappt passera någon på gatan utan att bli utfrågad om sitt privatliv. Det var kanske lite extremt, men att säga hej till dem man möter kan väl knappast skada? Här hälsar ingen, fast jag är själv en del av problemet för jag gör det inte heller, man vill ju inte verka skum. Till slut kommer bussen. Vilken tur, ett ledigt dubbelsäte, jag sätter mig längst in och blockerar sätet bredvid med min väska.

VI HAR UNDER ÅRTUSENDEN varit beroende av att tillhöra en grupp för att överleva. Men i den moderna världen gör många av våra moderna uppfinningar att vi kan klara det mesta själva. Att leva ensam innebär nu för tiden inga större problem rent praktiskt. De flesta av oss gör det under olika skeden av våra liv. Resultatet är att städerna och ensamhushållen växer så det knakar. Men det finns mycket i det vi omger oss med och sättet vi lever på som är oerhört främmande mot hur vi levt som jägare-samlare. Mängden människor vi omges av är förstas en sak, men även att vi delar upp åldersgrupper med äldreboenden och förskolor liksom att vi idag reser kors och tvärs över jordklotet. Fram till för mindre än hundra år sedan bodde de flesta i byar på landsbygden och för cirka 10 000 år sedan levde vi jägar-samlarliv. Under en absolut majoritet av vår tillvaro har de flesta levt i mindre grupper eller samhällen där olika generationer levt tillsammans. Under ett liv kan man ha rört sig mycket, men inte till fjärran länder utan främst i närområdet. Att bo ensam var länge inte ett alternativ och det har i stort sett varit omöjligt att överleva utan att få hjälp av andra människor och därmed daglig interaktion och fysisk kontakt. Ville man någon något fick man gott knalla bort till den personen och prata med den, eller åtminstone skicka en levande budbärare.

Nu är det inte bara fullt möjligt att både leva ensam och kommunicera på distans utan det är också något som de flesta av oss accepterar som ett fullt rimligt sätt att leva. Teknologiskt är detta förstas häftigt och på individuell nivå är det ju fan-