

Sundhed og Velvære



ILONA SUONPERA
JACOBSEN
Velvære

Har du spørgsmål om skønhed, hudpleje, kost og sundhed så skriv til SØNDAG, Otto Mønstedts Gade 3, 1505 København V. eller send e-mail til soendag@soendag.dk

Avocado gør dig glad

Avocadoen er rig på sundt fedt og B6-vitamin, der styrker nerverne, og frugten kan derfor være et godt madvalg, hvis man føler sig nervøs, irriteret, træt eller nedtrykt.



Stræk dig i søvn

Har du ofte svært ved at falde i søvn, fordi tankerne myldrer rundt i hovedet? Prøv med nogle strækøvelser inden sengetid. Det vil flytte dit fokus væk fra tankerne og indstille krop og sind på ro og afslapning – og nattesøvn. Alternativt kan du lytte til en cd med afspændingsøvelser eller meditativ musik.

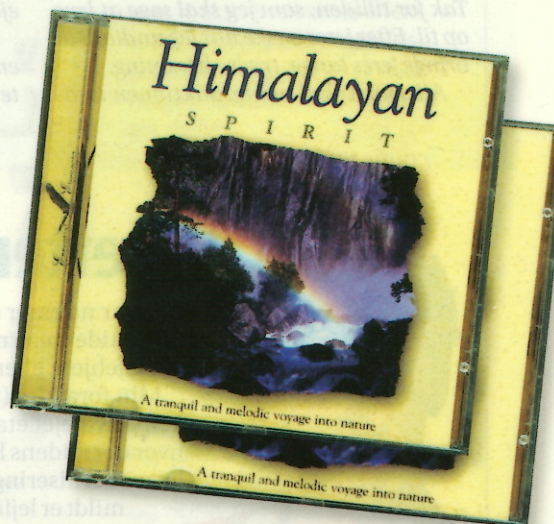


Få et godt indeklima

Fugt, madlavning, skrappe rengøringsmidler, stearinlys, brændeovn, pejs og rygning kan gøre, at luften i din stue er mere forurenet end luften udenfor. Da vi opholder os inden døre 90 procent af tiden, er der god grund til at forbedre hjemmets indeklima:

- Lav gennemtræk i boligen 2-3 gange om dagen
- Brug miljøvenlige rengøringsmidler
- Brug elektrisk komfur og tænd emhætten
- Skift stearinlys ud med elektriske »levende« lys
- Varm op med vandbaserede radiatorer.

Kilde: Lungenyt



Marts er tid til hvile, varmt tøj og nye vaner.

I marts begynder foråret. Den 20. marts er det forårsjævndøgn, hvor nat og dag er lige lange, og her skifter årstiden. Vinteren er slut. I ugerne omkring jævndøgn vil der være mange skift i vejr og vind, og der kan nemt opstå ubalancer som forkølelse og ondt i halsen. I marts er det vigtigt at få rigeligt med hvile, klæde sig varmt på, undgå træk og kulde, og spise sundt. Når solen så småt begynder at varme, skal man huske, at det endnu ikke er tid til det lette sommertøj. Forkølelse og sygdom kan undgås, hvis man husker vinterfrakken og pakker hoved og hals varmt ind i lidt længere tid, end man tror, det er

nødvendigt. Samtidig bringer foråret nyt håb, lys og liv. Derfor er marts en god måned at starte nye vaner og nye projekter. Det skriver Charlotte Bech i bogen »Godt og sundt året rundt« med råd om, hvordan man bevarer et godt helbred, ungdommelighed og livskraft. Rådene er baseret på Charlotte Bechs viden som traditionel vestlig læge – og som ekspert i holistisk behandling, vedisk medicin, ayurveda og meditation. »Godt og sundt året rundt« er en kalenderbog med små daglige råd, der kan bruges år efter år. Forlaget Documentas, 139 kr.

