

30 enkle sundheds

TIPS

Hvis du tror, det er kompliceret at holde sig sund og rask, så tro om igen. Det er faktisk ganske simpelt. Vi giver dig her 50 gode råd og tips, der kan hjælpe dig i din hverdag.

Af Anni Jepsen



1

Drik oolong te

Forskning tyder på, at personer med mild eksem, der drikker oolong te tre gange om dagen, kan formindske kløe og andre symptomer. Årsager skyldes forekomsten af polyphenol antioxidanter i teen.



2

Massér hovedpinen væk

Få din spændingshovedpine til at forsvinde ved at massér pebermynte olie eller Tigerbalsam på tindingerne. Begge produkter indeholder mentol, som har smertestillende egenskaber.



3

Anskaf et par gode løbesko

Mangler du energi? Selv om det måske er det sidste, du har lyst til, når du er træt, er motion mere effektiv end en lur eller en kop kaffe til at fortrænge trætheden. Bare en hurtig gåtur kan være nok.



4

Nyd ingefær

De flygtige olier i ingefær har længe været anvendt som urtemedicin mod forkølelse og influenza lignende gener.



5

Duft til rosmarin

Ifølge nogle undersøgelser kan duften fra denne aromatiske urt øge din årvågenhed og forbedre hukommelsen.



6

Spis mere fisk

Lider du af tørre øjne, kan det være en god ide at spise mere fisk. Laks, sardiner og makrel indeholder omega-3 fedtsyrer, som kroppen bruger til blandt andet at producere tårer. Forskning viser, at folk som indtager større mængder af disse fedtstoffer er mindre tilbøjelige til at få tørre øjne.



7

Spis bananer

Personer, hvis kost er rig på kalium kan være mindre tilbøjelige til at få forhøjet blodtryk. Ud over at reducere natrium og foretage andre gode ting for hjertet, bør du spise kaliumfyldte fødevarer som bananer, melon og appelsiner.



8

Slap af med lavendel

For at stresses af og falde til ro før sengetid, fyld badekaret med varmt vand tilsat et par dråber af æterisk lavendelolie. Lyt til beroligende musik for yderligere afslapning



9

Smør hænderne med capsaicin creme

Til ømme muskler kan man anvende en creme eller salve, der indeholder capsaicin, det aktive stof, der findes i chilipeber, to eller tre gange om dagen. Varmen fra peberen har vist sig kunne lindre smerter.



10

Spis hvidløg

At få mere hvidløg i din kost kan hjælpe med at holde dig sund hele vinteren. Hvidløg lader til at besidde antivirale og antibakterielle egenskaber og menes at styrke immunforsvaret.



11

Prøv Tea Tree Oil

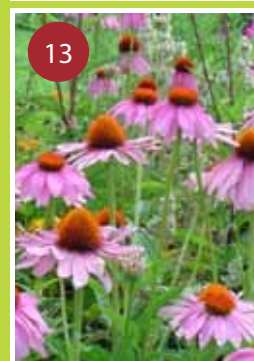
Lider du af fodsvamp så prøv tea tree oil, der er en æterisk olie udvundet af blade og grene fra Melaleuca alternifolia, en busk i myrtefamilien, som vokser i fugtige områder i det sydøstlige Australien. Olien, der har dokumenteret antiseptisk virkning mod bakterier og svampe, har været anvendt i australsk folkemedicin i mere end 1000 år, især imod hudinfektioner.



12

Spis avocado

Lider du af tør hud, så prøv at tilføje din kost avocado. Avocado er rig på enkeltumættet fedt og vitamin E, som begge fremmer sund hud. Du kan putte avocado i salater og sandwiches, eller prøv det i dine smoothies.



13

Hav Echinacea ved hånden

Hvis du føler, at der er en forkølelse undervejs, så overvej at tage Echinacea som kapsler eller dråber. Undersøgelser har vist, at urten kan reducere forkølelses symptomer.



14

Investér i en Neti Pot

Plages du af problemer med bihulerne? Skyl din næse to gange om dagen for at skylle pollen og andre irriterende ting ud. Put saltopløsning (en 1/4 tsk. salt til 1 kop lunkent vand) i en Neti Pot, en kande, der giver dig mulighed for at hælde vand direkte ind i næseborret. Saltopløsningen hældes først ind af det ene næsebor (og kommer ud af det andet), hvorefter man gentager processen med det andet næsebor. Til slut pudses næsen forsigtigt.



