



## MELBÆR redder sommeren for kvinner med blærekatarr

Ta ikke sommeren på forskudd! Sol og varmere luft gjør det riktig nok fristende å hente frem lette sommerklær, men du bør være forsiktig. Mange kvinner får ofte blærekatarr på våren, fordi de går tynt kledd. Spesielt hvis man fryser på bena vil risikoen for å få blærekatarr øke. Så mange som 10 prosent av alle kvinner får diagnosen blærekatarr i løpet av et år. Typiske symptomer ved blærekatarr er smerter i nedre del av magen, svie ved

vannlating og hyppig vannlating.

Melbær, som vokser vilt i hele Norge, har vist seg å være et svært godt middel ved blærekatarr. Melbærene har en direkte antibakteriell effekt. Kombinert med løvetann, som har en vandrivende effekt, har du et godt middel mot blærekatarr. Uvacin er navnet på produktet som inneholder disse to. Uvacin kjøpes på apotek og i helsekostbutikker. Pris ca. 100 kr for 80 tabletter.



## Mer ENERGI, takk!

Føler du deg trett og energiløs? Du er i godt selskap. Undersøkelser viser nemlig at hver fjerde nordmann ofte lider av energimangel. Og kvinner mellom 30 og 50 år er i flertall.

Det finnes mange måter å gi kroppen mer energi på. Her gir vi deg noen tips til påfyll:

• **Spis riktig!** Fråts i fisk! Fet fisk og skalldyr inneholder mye av fettstoffene DHA og EPA. Disse fettstoffene er viktige for at hjernen skal fungere. Serotonin, som påvirker humøret, søvnen og appetitten, er det også viktig å få i seg tilstrekkelig av. Dette stoffet finnes blant annet i tomater, sjokolade og bananer. Spis gjerne nøtter og tørket frukt som

mellommåltid, og vær forsiktig med alt som stjeler energi, som tobakk, alkohol og kaffe.

• **Ta et tilskudd!** På apotek og i helsekostbutikker finnes det mange energitilskudd som kan hjelpe. B-vitaminer kan forebygge depresjon, og johannesurt er god å ty til om du føler deg litt deppa. Ginseng forsterker immunforsvaret og virker energifremmende. Rosenrot og chisandra hjelper på konsentrasjonsevnen. Enaxin gir ekstra energi og mental styrke. Kvann virker styrkende og energigivende.

• **Rør deg!** Trening er bra, både for kropp og sinn. Føler du deg sliten og trett, er det beste du kan gjøre å komme deg opp av

sofaen og ut i bevegelse. Du trenger ikke å trene så svetten siler. Det å gå en tur gjør samme nytten.

• **Terapi.** Akupunkturbehandling kan bidra til å gjenopprette kroppens balanse. Yoga, meditasjon, tai chi og qigong gir også overskudd. Og hvorfor ikke spandere på deg en time aromaterapi! Avhengig av hvilke eteriske oljer som masseres inn i huden, kan det virke både avslappende og energigivende.

• **Sett av tid til deg selv!** Gi deg selv en dag der du gjør akkurat det du har lyst til. Dropp alt du burde eller skulle ha gjort, og følg lysten for en gangs skyld. Det gir garantert påfyll

## Hjertetelefonen

Foreningen for hertesyrke barn har nå opprettet tilbudet «Hjertetelefonen». Hver mandag mellom klokken 18 og 20 kan du som er hjertebarn, hjerteungdom, mamma, pappa, venn eller storebror ringe og snakke med en psykolog om det du måtte ha på hjertet. Hjertetelefonen har nummer 800 40 959.



## Enda lettere å være sunn

Det kan fort føles som et ork å skulle prøve å få i seg alt det ernæringssekspert anbefaler av vitaminer, mineraler, omega-3, antioksidanter og så videre. Vitaplex har nå gjort det enklere for alle som



vil spise sunt. De har laget Vitaplex Alt i ett, som inneholder alt det voksne trenger av tilskudd i én pose!

