

Nr. 50 - 8. desember 2008 - kr 39,50

# Allers

16 retter til koldtbordet

# God jul!



**Slik feirer kjendisene jul**

**Reddet av kjærligheten**

**Gavene du lager selv**

**Undertøy-guide**

**Naturlegens tips**

**Antikke engler**



**Hold deg frisk i julen**

# Gode råd mot influensa

bc	001	50
8 3050		
7 023051 800016		

Jul og nyttår er influensatid for mange

# Hildes knep mot

Programleder Hilde Hummelvoll (48) er nesten aldri forkjølet. Hun har nemlig noen metoder for å holde seg frisk.

TEKST: HANNE BORGEN VASSNES • FOTO: STOCKEXPERT, NRK OG TVNORGE

Lille julaften skal Hilde på jobb. Programlederen for «Kvelden før kvelden» på NRK1 er bare *nodt* til holde seg frisk. Men hun er ikke spesielt nervøs for å bli slått i bakken av basiller eller virus – hun er nemlig svært sjelden forkjølet. Hun tror det er fordi hun sover mye.

– Nok søvn er utrolig viktig for både kropp og psyke. «Du må sove deg frisk» sa mormoren min alltid. I tillegg har jeg skjont at det er viktig med frukt og grønnsaker, så det får jeg i meg mye av, avslører Hilde.

I høst har vi sett henne i programserien

«Dyrisk» på NRK. Hilde mener hunden hennes bidrar til at hun kommer seg ut en tur hver dag.

– Bessie er en Springer Spaniel-frøken som gjerne vil være ute hele tiden, så det blir en del runder i nabolaget og i skogen i løpet av dagen, forteller hun. Og skulle hun kjenne at forkjølelsen er på vei, tyr hun til C-vitaminsjokk.

– Da tar jeg en 1 grams C-vitamintablett morgen og kveld til det hele er over. Ofte forsvinner forkjølelsen før den helt har fått kommet i gang, så dette har jeg tro på, sier Hilde Hummelvoll.

«Nok søvn er utrolig viktig for både kropp og psyke.»

Hilde Hummelvoll



Hilde leder «Kvelden før kvelden» på NRK

## ASTRID SVERGER TIL INGEFÆR

«Sjefsmegge» i P4-programmet «Oss megger imellom», Astrid Gunnestad (70) lager seg denne blandingen når hun en gang i blant blir forkjølet:

– Jeg kutter opp fersk ingefær og lar det trekke i kokende vann i ca. 20 minutter. Dette ingefærvannet drikker jeg enten med en gang eller setter i kjøleskapet.

Astrid bruker også fersk hvitløk.

– Wenche Foss sa en gang at hun brukte hvitløkfedd i nesen når hun ble tett. Det har jeg også begynt med. Man skreller et hvitløkfedd, skjærer det i to og stikker de to bitene opp i hvert nesebor, forteller hun.

Ellers lager hun gjerne en varm



rødvins- eller cognactoddy, eller kanskje fersk sitron presset i varmt vann. Med litt honning eller sukker.

– Av alt som ikke virker er jo cognactoddy det beste. Men ellers må man jo bare ta tiden til hjelp, sier den tidligere ukeladredaktøren.

## Hva er influensa

Influensa er en virusinfeksjon som rammer hele kroppen med feber og smerter. Symptomene kommer ofte brått, med feber, muskelsmerter, hodepine, redusert allmenntilstand og tørrhøste og varer vanligvis i sju til ti dager. I tillegg til virusykdommen kan det oppstå komplikasjoner i form av bakterieinfeksjoner i lunger, bihuler eller mellomøre.

Til forskjell er forkjølelse en virusinfeksjon som bare rammer slimhinnene i nese og hals.

Hvert år i perioden desember til april rammes vi på den nordlige halvkule av smittsomme influensaepidemier. De vanligste influensatypene er type A og B.

# basillene

Naturmidler, vitaminer, kosthold - det er mye som forebygger og hjelper mot forkjølelse. Les mer!

# Slik kan du HOLDE



5 om dagen

**ERNÆRINGSFYSIOLOG  
GUNN HELENE ARSKY:**

– Jeg spiser mine fem om dagen og vel så det. Og passer på at det meste av dette er grønnsaker med sterke farger, sånn som spinat, brokkoli eller tomater. Dette er antioksidantrike og næringsrike grønnsaker som ruster immunforsvaret nå i mørketiden. Jeg drikker også bottevis med te; urtete, grønn te, rooiboste eller vanlig te. Igjen er det snakk om antioksidanter, samtidig som teen varmer godt og kan lindre tendenser til sår hals.

Gunn Helene er i gjennomsnitt forkjølet en gang i året, men kun et par dager. Hun spiser ikke kosttilskudd, bortsett fra omega-3 i kombinasjon med kalsium og vitamin D en gang i blant. Hun trener også yoga annenhver dag.

