MEDIA PLANET

Kvinders Helse

Danser Karina Frimodt efter brystkræft: Jeg er en fighter!

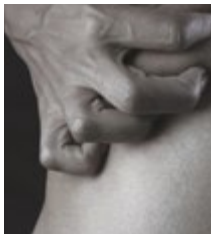
FOTO: JENS NØRGAARD LARSEN/SCANPIX

OVERGANGSALDER
3 ud af 4 kvinder døjer med gener fra menopausen. **s08**

BRYSTKRÆFT
Trin for trin-guide: Sådan tjekker du dine bryster.

INDHOLD

LÆS MERE PÅ **KVINDERSHELSE.DK**



Kroniske smerter
Mange med kroniske smerter hænger fast i sundhedssystemet.
Side 12

Hudpleje
De bedste råd om rutiner og produkter, når du skal pleje din hud.
Side 30

Online-quiz
Ved du alt, hvad der er at vide om prævention?

Anne Nielsen er 41,5 år. Hun er som kvinder er flest.

Anne Nielsen stirrer på refleksionen af sit 167,5 centimeter høje legeme i spejlet. Det er lidt som om, kroppen er blevet småfirkantet efter de 1,69 børn, hun har født. Badevægtens kantede, digitale tal viser gennemsnitlige 68 kilo og Anne tænker, at hun må forsøge at kickstarte den kur igen.

Eller måske kunne hun realisere nytårsforsættet om et halvmaraton. Bør alle mennesker med respekt for sig selv ikke løbe sådan et, funderer hun? Njaeh...sidste plan om at gennemføre lignende blev gravlagt sammen med det indkøbte løbenummer efter de første par ugers intervaltræning. Måske skulle man starte i det små med opnåelige 5 kilometer. Det er trods alt nogle måneder, siden løbeskoene sidst rørte asfalt.

Det ville være fint at komme i gang. Anne har fornyligt læst, at 44,4% af de danske kvinder er moderat til svært overvægtige. Selvom Anne er gennemsnitlig, kunne hun måske hive BMI'et et par indekstal ned fra 24+. God form er trods alt godt for forebyggelse af diabetes, knogleskørhed, blodpropper og lignende djævelskab. Kvinder er jo mere disponeret for langvarig sygdom end mænd specielt i en høj alder. Hvis Anne Nielsen vil nå de 83,4 år, hun statistisk set har til rådighed, ved hun godt, hun skal leve sundere.

Det er søndag, og Anne stikker sine average størrelse 39 ned i et par Shepherd-hjemmesko og går ind til Peter i den blege, nordisk inspirerede spisestue. Anne har været gift med Peter i 9,1 år. Det fungerer, men så heller ikke mere. Mere end 50% af alle skilsmisser sker inden for de første 11 år. Med lidt arbejde for kærligheden, kan de forhåbentlig undgå at blive en del af skilsmissestatistikken. Det vil også glæde deres 1,69 børn, Magnus og Emma.

En kop kaffe over arbejdsmailen

Anne puffer lidt til en Kählervase, der er i vejen på spisebordet, overtager avisen fra Peter og bladrer lidt formålsløst i den, før hun bytter den ud med sin smartphone. Hun starter sin arbejdsmail som 4 ud 5 af os gør det i fritiden, selvom hun godt ved, hun ikke burde på en fridag. Om nogle år bliver Anne en af de 140.000 kvinder, der rammes af langvarigt stress på grund af såvel arbejdspres og skilsmisse. Når hun er kommet sig og er kravlet tilbage på arbejdsmarkedet, rammer hun klimakteriet og skal som tre fjerdedele af sine alderssvarende kønsfæller pludselig forholde sig til den voldsomme fysiske reaktion og behandlingen af symptomerne. Om 10 år finder Anne Nielsen en knude i sit bryst. Hun er blandt en af de ca. 5.700 kvinder, der får konstateret brystkræft det år. Hun er også en blandt de 87 procent, som overlever, fordi hun jævnligt har tjekket sine bryster og derfor diagnosticeres i en meget tidlig fase.