Hver pose inneholder:  
• **Omega-3-kapsel.** Menneskekroppen kan ikke produsere omega-3 og må derfor tilføre dette via kosten, enten fra fet fisk eller som tilskudd. Omega-3-fettsyrene lagres i en rekke typer celler og er godt for blant annet hjertet og leddene. Hver kapsel inneholder også de viktige EPA/DHA-fettsyrene, samt vitamin E som antioksidant. Kapselen er helt vegetabilsk, noe som gjør den mykere og lettere å svelge enn

en standard gelatinkapsel. Dessuten er lukt og smak bedre.

• **Multivitamin-/mineraltablett for å sikre daglig inntak av de viktigste vitaminene og mineralene.** Tabletten er spesielt sammensatt for en voksen brukergruppe.

• **Antioksidanttablett** er et bredspektret, fullverdig antioksidanttilskudd. Beskytter kroppens celler mot frie radikaler som dannes i kroppen av blant annet forurensning, tobakksrøyk og stress. Antioksidanter er kroppens eget forsvar mot frie radikaler.

Produktet er å få kjøpt i dagligvareforretninger.



## Kjerringråd mot kvalme

Hvis du er kvalm, kan du blande en teskje natron i et glass kaldt vann og ta et par store slurker. Det er garantert effektivt.

Tove

# Timian, kamille og hvete mot kviser



▲ Kviser kan være et av ungdomstidens største problemer. Nå lanseres et naturprodukt – Akneus – som kan være den hjelpen tenåringer trenger. Produktet inneholder ekstrakter av timian som virker bakteriehemmende og fremskynder sårheling, kamille som virker betennelsesdempende og hvete som inneholder vitaminer, mineraler og fettsyrer som til sammen har en svært gunstig effekt på huden. Ettersom kviser forårsakes av hormonaktivitet i kroppen, kan ikke Akneus forebygge kviser, og i begynnelsen av behandlingen kan det sågar hende at det dukker opp flere kviser. Det skyldes at produktet får

skjulte kviser til å modnes raskere. Etter vedvarende behandling skal man imidlertid kunne se frem til en lang, kvisefri periode.

Produktet er å få kjøpt i helsekostforretningene.

## Visste du at...

... pusten er kroppens viktigste redskap for å kvitte seg med slaggprodukter? Hele 70 prosent av avfallsstoffene går faktisk ut via åndedrettet ditt. 20 prosent går ut via huden og bare 10 prosent via avføring og urin. Derfor er det viktig at du puster med magen og får i deg ren luft med høyt oksygennivå. Ellers kan ikke blodet renses helt, og kroppen klarer ikke å kvitte seg med alt avfallsstoffet.

## Få fart på blodløpet

Sliter du med dårlig blod sirkulasjon, bør du fråse i følgende urter, som alle styrker blodløpet: Hvitløk, kajenne, hagtorn, løvetannrot, ingefær, ginkgo og lindblomst.

Matvarer som har lignende egenskaper er løk, poteter, gulrøtter, purre, bygg, havre og olivenolje.



## RESEPTFRITT

Hver uke gir akupunktør Gaute Mehl og lege Roald Strand ved Kilden Helse deg sine beste reseptfrie råd.



## Hoppemelk

Jeg har de siste par årene hatt pasienter som forteller at de har brukt hoppemelk som kosttilskudd og hatt betydelige helsegevinster. Dette har gjort meg nysgjerrig, og jeg tok kontakt med Mette Johnsen, Equi Libre as.

Mette er, så vidt jeg vet, den eneste som produserer norsk hoppemelk for vanlig salg. Mette og hestene hennes holder til på Vang i Hedmark. Islandshester og fjordinger holdes i lausdrift. Det vil si at de kan velge om de vil være ute eller inne hele året. Hoppene velger å tilbringe det meste av tiden utendørs, uansett vær. De har fri tilgang til utmarksbeiter og spiser mye urter og andre nyttevekster. I tillegg føres de med førsteklasse høy og rent korn som bygg og havre, ikke kraftfôr. Optimal ernæring er viktig for hoppemelkas kvalitet.

