

2 Puls

SEKTION

Lørdag den 31. januar 2009

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten



Foto: colourbox.com

Penge retur: Et dansk par blev afvist i Kina, da de manglede visum. Nu skal rejsearrangøren betale erstatning til parret. Side 2

Franske forfædre:

Druesorten petite sirah er populær i Californien, og nu kan vin fra denne drue købes i Netto. Side 2



Rift om en yngre model

■ Mændene har fået konkurrence af kvinderne, når det gælder om at gifte sig anden gang og finde sammen med en partner, der er yngre.

TEA KROGH SØRENSEN

tea.krogh@jp.dk

Halvdelen af alle ægteskaber bliver på et tidspunkt opløst, og næsten halvdelen af de fraskilte bliver gift igen. Men ifølge en analyse, som professor i familieøkonomi ved Aarhus Universitet Michael Svarer har lavet, er der en klar tendens til, at vi i andet ægteskab oftere og oftere finder sammen med en, som er yngre end os selv. Det gælder både kvinder og mænd.

»Når folk gifter sig igen, er det meget sandsynligt, at de finder en yngre partner frem for en ældre, hvis de da ikke lige finder en jævnaldrende. Og det interessante er, at kvinderne i høj grad nu også går efter en yngre mand,« siger Michael Svarer.

Sammen med en kollega er han i færd med at analysere data fra Danmarks Statistik, og de foreløbige resultater viser, at fødselsattesten på ægtefælle nummer to ofte er af nyere dato end første ægtefælles.

»Når man ser på de højtuddannede kvinder, som i dag er midt i fyrrerne, og som levede i fast parforhold, både da de var 27 år og i dag, viser det sig, at kun 2 pct. af dem havde en yngre mand, da de var 27 år, mens 12 pct. af dem i dag lever med en mand, som er yngre end dem selv,« forklarer Michael Svarer.

Halser ind på mændene

Den samme stigning gælder for de ufaglærte kvinder, og kvinderne halser generelt ind på mændene, når det gælder om at finde en såkaldt yngre model: Kun 4 pct. af de højtuddannede mænd var i fast parforhold med en kvinde, som var mere end 2 år yngre end manden, da manden var 27 år, mens 27 pct. af mændene i dag er gift med en kvinde, som er mere end 2 år yngre end manden.

»Den mest oplagte forklaring er, at både mænd og kvinder vælger en yngre partner ved andet ægteskab eller faste parforhold, fordi det er i den aldersgruppe, de enlige er at finde. De, som gifter sig igen, er altså groft sagt dem, som kan finde en yngre partner.«

Side 4-5

Udnyt de tidlige morgentimer

Sundhed: Man kan nå flere ting på kortere tid om morgenen. Gå derfor tidligt i seng og stå tidligt op. Sådan lyder lægen Charlotte Bechs holistiske råd til et bedre liv. Hun giver dig et godt råd til hver eneste dag i februar. SIDE 6-7

På ARD i aften:

CHARMERENDE FARMER I AFRIKA ...

Se det spændende drama om Eva, der møder kærligheden i det lidenskabelige Sydafrika.

STORM I AFRIKA, I AFTEN KL. 20.15

ARD®
verdenstv.dk

tv.jp.dk

Reportager, interviews og nyheder

Vidste du at

JP Radio ikke afbrydes af reklame-spots?

JP Radio
radio.jp.dk

Foto: Colourbox.com



Lægens bedste råd til en god februar

■ Få en god februar, og ryst vinterens tunge og mørke tid ud af kroppen. Charlotte Bech er læge og har netop udgivet bogen "Godt og sundt året rundt". Vi bringer et uddrag.

Det vigtigste råd, jeg kan give, er at nyde livet, at være glad og sørge for at få rigeligt med hvile eller som minimum tilstrækkeligt med hvile, f.eks. ved at meditere. Så giver man kroppen de bedste betingelser for selv at holde sig sund. Det er især vigtigt i Vesten,

hvor mange har forhøjet blodtryk og stress." Det siger læge Charlotte Bech. Hun er forfatter til kalenderbogen "Godt og sundt året rundt", som indeholder et godt råd til alle årets 365 dage tilpasset årstiden.

Charlotte Bechs er uddannet læge fra Københavns

Universitet, og når man bestiller tid i hendes praksis i Gentofte, er det til "velvære-konsultationer". For hun adskiller sig fra flertallet af kollegaer ved at forene vestens moderne lægevidenskab med østens vediske videnskab. Hun arbejder både med det mentale, det følelses-

mæssige og det legemlige og har som ekspert i holistisk medicin arbejdet med naturlige behandlingsmetoder siden 1983.