Anne tager den første af dagens 4 kopper kaffe og kigger ud i haven. Hun lukker øjnene og prøver at fortrænge den fjerne hovedpine fra rødvinen i går. Godt, hun har kvittet smøgerne. De gør kun den slags værre. Så rejser hun sig og går ud for at finde sit løbetøj. Hun skal eddermame passere de 83,4 år. ■

Følg os mediaplanetdanmark @MediaplanetDK mediaplanetdk mediaplanetdanmark Genbrug papiret

Projektleder: **Julie Kurlink** Telefon: 69 91 18 38 E-mail: julie.kurlink@mediaplanet.com Direktør: **Jacob Mindak** Grafiker: **Vratislav Pecka** Produktionschef: **Maria Sterndorff** Forretningsudvikler: **Isabella Kjeldsen** Journalister: **Mette Fensbo, Stine Troense, Claus Stolbjerg Hansen, Mads Moltsen, Jesper Henning Pedersen** Distribueret med: **Jyllands-Posten, marts 2018** Tryk: **Stibo Graphic** Mediaplanet kontaktinformation: Telefon: 69 91 18 20 E-mail: dk.info@mediaplanet.com Web: www.mediaplanet.com

MAN SKÅLER BEDST I ØL

NY CARLSBERG NORDIC ALE

Nu har du friheden til endnu flere alkoholfri muligheder. Vi introducerer Carlsberg Nordic Ale – en mørkere øl med masser af smag og fylde. Perfekt som en frokostøl, når du vil være fri og frisk resten af dagen.

Facebook.com/CarlsbergNordic

INSPIRATION

Jeg er en fighter

Diagnosen forstadier til brystkræft, to operationer efterfulgt af alvorlige komplikationer, var oddsene for Karina Frimodt. Hun tog kampen op og havde et klart mål om at komme til at danse igen.

Af **Mette Fensbo**

"Jeg var rigtig meget i tvivl. Hvis du som kvinde ikke har stået i den situation, hvor du skal tage stilling til om dit bryst skal fjernes på grund af kræft, så er det meget svært at sætte sig ind i de tanker og følelser, man bliver overvældet af. Det var ikke bare et bryst. Det var en væsentlig del af mig og min kvindelighed. Og jeg var kun 37 år."

Fandt knuden ved tilfælde

7. december 2015 havde professionel danser Karina Frimodt en tid hos sin læge. Nogle uger forinden opdagede hun ved et tilfælde en knude i sit højre bryst, men undlod på det tidspunkt at få brystet undersøgt. Hun var midt i Vild med dans- sæsonen med John Faxe Jensen som partner. Og overbeviste sig selv om, at der blot var tale om en vandcyste. Først da parret røg ud af konkurrencen i semifinalen, begyndte hun at fokusere på knuden.

Kræftdiagnose

Derefter gik det stærkt. Hendes kvindelige læge, der selv lige havde været igennem et brystkræft forløb, henviste straks Karina Frimodt til Rigshospitalet. Hun fik tid allerede fire dage senere, hvor hun var igennem et væld af undersøgelser inklusiv en biopsi. Det viste sig, at der var tale om en ondartet knude

"Den besked var voldsom. Jeg blev meget bange. Fuldstændig ødelagt. Så de værste scenarier for mig. Og tænkte straks på, hvad der skulle ske med børnene, mit hår og på hvordan fremtiden ville forme sig."

Operation og flere knuder

Lige op til nytår fik Karina Frimodt fjernet knuden i brystet samt omkringliggende væv og lymfeknuder i højre armhule. Hun skulle derefter igennem 14 dages ventetid, inden hun fik svar på, om der var metastaser i lymferne. Det

> " Den besked var voldsom. Jeg blev meget bange. Fuldstændig ødelagt. Så de værste scenarier for mig."

var der heldigvis ikke. Til gengæld fandt lægerne fire små knuder i det raske væv i hendes bryst. Det betød endnu en operation. Og oveni fik Karina Frimodt komplikationer med den højre arm. Hun kunne næsen ikke løfte den.

"Jeg fik et chok og blev simpelthen så angst. Jeg hadede at være indlagt på et hospital. Tankerne myldrede rundt i mit hoved. Ville jeg lande i en lavine af operationer? Det var så hårdt at forestille sig, at jeg måske altid skulle være bange for, om lægerne fik fjernet alt det onde. Jeg talte meget med andre kvinder, der havde været i samme situation og selvfølgelig med min familie og mine tætteste veninder. Desuden søgte jeg viden på nettet. Men efter at have gransket mig selv, kom jeg frem til, at jeg i bund og grund ønskede at få sat et punktum. Få fjernet mit bryst, så jeg ikke længere behøvede at leve i angst."

