

SUNDE, RØDE BÆR...



Jordbærsæsonen er i fuld gang, og der er mange gode grunde til at nyde de røde bær i store mængder. Først og fremmest er der den liflige smag, som nærmest er indbegrebet af sol og sommer, men de lækre bær giver dig meget mere end den gode smag. Jordbær tilhører gruppen af »superbær«, som på forskellig vis beskytter kroppen og hjælper med afgiftning af uønskede stoffer. Bærrene indeholder kalium og fibre og har et højt indhold af C-vitamin samt en mængde

andre antioxidanter. Specielt er indholdet af ellagsyre interessant. Den beskytter huden mod solens stråler, så vi ikke får så mange rynker, når vi dyrker solbadningens kunst, og nutidig forskning bekræfter, at ellagsyre generelt virker forebyggende mod kræft. Så bare spis løs – og husk at skylle bærrene, før du nipper dem. Ellers bliver de vandede, og det kan mindske indholdet af de gode stoffer.

ALTERNATIVT



KROP



PSYKOLOGI



LIVSSTIL



SKØNHED



HELBRED



MINDRE SMERTE MED MEDITATION

Mindfulness meditation øger din evne til at være til stede i nuet og leve dit liv med fuld opmærksomhed. Det er en metode, der i stigende grad benyttes til at behandle mennesker med kroniske sygdomme og smerter. Forskning har vist, at daglig mindfulness meditation kan mindske fysiske og psykiske symptomer og øge livskvaliteten. Cd'en "Mindfulness meditation" er indtalt af psykolog i Gigtforeningen, Diana June Pedersen. Den indeholder instruktioner og guidede meditationsøvelser, der kan anvendes af alle. Cd'en koster 149 kr. og kan købes her: gigtforeningen.dk/shop

NAKKESTØTTE TIL STRANDTUREN

Savner du en god nakkestøtte, når du skal ud at rejse med fly, køre langt i bil, eller måske når du ligger og soler dig? Restahead er en ny type nakkestøtte, der ikke skal pustes op, som du kan bruge overalt. Den fylder så lidt, når den er rullet sammen, at den snildt passer ned i strandtasken. Restahead nakkepuden er ergonomisk designet, så dit hoved hverken falder ud til siden, eller for langt bagud. Og det gode er, at den ikke er formstøbt, men former sig efter din nakke! Den slutter tæt til selve nakkehvirvelsøjlen, fylder ikke i bredden, men følger nakken fra skuldrene og op mod kraniet, og er af den grund både behagelig og diskret. Selve materialet er blødt og behageligt, lavet af sort ruskind og vejer blot 130 gram. Nakkestøtten fås til 249,- kr. på www.denintelligentekrop.dk

