

## SØVN

### SOV GODT

- Gå i seng på samme tid hver dag.
- Følg de samme rutiner hver dag, ligesom hvis du skal lære et lille barn at sove: Sluk computeren, børst tænder, læs, sluk lyset, sov.
- Tag en pude eller en anden ting hjemmefra hvis du skal ud at rejse, det giver tryghed.
- Drop computer, iPad, telefon og TV, lyset aktiverer hjernen.
- Træn ikke for sent – men gerne to timer før du skal sove.
- Spis ikke for meget før sengetid.
- Hold igen med alkohol, kaffe og tobak.
- Begynd nedtælling til søvn, allerede en time før du gerne vil i seng – f.eks. er kl. 21 et godt tidspunkt at gear ned.
- Sengen er arbejdsfri zone!

KILDE: MÅBRA

## Sådan sparer du på saltet

Danskerne spiser generelt for meget salt. 70-80 % af vores saltindtag kommer fra forarbejdede fødevarer, og kun ca. 15 % fra mad, vi selv laver. Der er mange ting, du kan gøre for nedsætte dit forbrug af salt.

- Lav så meget mad som muligt fra bunden
- Bag dit eget brød
- Brug mindre salt i madlavningen og væn dine smagsløg til mindre salt
- Smag på maden, før du spiser den, måske er det slet ikke nødvendigt at komme mere salt på
- Lad bordsaltet blive i køkkenet, så du ikke bliver fristet til at salte maden ved spisebordet

- Brug flere krydderier, end du plejer, både friske og tørrede. Brug gerne stærkt smagende krydderier som peber, chili, ingefær, hvidløg m.m.
- Begræns forbruget af færdiglavede supper, saucer og færdigretter
- Begræns indtaget af fastfood og chips

KILDE: HJERTEFORENINGEN

## 3 BLØDE BADEKÅBER



Mount Everest til 799 kr. fra Karmameju.dk



Teddy til 400 kr. fra Femilet.dk

Grebbestad til 799 kr. fra Ellos.dk



### RØDHÅREDE FØLER MERE SMERTE

Hvis din rødhårede veninde er mere end almindeligt pibet over at gå til tandlæge, er der en grund. En undersøgelse fastslår, at årsagen skal findes i de rødhåredes gener. Den specifikke genetiske variant, der har resulteret i det flammefarvede hår, gør dem også resistente over for visse typer bedøvelse. Anden forskning har bekræftet, at rødhårede ofte har brug for ekstra anæstesi til at fjerne smerte, og komme i narkose ved operationer.

KILDE: JOURNAL OF AMERICAN DENTAL ASSOCIATION

## 10. oktober

er World Mental Health Day (på dansk Sindets dag) i hele verden. Temaet i 2016 er psykologisk førstehjælp. Læs mere på sind.dk