Protese og fysioterapi

27. januar 2016 blev Karina Frimodts højre bryst fjernet, og hun fik indsat en protese. "Jeg havde været bange for ikke at vågne efter narkosen, så da jeg slog øjnene op, var jeg bare glad. Men ulykkeligvis blev også denne operation præget af komplikationer. Jeg fik en infektion i såret og var indlagt i en uge. Jeg anede ikke, om jeg kunne beholde protesen." På det tidspunkt var der knapt fem måneder til premieren på musicalen Dirty Dancing på Operaen. Karina Frimodt havde en stor rolle i forestillingen.

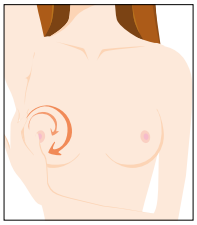
"Jeg måtte udsætte fysioterapien. Jeg kunne ikke bevæge mig, men bare ligge på ryggen og sove. Jeg kunne slet ikke være den mor, jeg gerne ville. Og samtidig tikkede tiden for, at jeg kunne komme i form og danse i Dirty Dancing. Det var et helvede, jeg ville ud af." Det lykkedes for Karina Frimodt. Hun var klar 14 dage før den første prøve i Operaen.

Et mål gav styrke

"Det har betydet meget i min situation, at jeg var i god form og har en indædt fightermentalitet. Jeg er et konkurrencemenneske. Når det så allermest sort ud i sygdomsforløbet, var det vigtigt for mig at have en gulerod i form af forestillingen. At have et mål om at komme tilbage til dansen. Undervejs har det også haft stor betydning, at jeg har været åben om min sygdom. I begyndelsen græd jeg, når jeg talte om den. Men det at sætte ord på mine følelser endte med at blive en form for terapi.

Har din sygdom ændret dig?

"Ja. Jeg kan stadig være den strikse mor, men der er også dage, hvor jeg er mere overbærende i forhold til mine to børn. Jeg åbnede sidste år en danseskole. Det har længe været min drøm, men jeg har været bange for at kaste mig ud i den. Nu tænkte jeg: det værste der kan ske er, at det går galt. Men så har jeg trods alt forsøgt. Jeg er blevet mere spontan og nyder de små øjeblikke. Jeg er blevet mindet om at sætte pris på den tid, vi har." ■



ONLINE

Trin for trine-guide. Sådan tjekker du dine bryster.

kvindershelse.dk

Gør noget godt for andre

– køb en taske til dig selv

VI GIVER VORES OVERSKUD TIL KRÆFTFORSKNING

NEYE butikkerne ejes af NEYE-Fonden, der i 40 år har doneret sit overskud til kræftforskning. Alene de seneste 2 år har vi givet mere end 30 mio. kroner til det gode og vigtige formål.

Vil du læse mere om de kræftforsknings-projekter, du er med til at støtte, hver eneste gang du handler i NEYE, så kig ind på neye.dk

NEYE

FONDEN

Tasker med et formål

INSPIRATION

BEHANDLING

Sådan kan psoriasis behandles

- I første omgang behandles psoriasis med cremer og salver. Hvis ikke de virker, bør du bede om en anden behandlingsform.
- Lysbehandlinger kan være effektive. Man ved, at sol eller anden lysbehandling har en positiv effekt.
- Tabletbehandling er en mulighed ved svær, invaliderende psoriasis, hvis øvrige behandlinger ikke er effektive. Tabletterne virker systemisk og påvirker hele kroppen frem for et specifikt hudområde.
- Den nyeste behandlingsform er behandling med biologiske lægemidler, som virker i kroppens immunsystem. Den gives som injektionskur og formår for de fleste patienters vedkommende at mindske både hududslæt, eventuelle gigtsmerter og led-ødelæggelser ganske betydeligt, så man dermed forebygger funktionstab.
- Klimabehandlinger har effekt for nogle psoriasispatienter – eksempelvis saltbade og ophold i solen. Hvert år sendes et antal patienter 4 uger til Israel*, hvor de har gavn af solen og mineralholdige saltbade. Man visiteres til klimabehandling af sin dermatolog, hvis man opfylder en række kriterier.
- Sund kost og motion er altid en god ide for dit almene velbefindende, da overvægt kan forårsage psoriasisudbrud.

