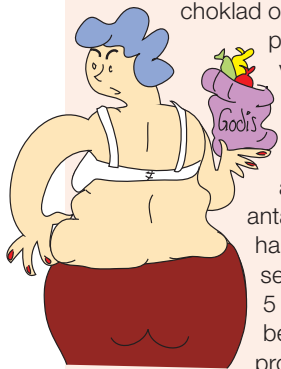


Godis gör oss allt fetare

■ Statistiken visar att vi äter allt mer godis och blir allt fetare i Sverige. 2002 åt vi i genomsnitt 17 kilo

choklad och godis per person – 1990 åt vi "bara" 11 kilo, enligt Statistiska Centralbyråns årsbok. Samma årsbok visar att antalet feta personer har fördubblats sedan 1980, från 5 procent av befolkningen till 10 procent i dag.



Mobilen kan vara farlig för barn

■ Den brittiska motsvarigheten till Strålskyddsinstitutet varnar för att låta barn använda mobiltelefoner ofta. Enligt deras experter är riskerna med strålningen större för barn än för vuxna, eftersom barnens nervsystem är mer outvecklade. Att skicka sms är bättre än att ringa från hälsosynpunkt.

Mer E-vitamin i ekologisk mjölk

■ Danska jordbruksforskare har analyserat mjölk på Arla Foods mejeri i Hobro och funnit skillnader mellan ekomjölk och vanlig mjölk. Ekomjölken innehåller mätbart högre halter av E-vitamin och karetonoider, båda viktiga antioxidanter. Orsaken tros vara att ekologiska kossor har nyttigare matvanor – går ute och betar gräs och örter.

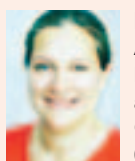


VECKANS FRÅGA

Är kakaopulver nyttigt?

■ Mörk choklad sägs ju vara så nyttig men är ganska dyr att köpa. Är vanligt kakaopulver lika nyttigt?

SVAR: Ja, det är det. Mörk choklad är nyttig just för sin höga kakaohalt. Och kakao innehåller mycket av ämnet fenyletylamin, som är mycket bra för hjärta och kärl. Ett bra tips är att strö kakaopulver över en banan eller caffè latte.



Fråga om hälsa

Annika Boltegård,
Land, 113 92 Stockholm
annika.boltegard
@lrfmedia.lrf.se
08-588 67 08

Pigga upp dig!

- 5 dunderkurer
- 45 energikickar
- Naturmedel & motion

Gå ut och tanka livskraft i naturen! Prova örterapeuten Marie-Louise Eklöfs 5 dunderkurer mot vintertrötthet. Och Lands 45 energikickar!

ANNIKA BOLTEGÅRD TEXT | THOMAS CARLGRÉN FOTO

Vadå gå ut i skogen? Det känns inte särskilt lockande en grå vinterdag. Men det kan göra under för både kropp och själ.

– Även om det ser grått och dystert ut när man tittar ut genom fönstret så är det annorlunda när man kommer ut i skogen. Där finns vackra former, milda ljud och friska dofter, säger Marie-Louise Eklöf,

– Man får frisk luft, dagsljus och C-vitaminer, fortsätter hon.

Här bjuder hon på fem vintriga hälsokurer

1 Nypon. Frostnupna nypon är bingo. 2–3 ger dagsbehovet av C-vitamin och rejäla doser av järn och kalcium. Frosten gör nypnets inre till ett syrligt mos, som kläms fram med fingrarna. Kan ätas direkt på plats.



2 Lindknoppar. Knopparna innehåller slemämnena som lindrar torrhosta. Växer i södra och mellersta Sverige. Knopparna kan plockas redan nu. Linden känns igen på de karaktäristiska fröställningarna från fjolåret. De ser ut som

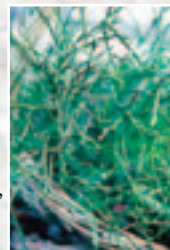


två små torra nötter som hänger ned. Man får inte bryta av kvistar, bara ta enstaka knoppar.

3 Barr. Plocka fräscha tall- eller grankvistar på marken till ditt eget hälsobad. Barrrens eteriska oljor stimulerar blodcirkulationen och känns värmande. Fyll en kastrull (5 l) till hälften med växtmaterial (kvistar och barr) och tillsätt vatten. Låt puttra i en kvart under lock. Sila och håll i badet och bada i 20 minuter.

4 Enbär. Enbär kan man plocka även på vintern. Brygg ett te på 5–6 krossade enbär till 2 1/2 dl vatten. De är urindrivande och cirkulationsökande vilket är bra när kroppen är svullen före mens, till exempel. Passar inte gravida eller dem med högt blodtryck.

5 Blåbärsris. Uppiggande för ögat med sin fosforgröna färg och vackert att sätta i tulpanvasen. Riset är utmärkt som anti-stinkmedel för fötterna, med sin antibakteriella effekt. Riset kan stoppas direkt i stövlarna eller sockorna.



Vill du veta mer om örter? Besök Marie-Louise Eklöfs webbplats www.inspira.cc