»Både mental og fysisk sundhed kommer især af velvære. Derfor er det vigtigt, at man sørger for at skabe sig en god tilværelse med balance

mellem arbejde og fritid. Vi ved også fra videnskabelig forskning, at den vigtigste faktor i helbredelse af sygdom er ens egen opfattelse af, hvor syg eller rask man er,« siger Charlotte Bech.

1. FEBRUAR

Tab dig hurtigere

Spis et let aftensmåltid, hvis du har brug for at tabe dig. Hvis man spiser et let fordøjeligt aftensmåltid, kan man nå at forbrænde og omsætte kalorierne, inden man skal sove, og det betyder, at man hurtigere kan tabe sig. Man kan ikke nå at fordøje og omsætte store mængder om aftenen, fordi fordøjelsen er på sit laveste blus om aftenen. Spis i stedet hovedmåltidet til frokost. Spis et let fordøjeligt aftensmåltid som f.eks. en kop bouillon eller grøntsagssuppe, linsesuppe, kogte eller bagte grøntsager, boghvede, byg eller kogt varm mælk med krydderier.

2. FEBRUAR

Det er kyndelmisse

Traditionelt en lysgudstjeneste, hvor man fejrer, at halvdel af vinteren er gået, og vel-signer de lys, som skal bruges i det kommende år. Lav sundt slik: marcipan. Prøv at lave din egen sunde marcipan: 200 g blancherede mandler hakkes i blender eller food processor, 3 spsk. æblemos, 2 spsk. flormelis og 1 tsk. vanilje blandes med det i en skål og formes.

3. FEBRUAR

Faste rutiner

Sørg for en regelmæssig rutine. Nervesystemet og resten af organismen fungerer mest normalt, roligt og afbalanceret, når vi lever i en regelmæssig rutine, der følger de naturlige biorytmer. Spis og drik på samme tid hver dag, gå i seng og stå op på samme tid, og få motion og gå på arbejde på samme tid.

4. FEBRUAR

Omgiv dig med grønne planter

Sørg for, at der er grønne planter både hjemme og på arbejdet – de fylder luften med lit, som giver os livsenergi.



5. FEBRUAR

Ingefærte ved forkølelse

Hvis du er forkølet eller har hoste eller ondt i halsen: Drik ingefærte med citron i løbet af dagen (efter måltiderne), men uden honning, fordi honning ikke må varmes op over 30 grader. Hvis det opvarmes, bliver visse stoffer i honningen omdannet til ufordøjelige og ufordøjelige substanser, som er meget vanskelige at rense ud af kroppen igen.

6. FEBRUAR

Brune pletter på huden

Gør noget ved de brune pletter på huden. Brune pletter skyldes som regel, at huden har været tynd i et område, f.eks. på grund af et sår eller en rift eller indtagelse af visse former for syntetisk fremstillet medicin og derefter har været udsat for sollys. Brune pletter kan dæmpes ved hjælp af A-vitaminsyrecreme, frysning eller laserbehandling. Dette bør gøres i samråd med en hud-ekspert, helst en hudlæge, fordi behandlinger kan føre til flere brune og hvide pletter i huden.

7. FEBRUAR

Udnyt de tidlige morgentimer

Gå tidligt i seng, og stå tidligt op, så du kan arbejde eller studere i de tidlige morgentimer, især hvis du har særligt travlt. Man kan nå flere ting på kortere tid om morgenen, når man er udhvilet, og der er ro og fred overalt. Desuden er de tidlige morgentimer befordrende for især mentalt arbejde, fordi hele naturen vågner, og det betyder, at biorhythmer tidligt om morgenen er befordrende for vågenhed og mental klarhed.

8. FEBRUAR

Lav sundt slik: smørrepålægsschokolade

Prøv at lave din egen sunde smørrepålægsschokolade: Bland ½ dl mandelsmør med ¼ dl honning eller ¼ dl kastanje-smør. Tag det med på arbejde, i bilen eller i skole – det kan spises i løbet af dagen, både alene med ske eller som pålæg på nybagte speltboller, knækbrød eller pitabrød, eller det kan smøres på frisk frugt i skiver, f.eks. banan, fersken eller pære. Det er rigt på protein og andre næringsstoffer.



9. FEBRUAR

Træningsbold til ryggen

Anskaf en stor rygtæningsbold, og brug den regelmæssigt. Det er både en underholdende og udfordrende måde at træne ryggen på, specielt hvis man har ondt i lænden.