19

Overvej sort cohosh

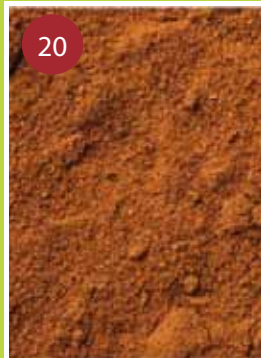
Resultaterne er ikke entydige, men flere undersøgelser har vist, at kvinder, der tager urten sort Cohosh i overgangsalderen kan opleve færre og mildere hedeture. Tal med din læge om, hvorvidt det er det rigtige for dig.



15

Prøv Triphala mod forstoppelse

Undgå forstoppelse ved regelmæssig indtagelse af triphala, en ayurvedisk blanding af tre frugter, der menes at hjælpe med at holde maven i orden. Kig efter kapsler med triphala og følg anvisningerne på pakken.



20

Cayennepeber

For at varme kolde fødder op, så prøv at drysse lidt cayennepeber i dine sokker. Dette husråd kan hjælpe dig til varme tæer ved at øge cirkulation og forbedre blodgennemstrømningen.



16

Smertes i foden

Til lindring af smerter i hæl og svang prøv at strække foden ud ved at rulle den over en kagerulle eller en flaske.



21

Drik tranebærsaft

Tranebær indeholder et stof, som ser ud til at forhindre urinvejsinfektioner. Fordi tranebær har et højt indhold af sukker, så drik usødet juice fortyndet med vand eller tag kapsler af pulveriseret tranebær ekstrakt.



17

Arnika mod hævelser

Homøopatiske cremer, geléer og salver, der indeholder arnika, har længe været brugt til at lindre hævelser og blå mærker. Gnid det på det berørte område, men stop med at bruge det, hvis du udvikler hudirritation.



22

Få dine daglige D-vitaminer

Få dit D-vitamin niveau kontrolleret ved en simpel blodprøve. D-vitamin er lige så vigtigt som calcium til at give stærke knogler og mange får ikke nok. Du skal sørge for at få minimum 1.000 IE om dagen gennem din mad eller kosttilskud.



18

Spis Japanske fødevarer

Ud over at sørge for en god tandhygiejne, kan du hjælpe med at forhindre huller i tænderne ved at tilføje shiitake svampe og wasabi i din kost. Begge fødevarer indeholder stoffer, der hjælper med at bekæmpe de bakterier, der forårsager plak og huller i tænderne.



23

Prøv en tungeskraber

For at bekæmpe dårlig ånde, overvej at investere i en tungeskraber til at fjerne bakterier fra bagsiden af din tunge. Nogle undersøgelser tyder på, at brug af tungeskraber kan være en anelse mere effektiv til at fjerne dårlig ånde end bare at børste tænder.



24

Honning mod hoste

Forskning tyder på, at honning kan være mere effektiv end traditionel hostesaft mod hoste om natten. Prøv med to teskefuld ved sengetid.



25

Spis broccoli

Sæt denne grønsag på din indkøbsliste, hvis du vil have sundt tandkød. Broccoli er en glimrende kilde til C-vitamin og indeholder calcium. Begge stoffer menes at kunne hjælpe med at mindske risikoen for paradentose.



26

Få mere calcium

Forskning tyder på, at øger man sit indtag af calcium gennem sin mad (f.eks. gennem, fedtfattige mejeriprodukter, fuldkorn, spinat og bønner) kan det lette PMS (Præ Menstruelt Syndrom).



27

Drik grøn te

Grøn te, som varm te eller iste, kan hjælpe med at speede din træning op. Dens katekiner, antioxidanter og koffein bidrager til at øge den metaboliske produktion af varme og dermed din forbrænding. Drik en kop cirka 10 minutter før din træning.



28

Ring til en ven

Hold dit sociale netværk i live. Social støtte har været knyttet til en lavere risiko for hjertesygdomme, og folk, der har hjerteanfald klarer sig bedre, hvis de er socialt forbundet.



29

Få massage

Visse triggerpunkter – områder med spændinger i muskelvævet – kan medføre rygmerter. Spørg en massageterapeut eller anden massør, der har specialiseret sig i myofascial frigivelse eller neuromuskulær terapi om at fokusere på disse punkter i løbet af en massage.



10

Prøv Tulsi

Forskning tyder på, at denne ayurvediske urt, der også kaldes hellig basilikum, kan hjælpe med at styre niveauet af stresshormonet cortisol, og dermed øge dit humør. Kig efter teer og kosttilskud i din helsekostbutik og følg pakkens anvisninger.



30

 enkle sundheds TIPS