

Ha' det godt

Af helseskribent Lilli Henriksen

Spørgsmål om helse og naturlig sundhed kan sendes til Lilli Henriksen, Familie Journal, Postboks 420, 0900 Kbh. C eller lilli.henriksen@familiejournal.dk



Vi beklager...

...at teknikken drillede i sidste uges Familie Journal (nr. 33) På siden, hvor "Ha' det godt" skulle have ligget, lå i stedet forsiden til krydsordssiderne. Men du skal ikke snydes for den rigtige "Ha' det godt" side fra nr. 33, så den får du her. Den kan i øvrigt også læses på familiejournal.dk.



Mælk malket for laktose

Skolebørn, som dagligt plages af mavesmerter og oppustethed, fordi de lider af laktoseintolerance og dermed ikke kan fordøje mælkesukker, kan fra dette skoleår vælge en laktosefri, økologisk minimælk. 240.000 danskere menes at være laktoseintolerante.

Velvære i en fart

Skyl håret i regnvand

Ingen dansk sommer uden byger, der kommer og går. Sæt fade og spande ud i regnen og saml det bløde, lækre regnvand op og brug det, når du vasker hår. Det efterlader håret ekstra dejligt og blødt. Eller du kan lade regnen massere dit ansigt, mens du ligger på en havestol under et regnslag, mærk dråberne glide ned ad kinderne, slap af, fyld lungerne med den friske luft og nyd det. Om lidt skinner solen igen...



Vidste du, at...

... kogte, mosedede gulerødder er et gammelt, svensk husråd mod diarré?

Det virker for mig

Fri for smerter uden medicin

For nogle år siden fik jeg konstateret slidgigt i ryggen, og det gav store smerter. Jeg er ikke meget for den stærke medicin og er så glad for, at jeg kan holde smerterne nede på en anden måde. Jeg går til fysioterapi, og her har jeg købt en ActiPatch, som er en moderne impulsbandage med indbygget elektromagnetisme. Den sætter jeg bare på højre eller venstre hofte, og så er jeg stort set smertefri og kan trods mine 84 år stadig passe mig selv, synge i kor og være aktiv. Man kan købe det på apoteket. H.N.

Magnetisme har altid haft en særlig tiltrækning, når det gælder helse, og her er det så elektromagnetiske impulser, som healer ødelagt eller betændt væv ved at sætte gang i blodcirkulationen. Det får affaldsstofferne og væske til at fjerne sig, og dermed aftager inflammationen og smerterne. ActiPatch fås også til fødder og hænder og kan lindre f.eks. smerterne ved leddegigt i fingrene. Prisen er ca. 399 kr. for bandagen, som også er god mod sportsskader og muskelinfiltrationer.

Foto: Pantherstock ♦ Tegning: Jane Bagge



Nyt om helse

Hjælp til slankekuren

Trænger du til at smide et par kilo efter ferien, gælder det om at have fokus på mere motion og på sunde, grønne kostvaner. EU har netop godkendt et nyt slankeprodukt, Konjak, som indeholder et naturligt kostfiber, glucomannan, som udvindes af den asiatiske konjak-plante. Når tabletterne opløses i maven, dannes en gelémasse, så man hurtigere føler sig mæt. Konjak fra Mezina er desuden tilsat krom, som holder sukkertrangen stangen. 180 tabletter til en måned koster 349 kr.

Ny chokolade uden sukker

Diabetikere og sundhedsbevidste folk med en sød tand kan glæde sig over en ny chokolade, som netop er kommet i butikkerne. Den nye chokolade indeholder kun det sukker, som stammer naturligt fra ingredienserne. Som sødemiddel er bl.a. brugt steviol glycosid fra den sydamerikanske plante Stevia. Fås som ren mørk chokoladeplade samt til chokoladebarer med hv. vaniljesmag og fyld af tørrede jordbær. Priser fra 14,95 til 29,95 kr.



Den meget C-vitaminrige, sydlandske frugt citron er en gave til den daglige madlavning, men den er også uhyre effektiv som hjælper i husapoteket. Citron er feberstillende, bakteriedræbende og vanddrivende. Ren citronsaft smurt på solekslem kan lindre kløen. Citronsaft i et glas vand, varmt eller koldt, og sødet med honning kan både være en forfriskende og styrkende drik. Som gurglemiddel er det effektivt mod halsproblemer, og det anbefales også ved nervøs hjertebanken. Det siges i øvrigt også at være et af de bedste midler mod hikke...

citron

LÆGEPLANTER FRA A - Å