*Det er sundhedssystemet, der tildeler og betaler opholdet. Man visiteres til klimabehandling af sin læge, som vurderer, om man opfylder kravene.

Jeg har altid været hende i langærmet bluse

For 15 år siden fik pædagog Rebekka Bonke Rost-Hülsen, 38, konstateret psoriasis i hovedbunden. Lidelsen spredte sig hurtigt til resten af kroppen, og hun har prøvet alverdens forskellige behandlinger. Uden nævneværdigt resultat. Først da hun for to år siden gav behandling med blåt lys en chance, har hun fået et liv fuld af kvalitet.

Af **Mette Fensbo**

Kom i 4 ugers klimaterapi ved Det Døde Hav

HELSE REJSER

Vidste du, at du kan komme i klimaterapi ved Det Døde Hav?

Lider du af svær psoriasis, kan du som alternativ til medicinsk behandling rejse med Helserejser til Israel og komme i klimabehandling. Det er beviseligt, at kombinationen af salt fra Det Døde Hav, solen, den tørre luft og mudderets mange mineraler er godt mod psoriasis, andre hudsygdomme og gigt.

Hos Helserejser sender vi hvert år flere hundrede gæster til Det Døde Hav. Faktisk har du krav på tilskud fra regionerne til behandling af din sygdom. Lyder klimabehandling som noget for dig, kan du derfor tale din læge, som kan hjælpe dig med dit videre forløb.

Selve opholdet varer 4 uger og inkluderer fly, 28 nætter på Lot Spa Hotel ved Det Døde Hav, helpension samt daglig behandling hos vores dygtige danske sygeplejersker. De kan desuden hjælpe dig med at tilpasse et diætforløb under opholdet, som skaber synergi i behandlingsforløbet og falder i god tråd med din klimaterapi.

På et klimaterapeutisk ophold i Israel får du en velfortjent pause, hvor du kan lade dine batterier op og øge dit generelle kropslige velvære. En rejse for krop og sjæl.

Helserejser | Sølvgade 15-17 | 1307 København K | 33 14 65 66 | www.helserejser.dk

Mit liv var i mange år sindssygt svært. Jeg følte mig totalt opgivende, når jeg i bad så, hvordan min krop var dækket af store, røde, skællede plamager. Det blev lidt nemmere for mig, når jeg havde tøj på og skjulte kroppen. Så skulle jeg ikke tage stilling til den. På en eller anden måde kunne jeg i et kort øjeblik fortrænge, hvordan jeg så ud."

Men på et splitsekund kunne Rebekka Bonke Rost-Hülsen også opleve at få en voldsom fornemmelse af ild i sin hud. Den brændte og kløede. I de situationer var hendes eneste tanke at komme hurtigt hjem, flå tøjet af, tage et bad og smøre sig ind i en lindrende creme. "Den følelse kunne f.eks. opstå, når jeg var lidt træt og til middag hos nogle venner. Så var det bare om at bryde op og tage afsted.

Min psoriasis har hæmmet mig i mange ting. Jeg har værgret mig imod at gå i en svømmehal, fordi jeg ikke ville vise min krop overfor andre. Og mit tøjvalg har handlet om at dække kroppen. Jeg har altid været hende i langærmet bluse. Sygdommen tog også i mange år alt selvværd og selvtillid fra mig. Jeg følte, at jeg ikke havde nogen værdi og var grim. Desuden var jeg blottet for indre ro, men præget af en vis tristhed. Jeg hvilede ikke i mig selv."

Drømmen brast

Som mange andre kvinder havde Rebekka Bonke Rost-Hülsen en drøm om at stå brud i det helt store skrud af en bryllupskjole. Efter 15 års samliv blev hun gift med sin kæreste for fire år siden ved et lille bryllup iført lange bukser og en langærmet skjorte. Sammen har de tre børn.

"Vores bryllup blev enkelt og stille - kun for den nærmeste familie. Og min sygdom havde stor betydning for det valg. Jeg følte, at det var nemmere ikke at skulle stå i den store bryllupskjole og være bekymret for at iøjenfaldende plamager dukkede op på min hud. Jeg droppede drømmen."