10. FEBRUAR

Spis mad fra din barndom

Spis de fødevarer, du har været vant til at spise fra helt lille, og læg hovedvægten på de sundeste af dem. De fødevarer, vi har fået fra tidlig barndom, har kroppen lært at fordøje på et tidligt tidspunkt, og derfor er vi bedre til at fordøje dem end andre fødevarer. Det betyder, at vi er mindre tilbøjelige til at danne restprodukter, når vi indtager fødevarer, som vi har været vant til at spise fra tidlig barndom.

11. FEBRUAR

Bedre indeklima med naturmaterialer

Skab dig et sundere indeklima. Sørg for, at der er naturmaterialer indendørs, på vægge, paneler, gulve, møbler, duge og gardiner, og undgå ophold i lokaler, som er nymalede, eller hvor der er lim eller nye spånplader, der kan indeholde forurening. Sørg for at lufte ud regelmæssigt.

12. FEBRUAR

Sørg for at hvile mere

Sørg for at være helt udhvilet. Når kroppen er i hvile, aktiveres dens mekanismer til at nedbryde restprodukter og fjerne urenheder fra organsystemer og væv. Derfor er det vigtigt at give kroppen lov til at hvile så meget som muligt. Man skal helst være så udhvilet, at man ikke går rundt og gaber i løbet af dagen, og man vågner om morgenen uden vækkeur og føler sig frisk og glad.

13. FEBRUAR

Undgå afkøling

Sørg for, at du ikke går rundt og halvrissen dagen igennem eller om natten. Afkøling af kroppen fører til sammentrækning af kanalsystemerne i kroppen, f.eks. blodkar og lymfekar, og dermed til nedsat blodgennemstrømning og lymfedrænage. Det kan for det første betyde færre næringsstoffer til celler og væv, f.eks. nedsat tilvækst, og for det andet nedsat evne til at fjerne restprodukter fra celler og væv. Dette kan igen føre til ubalancer og sygdom, f.eks. at man ikke kan bekæmpe infektioner med virus og bakterier og derfor lettere bliver forkølet og får ondt i halsen.

14. FEBRUAR

Valentinsdag

Valentinsdag er en fest for den katolske præst og helgen Skt. Valentin, som viede unge soldater på trods af, at kejseren i Rom havde forbudt soldater at gifte sig. Vær sammen med positive mennesker. Sørg for at være sammen med glade og positive mennesker – dvs. mennesker, som ønsker det bedste for dig. Det er dem, der hjælper og støtter dig, forstår dig, respekterer dig, og som bringer glæde ind i dit liv. Glæde og positivitet styrker immunforsvaret og dermed evnen til at bekæmpe infektioner og andre sygdomme.

15. FEBRUAR

Drik te med måde

Varme drikke er velgørende i den kolde årstid, men drik te med måde. Te har både positive og negative egenskaber. Både sort, grøn og hvid te virker desuden dehydrerende, og garvesyre (et indhold på 8-10 %) i sort te kan virke udtørrende på hud og slimhinder. Vær opmærksom på, at te med tilsat smag eller krydderier som f.eks. indisk chai, skovbærte og julete ofte indeholder sort te. Rød te (rooibush) virker hverken stimulerende eller dehydrerende, har meget lidt garvesyre (1 %), er naturligt sødt i smagen og er formodentlig den sundeste form for te, fordi den også indeholder jern, kalk og C-vitamin.

16. FEBRUAR

Rens ud, mens du sover

Gå tidligt i seng, helst før kl. 22. For de fleste mennesker er kroppens biorhythmer indrettet sådan, at leveren og lymfesystemet, som er kroppens rensesystem, er mest aktive fra kl. 22 til kl. 02. Hvis vi er oppe og vågne og i gang med forskellige aktiviteter på det tidspunkt, må leveren og lymfesystemet bruge deres ressourcer på den uadrettede aktivitet og kan ikke gå i gang med at nedbryde og fjerne restprodukter fra celler og væv. Hvis vi derimod ligger og sover fra kl. 22 og frem, har de ro til at rense ud.

17. FEBRUAR

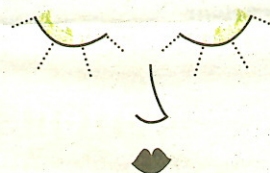
Koldt vand på øjnene

Sørg for at plaske koldt vand på øjnene et par gange dagligt, hvis du arbejder ved computer. Øjnene arbejder på højtryk ved computerarbejde og tager store mængder lys ind. Derfor er det lindrende for øjnene at køle dem ved at plaske koldt vand på.

18. FEBRUAR

Følg de naturlige behov

Sørg for at have afføring en-to gange dagligt, gerne om morgenen. Gå på toilettet, når du kan mærke, det er tid. Det er ikke godt at udsætte toiletbesejg – det fører til dannelse af flere frie radikaler i hele fordøjelseskanalen og mange andre ubalancer.



