

DROP KALKPILLEN

Er du sund og rask, så drop kalkpillen. Nye forskningsresultater udført af forskere fra New Zealand og Skotland viser, at kosttilskud, der kombinerer kalcium og D-vitamin, øger risikoen markant for hjerte-kar-sygdomme.

Undersøgelsen er en opfølgning på en undersøgelse fra sidste år, hvor forskerne kunne dokumentere, at kalktabletter, der ikke indeholder D-vitamin, øger risikoen for at udvikle hjertesygdom med blodpropper med 30 procent. Forskerne anbefaler derfor, at man får sit kalciumbehov dækket gennem kosten for eksempel fra magre mejeriprodukter, nødder og grøntsager som spinat og broccoli.

Ældre over 70 anbefales dog at kombinere D-vitamin med 800-1000 mg kalcium, uanset om de får mælkeprodukter eller ej.



KONSTRUKTIV OVERGANGSALDER

"Overgangsalder er nok et af de mest uskønne ord, jeg kan præsentere for dig. Noget af det sidste, du ønsker at forholde dig til eller forbinde dig med, ikke? Men hvad nu hvis jeg fortæller dig, at det ikke er en selvfølge, at livet efter de 40 er lig med hedeture, svedeture og tudeture? Hvad nu, hvis jeg fortæller dig, at du kan bruge overgangen konstruktivt og glide ud på den anden side – slankere, sundere, stærkere, mere fri og meget mere dig selv end nogensinde før?" Sådan skriver forfatter Charlotte Bech i forordet i bogen "Hormoner i Balance", der netop er udkommet. Bogen tager afsæt i det mange tusind år gamle og velafprøvede sundhedssystem ayurveda. Den ayurvediske videnskab indeholder en lang række konkrete livsstilsråd, som viser dig, hvordan du ved selvhjælp kan tackle alle de forandringer, der naturligt følger med overgangsfasen.

"Hormoner i Balance", af Charlotte Bech
Politikens Forlag
250 kroner

INDHOLD

SUND EFTERÅR 2011

Nyheder

Nyt og nyttigt	2
Årstidens tips	8
Værd at vide	20

Medicin og helse

Spis din hjerne i topform	4
Giv dit barn en sund vægt	18

Psykologi

Hører du, hvad jeg siger?	10
Lær at turde livet	24
Giv slip på dine bekymringer	32

Motion

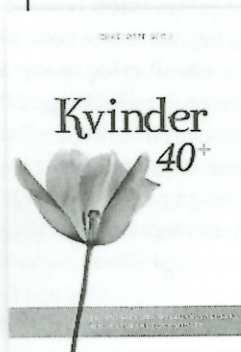
Stram op og bliv stærk	14
Tøj til årstiden	22

Mad

Lækre retter med saft og kraft	26
--------------------------------------	----

Skønhed og velvære

Klar til efterår	30
------------------------	----



SUND Efterår 2011,
tillæg til Ude og Hjemme nr. 35

Tekst: Gitte Roe Eriksen m.fl.
Foto: All Over, Colourbox,
iStockphoto m.fl.
Layout: Tina Sommer Hermann
Fagredaktør: Eva Catter
Ansvarshavende chefredaktør:
Kaj Elgaard