Hoppemelk er på mange måter et unikt produkt. Et føll fødes med svært lav immunstatus, og føllene beskyttes mot infeksjoner gjennom hoppemelka, som er svært rik på viktige immunstoffer. Melka stimulerer også utviklingen av føllens eget immunforsvar. Mengden immunstoffer er avhengig av miljøet hoppene befinner seg i, så Mette legger stor vekt på at de skal ha det så bra som mulig. Målinger viser også at de immunstimulerende egenskapene er spesielt sterke i Norsk hoppemelk.

Mette selger hoppemelka som tørrmelk, noe som stiller store krav til håndtering og tørking av melka. Equi Libre as har utarbeidet rutiner og moderne teknologi og oppfyller en hygienestandard som tilsvarer Mattilsynets krav til morsmelkerstatninger.

## Hoppemelkas egenskaper

•Hoppemelka er svært rik på lysozym, et bakteriedrepende stoff. Dette lysozy-

met har 10000 ganger høyere aktivitet enn lysozym fra kumelk, og er spesielt effektivt mot E.coli-bakterier.

•Hoppemelkas innhold av proteiner er gunstig da de er lett nedbrytbare. De brytes ned til peptider med lav molekylvekt, og innholdet av essensielle aminosyrer er høyt (rundt 35 %). Dette gjør at hoppemelka ikke virker allergifremkallende på samme måte som kumelk.

•Hoppemelk inneholder melkesukker i en mengde og form som ligner morsmelk.

•Hoppemelk har like høyt innhold av vitamin C som appelsinjuice.

## Hoppemelka er svært rik på viktige immunstoffer

•Hoppemelk har lavt fettinnhold (1,5 %). Det fettstoffer som finnes er særlig rikt på omega-3-fettsyrer.

•Forholdet mellom kalsium og fosfor er i hoppemelk nær det optimale for kalsiumopptak hos mennesker.

•Hoppemelk inneholder laktoferrin, som binder seg til jern i tarmkanalen og bedrer jernopptaket.

•Hoppemelk inneholder også en rekke enzymer og andre stoffer med betydning for fordøyelse og immunforsvar.

## Hvem kan bruke hoppemelk?

I prinsippet kan alle bruke hoppemelk som et kosttilskudd. De som føler at de har et svekket immunforsvar, nedsatt allmenntilstand, manglende energi

og overskudd samt hudproblemer, vil kunne ha særlig nytte av hoppemelk. De som sliter med fordøyelsen, kan også ha nytte av hoppemelk. Fordøyelsen normaliseres, og opptaket av næringsstoffer bedres.

De av mine pasienter som forteller at de har hatt nytte av hoppemelk, har hatt forskjellige kroniske lidelser. Noen også alvorlig sykdom som kreft.

## Hvordan skal du bruke hoppemelk?

Hoppemelk tas normalt som en kur på 3–6 uker. Ved alvorlige eller kroniske lidelser kan det være nødvendig å bruke melken lenger for å få effekt. Bruk den til du føler deg bedre, og ytterligere i minst 14 dager, så kan effekten holde seg. Gjenta kuren hvis du får tilbakefall.

Det anbefales å bruke om lag to desiliter hoppemelk daglig. Start forsiktig og øk gradvis dersom du har problemer med fordøyelsen. Ta heller en liten dose flere ganger i løpet av døgnet. Kreftpasienter bør ta betydelig mer. Minst en halv liter daglig anbefales.

Normalt oppnås best effekt ved å ta hoppemelk om kvelden før sengetid.

Pulveret blandes ut i vann, kaldt eller lunkent, og skal ikke varmes opp. Bruk heller ikke mikrobølgeovn. Den bør drikkes umiddelbart etter tillaging.

Personer med hestehårsallergi og laktoseintoleranse bør være forsiktige og prøve seg frem.

Ønsker du å vite mer om hoppemelk og hvordan det kan skaffes, kan du kontakte Equi Libre AS, Nordveien, 2324 Vang, telefon 992 78 797 eller du kan se på Internett-adressen [www.hoppemelk.no](http://www.hoppemelk.no)

Lykke til.

Hilsen Roald Strand