



Letter på trykket

Vidundermiddelet Peace of Mind On-the-spot relief fra Origins hjelper på både stress, hodepine og forkjølelse. Produktet er laget av basilikum, peppermynnte og eukalyptus, og smøres på øreflippene eller ved tinningen når du har behov for å klare opp hodet. Fint å ha stående på kontorpulten eller å ha i vesken. Fås kjøpt i utvalgte parfumerier. 15 ml, kr 150.

”Vi kan bare bevare en god helse ved å spise det vi ikke har lyst på, drikke det vi ikke liker og gjøre det vi helst vil slippe.”

Mark Twain

Papaya er ja ja for magen

Sliter du med magen, kan frukten papaya være redningen. Den kalles nemlig mirakelfrukten, og er mest kjent for sin positive innvirkning på fordøyelsessystemet – enzymet papain renser nemlig tarmene og bryter ned både proteiner, fett og stivelse. Papaya har også et høyt innhold av antioksidanten betakaroten, som gir huden glød og beskyttelse.

Visste du det?

En spasertur kan få søtsuget til å gå over. Forskere har funnet ut at 15 minutters gange er nok for å få deg til å glemme den intense lysten på sjokolade.



Rødvin i stedet for trening?

Det høres for godt ut til å være sant, men forskere mener et glass rødvin kan være svaret for dem som ikke har mulighet til å trene.

Forskere ved Hubert Curie-instituttet (IPHC) i Frankrike har testet «mirakel-ingrediensen» resveratrol som du finner i rødvin – og som allerede har fått ry på seg for å hjelpe mot alt fra rynker til kreft og hjertesykdommer.

De rykende ferske resultatene som er

publisert i velrenommerte FASEB, viser at resveratrol har mange av de samme positive effektene som trening.

FASEB-redaktør Gerald Weissmann sier til Daily Science at resveratrol ikke er en fullgod erstatning for trening, men at stoffet i alle fall kan bremse nedbrytningen til personen igjen kan bevege seg. Men til tross for alle gode helseforskrifter, er det ikke anbefalt å begynne å drikke mye rødvin for å få fordelene. Sukk!

Farger stimulerer deg

Både hjemme og på kontoret bør du ta hensyn til hvilke farger som er bra for deg, for fargene du omgir deg med, påvirker både humøret og sinnstemningen din.

Rød virker stimulerende og gir deg viljestyrke, mot og mer energi, og regnes dessuten som lidenskapens farge.

Blå er en avslappende farge, men kan også oppleves som kald og deprimerende. Det sies imidlertid at blått øker produktivitet og symboliserer selvtilit.

Gul forbindes med kunnskap og gir glede, optimisme og inspirasjon.

Grønn står for vekst, håp og harmoni.

Fargen inngir tillit og virker beroligende.

Oransje gjør deg kreativ, engasjert og glad.



Ikke stress deg grå!

Vil du beholde hårfargen din lengst mulig? Da må du stress ned!

Gjennom å gi mus et adrenalinlignende stoff kontinuerlig over fire uker, har forskerne ved Duke University i North Carolina i USA avdekket en rekke sannsynlige effekter av stress. Musene som ble føret med det stressfremkallende middelet fikk redusert andel av proteinet p53, som holder oss friske og beskytter cellene, ifølge Telegraph.

– Dette kan gi oss en plausibel forklaring på hvordan kronisk stress kan føre til flere menneskelige tilstander og forstyrrelser, fra rent kosmetiske, som grått



hår, til livstruende sykdom, sier professor Robert Lefkowitz til avisen. På Barack Obamas før så sorte hårmanke, kan du tydelig se stresset han har vært under etter at han inntok Det hvite hus. Så et godt tips for å beholde hårfargen din kan være å unngå å bli president i USA ...

6 råd for å stress ned

- 1 Husk at du ikke har ubegrenset kapasitet. Ingen av oss får til alt eller rekker alt. Innse hvilke deler av livet du får gjort noe med, og hvilke du ikke får gjort noe med.
- 2 «Logg» deg på kroppen din. Skru av mobiltelefonen, sitt helt stille og ikke gjør noen ting. Ved å flytte oppmerksomheten vekk fra omgivelsene og mot deg selv, er det lettere å kjenne etter om du har det bra eller om det er noe som plager deg.
- 3 Vær mentalt til stede her og nå. Vi har en tendens til å bruke enormt med energi på å tenke på

- hvordan livet burde vært, skulle vært eller kunne vært. Det er bedre å bruke kreftene der du er.
- 4 Sørg for aktiviteter som lader deg, om det er å sykle, gå eller drive med fluebinding eller strikking. For å få stress ut av kroppen, kan hard fysisk trening være bra.
- 5 Fokuser på det som er bra i livet ditt, og det som fungerer.
- 6 Lær deg å ta imot ros og å gi andre ros. Vi nordmenn er utrolig gode på å være hemmelig begeistret.

(Kilde: Arbeidspsykolog Karen Kollien Nygaard)

Helseklokke

Trendy Hollywood-kjendiser har trykket Roam Watch-klokken til sitt bryst – både på grunn av de helsemessige fordelene og det innovative designet. Klokken inneholder edelstenen turmalin, som skal forbedre søvn og vitalitet og øke konsentrasjonen hos brukeren. Klokkene kommer i flere størrelser og farger. Kjøpes på www.urverk.no, kr 249.



Blør du i tannkjøttet?



Mange har blødende tannkjøtt fra tid til annen. I tillegg plages så mange som 1 av 5 med munnsår eller andre sår i munnen.

Flux Klorhexidin forebygger

- ✓ Blødende tannkjøtt
- ✓ Plakkdannelse
- ✓ Hull i tannene

Mild og god smak!

Kun på apotek.

FLUX

God tannhelse for hele familien

www.fluxfluor.no