19. FEBRUAR

Frugt til morgenmad

Hvis man gerne vil have frugt til morgenmad, er det bedst at koge eller bage frugten for at reducere den syredannende virkning, som frisk frugt kan have. F.eks. kan man koge æbler og rosiner og servere med kanel.

20. FEBRUAR

Server sunde sovs

Lav en sund sovs af squash eller jordkammerling, som steges med krydderier i en blanding af rapsolie og smør (eller klareret smør) over længere tid ved lav varme og til sidst blendes, evt. tilsat lidt flødeost. Blendet mad kan fordøjes bedre, når det er en del af et måltid, hvor måltidet som helhed bliver tygget, f.eks. supper og sovs lavet af blandede kogte/stegte grøntsager, serveret sammen med f.eks. grøntsagstærte, lasagne, risotto eller falafel.

21. FEBRUAR

Lindring ved ondt i halsen

Undersøg, om det kan lade sig gøre at blive penslet i halsen. I gamle dage kunne man blive penslet med lapis hos øre-næse-halslægerne. Det kan være en effektiv behandling, fordi man sanerer ud i de bakterie-/viruskulturer, der er i færd med at opformere sig i halsen. Det kan anbefales, hvis man kan finde en øre-næse-halslæge af den gamle skole, som kan og vil gøre det.



22. FEBRUAR

Sov mere og spis mindre for vægttab

Hvis du har brug for at tabe dig, så sørg for at være godt udhvilet og undgå træthed. Mange er overvægtige pga. træthed. Når vi er trætte og mangler overskud, spiser vi for at få mere energi. Desuden fungerer fordøjelsen og stofskiftet bedre, når kroppen er udhvilet, fordi der så er mere energi og overskud til alle kroppens funktioner, også fordøjelsesprocessen.

23. FEBRUAR

Beskyt centralnervesystemet

Hold et par meters afstand til andre, som er i færd med at bruge deres mobiltelefoner og trådløse netværk. Elektromagnetisk stråling i form af mikrobølger påvirker hele organismen negativt, specielt nervesbanerne, som signalerer ved hjælp af elektriske impulser.

24. FEBRUAR

Skuddag

Februar havde oprindeligt 23 dage i den gamle romerske kalender, og derfor falder skuddagen på den 24. februar. Forår dig selv en fridag. Sørg for en fridag med regelmæssige mellemrum, når det kan passe ind i din dagligdag – dvs. en dag helt fri for arbejde, computer, mobiltelefoner, møder, gæster eller planlægning. Gå en tur i skoven, læs en bog, hvil om eftermiddagen, gå til koncert, leg med børn, gå i teater, og sørg for at få rigeligt med hvile og ekstra søvn.

25. FEBRUAR

Vent med desserten

Undgå at spise dessert efter et stort måltid. Desserten er som regel tungt fordøjelig, og efter et stort måltid har kroppen ikke kapacitet til at fordøje noget tungt. Det er sundere at vente med at spise desserten til senere på eftermiddagen i stedet for lige efter frokost. Alternativt kan man spise dessert som forret før frokosten, hvor fordøjelseskapaciteten er på sit højeste. Om aftenen er det bedst at undgå desserter, fordi fordøjelseskapaciteten er nedsat.

26. FEBRUAR

Undgå syredannende kost

Undgå eller reducer syredannende mad og drikke som f.eks. sure, umodne frugter, kød, alkohol, sort kaffe, tilsætningsstoffer, rester af sprøjtemidler og kunstgødning. Begræns især indtagelsen af alkohol og kød, da det kan virke specielt syredannende og føre til opbygning af syre, f.eks. i leddene i form af podagra (urinsur gigt).

27. FEBRUAR

Få dit eget springvand

Få fat i et springvand til at stille i dit hjem eller på kontoret. Et springvand renser atmosfæren for stress og har en beroligende indflydelse. Man kan nogle steder få mindre springvand til at stille på bordet. Desuden kan et springvand stimulere nyrer og blære og virke befordrende for regelmæssig vandladning.

28. FEBRUAR

Beskyt dig mod kold luft

Hvis du har hoste, ondt i halsen eller bihulebetændelse, så sørg for at undgå at trække kold luft direkte ind i luftvejene. Brug mundbind eller bind et tørklæde for munden. Det lyder specielt, men virker effektivt, fordi man ikke trækker kold luft ned gennem halsen. Den luft, man indånder, er hele tiden relativt varm, og man vil føle sig bedre tilpas i løbet af 15-20 minutter.



"Godt og sundt året rundt" af Charlotte Bech. 152 sider, 139 kr. Forlaget Documentas, www.documentas.dk