

Dachsen Agaton reddet Daniels liv

Allers

Lett å lykkes



Slik blir du sommer-slank

✓ Spis vanlig ✓ Gå tur

Anna Nicole Smiths tragiske liv blir opera



Lag i en fei

Sommerens kake-suksess!

Se min kjole!

Sommerens favorittplagg



Elsa fikk energi av å spise

granateple



Musikk påvirker synet



Lytter du til en snutt gladmusikk, kan du oppfatte mennesker rundt deg som blidere, mener britiske forskere. Musikk kan påvirke det vi oppfatter med sansene våre, og det vi ser fortoner seg på ulik måte, alt etter hva slags musikk vi hører på. De som lytter til lystig musikk, ser rett og slett mer glede i ansiktene rundt seg. Og de som hører på sorgelige snutter, oppfatter mer tristhet.

Forskerne tok også en titt på hva hjernen drev med mens den hørte på musikk. Målinger av hjerneaktiviteten viste at tonene kunne trigge forandringer i aktivitetsmønstre som vanligvis ikke er kontrollert av bevisstheten.

Så hvorfor ikke la litt moromusikk på øret lyse opp enhver gråværsdag?
Kilde: Neuroscience



Forbered magen på ferie

Hver 10. nordmann opplever mageproblemer på utenlandsreisen. Et godt råd er å ta melkesyretabletter et par dager før avreise. Da vil magen tåle fremmede bakterier bedre. Idoform Classic (kr 89,50/30 kapsler og kr 199,50/100 kapsler) er et slikt kosttilskudd, som skal forhindre og regulere løs mage. Fås på apoteket.

Lesernes helsetips

Endelig kvitt vortene

Jeg er en 47 år gammel kvinne som i flere år har vært plaget av vorter både på hender og føtter. Jeg har prøvd mye, uten resultat, inntil jeg fikk tips om naturmiddelet Avant-Garden. Etter noen ukers bruk begynte vortene å forsvinne. En stor og ekkel vorte jeg hadde på tommelen er nå nesten borte, og fotvortene er også i ferd med å tørke inn. Jeg tar 4-5 tabletter om morgenen sammen med omega-3.

Hilsen Elin Ohrem Larsen



Visste du at...

... flere frokostblandinger inneholder mer sukker enn iskrem? Sjekk innholdet av karbohydrater!



Miriam Wicklunds beste kjerringråd

Tomat lindrer soleksem

Del en tomat i to og smør på soleksem. Gjenta behandlingen straks huden begynner å klø igjen. Mannen som ga meg rådet, fortalte at han ble kvitt sitt soleksem over natten etter å ha smurt seg flere ganger i løpet av en kveld. Tomat forebygger ikke soleksem. Dette er kun et lindrende råd etter at plagene er oppstått.



Medisiner øker vekta

En lang rekke legemidler kan føre til større eller mindre vektøkning. For mange av disse legemidlene er det snakk om en ganske liten økning, men enkelte kan gi en vektøkning på 10-20 kilo, ifølge Legemiddelverket. Det er særlig medisiner mot diabetes og psykiske problemer som fører til den største vektøkningen.

Din helse

VED JULIE CATHRINE KNARVIK
FOTO: COLOURBOX OG BIGSTOCK

Skriv til oss!

Sitter du på et godt helsetips du ønsker å dele? Skriv til oss!

SLIK GJØR DU: Send helse-rådet ditt i en e-post til helsetipset@allers.no eller et brev til Allers, p.b 1169 Sentrum, 0107 Oslo og merk konvolutten «Helsetipset». Du kan også sende en sms til nr. 1901 med kodeord HELSETIPS og meldingen din. Husk navn og adresse.