## Solhatt

Planter i solhattfamilien (Echinacea) kommer opprinnelig fra Nord-Amerika, og ble ryttet medisinsk av indianerne, mot ulike plager. Etter at solhatt kom til Europa har det i hovedsak blitt brukt til behandling av infeksjoner, f.eks. forkjølelse. **Solhatt skal virke stimulerende på immunsystemet slik at kroppen blir i bedre stand til å bekjempe infeksjoner.** Ifølge bransjerådet for naturmidler kan bruk av solhatt ved en begynnende infeksjon øke sjansen for at en forkjølelse ikke bryter ut. De siste årene er det gjort svært sprikende studier på virkningen av solhatt, noe som kan være årsaken til at solhatt ikke lenger er like populært som før.



## Sink

**Studier tyder på at hyppig inntak av sink ved utbrudd av forkjølelse kan forkorte sykdomsforløpet.** En amerikansk undersøkelse med 50 deltakere som alle hadde hatt symptomer på forkjølelse, ble undersøkt. Den ene halvparten fikk forkjølelse, ble undersøkt. Den ene halvparten fikk piller som inneholdt 12,8 g sink hver tredje time. Den andre halvparten av gruppen fikk en pille som ikke inneholdt sink. Det viste seg at de som hadde fått sink ble forttere friske.

Hos legen får du gjerne beskjed om at det er lite å gjøre, bortsett fra å holde sengen. Vi har spurt noen helseeksperter om hva de selv gjør for å holde seg friske. Naturen har også sitt «apotek» som gjør susen.

# DEG FRISK



## Kosttilskudd

**PROFESSOR I VIROLOGI,  
BIRGITTE ÅSJØ:**

– Håndvask er viktigst for å unngå smitte i influensasезongen. I tillegg bør man spise frukt og grønnsaker, få nok søvn og frisk luft.

Virus-spesialisten ved Universitetet i Bergen sier at hendene er den viktigste smittebæreren mennesker imellom. Selv tyr han til et norskutviklet naturmiddel som heter Avant-Garden.

– Jeg reiser mye i jobben, og har hatt lett for å bli forkjølet i forbindelse med flyreiser. Etter at jeg begynte å forbygge med Avant-Garden, blir jeg ikke lenger så lett smittet.

Kosttilskuddet består av bl.a. rødbeter, grønnkål, sauetang og tomat, og skal bidra til å styrke kroppens motstandskraft ved at luftveier og slimhinner ikke slipper virus så lett igjennom. Middelet er patentert og testet med bevist virkning gjennom en studie i Bergen.



## Ingefær og akupunktur

**AKUPUNKTØR  
KJERSTI HAAGAAS:**

– Jeg sverger til ingefær – ikke fersk, men i pulverform. Det er sterkere. Det lureste er å ta det med en gang man aner litt vondt i halsen eller kjenner det i kroppen.

Hvis Kjersti kjenner at hun begynner å bli syk, tar hun en teskje ingefærpulver og svelger det ned med et glass vann. Dette gjør hun gjerne tre ganger om dagen. Ingefær er en urt som er brukt i kinesisk urtemedisin og som bidrar til å gi varme til kroppen.

Akupunktøren arbeider ved Oslo osteopati- og akupunkturklinik, og har travle tider når influensasезongen er på topp. Akupunktur bidrar til å styrke immunforsvaret og hjelper kroppen å bekjempe bakterier og virus.



## Ingefær

Ingefær har siden oldtiden blitt brukt mot en rekke forskjellige tilstander som forkjølelse, feber, fordøyelsesproblemer og som et appetittstimulerende middel.

**Ingefær brukes i våre dager først og fremst som behandling mot kvalme og brekninger.** Mange bruker den også mot

forkjølelse. Du kan enten spise et par teskjeer ingefær når du kjenner at den kommer, trekke fersk ingefær i varmt vann eller ta det som pulver.

## Svarthyll

Svarthyll er en busk som vokser over hele Europa og er en gammel legeplante. **Avkok av blomstene skal virke feberstillende og svettedrivende, mens bærene hjelper**

**mot forkjølelse og influensa.** Nyere studier dokumenterer effekt mot flere virus. Selges som kosttilskudd.



## C-vitaminer

(appelsiner, kiwi, jordbær m.m.) En forskningsgjennomgang fra forskningsnettverket Cochrane (internasjonalt nettverk som det norske Kunnskapssenteret for helsevesenet samarbeider med) slår fast at **C-vitaminer hjelper mot vanlig forkjølelse.** Særlig gjelder dette for mennesker som er mye ute i kaldt vær – ikke minst alle som går på ski.



## Hvitløk

**Hvitløk, også kalt naturens penicillin, har vært brukt i mange tusen år til behandling av ulike typer sykdommer.** Løken skal ha en antibakteriell virkning og bidrar til å stimulere immunforsvaret. Du kan spise hvitløk i ulike varianter; fersk, som pulver og kapsler, eller som uttrekk i olje eller sprit. Ifølge Urtekindens planteleksikon er rå hvitløk bra mot hoste, forkjølelse og bronkitt. Spiser du hvitløk regelmessig, kan det forebygge forkjølelse og influensa. På grunn av den slimløsende virkningen vil hvitløk også kunne bidra til å åpne luftveiene, og dermed lindre pustebesvær hos astmatikere. Hak et fedd i småbiter, dekk det med honning og la det stå et par-tre timer. Spis en teskje av blandingen med korte mellomrom utover dagen, en kur som raskt kan lindre luftveisinfeksjoner.

