



L1: INTRODUKTION TILL RESILIENS

RESILIENS ÄR FÖRMÅGAN ATT ÅTERHÄMTA SIG FRÅN ELLER ANPASSA SIG TILL

- förändringar
- olyckor
- motgångar
- påfrestningar
- tryck
- trauma.

Resiliens kan ses när ekosystem, samhällsförhållanden och strukturer i samhället är under stress och press. Kan vi/de övervinna, anpassa oss och även utvecklas?



Din resiliens kan vara mer robust eller svagare i viktiga områden av ditt liv.

Resiliens involverar viktiga kvaliteter av flexibilitet, lärande och att vara anpassningsbar.

RESILIENS I NATURLIGA EKOSYSTEM, VÄXTER OCH ADAPTOGENER

Resiliens är avgörande för överlevnad för ekosystem, i mark, i vattenvägar, insekter, växter, djur och fisk.

Vädret förändras, höjden över havet, jorden, insekterna och annat utmanar växter och gör dem mer motståndskraftiga för att övervinna hinder. De möter ofta dessa utmaningar genom att skapa fytokemikalier som är mycket hälsosamma för oss människor.

Det är därför vildväxande örter är mer kraftfulla för oss än odlade växter som är mer skyddade och vårdade.

Detta är särskilt viktigt för adaptogener, vilket ger robusta svar på hot och ospecifika modulerande/balanserande effekter på människor.

Adaptogener ger dig bättre skydd vid stress med förmåga att anpassa dig till utmaningen och därigenom bygga upp din motståndskraft.



RESILIENS I MÄNNISKANS HÄLSA

Resiliensforskning understryker/betonar våra skyddande faktorer inklusive stressresponssystem, neurala kretsfunktioner, immunsvaret och genetiska faktorer.

En stark resiliens aktiverar våra unika biologiska processer som lättare står emot stress. Detta till skillnad mot att kroppen bara kan vända på en sjuklig process.

Resiliens är ett robust svar som växer från rötterna av regelbundna vanor som vi kan beskära, svänga från, ändra, introducera och kultivera.



RESILIENS KAN RUSTA DIG ATT STÅ EMOT, ÖVERVINNA OCH VÄXA FRÅN

- svårigheter
- smärta
- rädsla
- lidande
- förlust
- trauma.

IMMUNRESILIENS

Immunresiliens är immunförsvarets förmåga att vara balanserat och stabilt samtidigt som det kan ge en robust respons när det utmanas.

Svaret på infektioner, inre stress och andra utmaningar är varken ett underaktivt och svagt svar eller ett överaktivt svar som kan orsaka långvarig inflammation eller autoimmunitet.

”Notice that the stiffest tree is the most easily cracked, while the bamboo or willow survives by bending with the wind!”

Bruce Lee