Men et år inden oplevede Rebekka Bonke Rost-Hülsen dog et lille vendepunkt i sin sygdom. Hun fik ordineret medicin, der kunne tage toppen af hendes udslæt, og hun begyndte at gå i UVB-lysbehandling på en hudklinik.

"I begyndelsen fik jeg behandlinger tre gange om ugen men det kom hurtigt op på seks. Når jeg samtidig skulle passe mit arbejde, var det uhyre besværligt næsten dagligt at lægge halvanden times behandling i en klinik ind i skemaet. Og så vidste jeg jo godt, at behandlingen var usund. Jeg kan i dag se at min hud er ældet hurtigere, og at jeg har solskader. De mange gener ved lysbehandlingen stod ikke i forhold til den korte periode, hvor den havde en positiv virkning på mig."

Jeg føler mig fri

Hun var skeptisk men alligevel nysgerrig, da behandling med blåt lys kom på tale for to år siden.

"Den behandling har i den grad forbedret mit liv. Jeg har større kontrol over min psoriasis, og jeg kan som noget ganske unikt behandle mig selv. Jeg skal ikke længere rende på hudklinikker. Når jeg observerer et nyt udbrud på f.eks. min arm, tager jeg det blå lys frem og behandler mig selv. Det kan f.eks. foregå, når jeg ser fjernsyn eller støvsuger. Og så er behandlingen ikke skadelig."

I dag er Rebekka Bonke Rost-Hülsens psoriasis koncentreret omkring albuer, arme og en anelse på mave og ryg.

"Jeg føler mig fri og som herre over min egen sygdom. Det blå lys har forbedret mit liv og udover at mindske udslettet, lindrer det også på kløen. Nu kan jeg få pæne arme, hvis jeg skal til fest eller en tur i svømmehal.

Som kvinde er man jo forfængelig og vil gerne ligne andre kvinder uden sygdommen. Jeg behøver ikke længere at tænke på min psoriasis hver dag. Jeg har fået et liv med større kvalitet. Jeg kan nu gå klædt, som jeg vil. Jeg hviler mere i mig selv, føler en behagelig ro, og min selvtillid er vokset." ■

Læs mere på **kvindershelse.dk**

INSPIRATION

Gener fra overgangsalderen? Søg læge og bed om hjælp

Af **Mette Fensbo**

Alt for mange kvinder i overgangsalderen lever i det skjulte med hedeture, tørre slimhinder, inkontinens og humørsvingninger. Men generne kan klares med enten generel eller lokal hormonbehandling.

”Mit mantra til kvinder i overgangsalderen lyder kort og godt: Du får ikke hjælp, medmindre du beder om den.” Gynækolog Christine Felding oplever gang på gang, hvordan ’rynkerne forsvinder’ hos de kvinder, der har lagt våbnene, og endelig opsøger en gynækolog og dér får øjnene op for, at deres meget ubehagelige gener kan behandles.

De fleste kvinder får gener

Hedeture er den mest almindelige gene. 75 procent af kvinder i overgangsalderen døjer med problemet især om natten og vågner flere gange op badet i sved. Andre slås med hedeturene hver halve time hele døgnet og har ingen livskvalitet. 50 procent lider under tørre slimhinder, som giver svie, kløe, blødning og smerter ved samleje. Blærebetændelse og inkontinens rammer også mange kvinder, ligesom risikoen for hjertekarsygdomme og knogleskørhed øges, fordi østrogenet forsvinder. Og så kan humørsvingninger spille enhver kvinde et puds.

”Når kvinderne kommer til mig med attituden, ”det her vil jeg ikke finde mig i”, giver jeg dem hormoner, som de skal prøve i tre måneder, for derefter at vende tilbage og fortælle om deres livskvalitet er forbedret. Det er den altid. Og lad mig slå fast én gang for alle: hormonbehandling giver ikke brystkræft, med mindre man bruger dem i adskillige år. Men mange kvinder skal kun have hormoner i et par år. Det har taget meget lang tid at slå den myte ihjel. Kvinderne får det bedre og der kommer hele tiden nye produkter frem med færre og færre bivirkninger, som f.eks. gel og plaster. Der er stor nytænkning på området.”

Christine Felding
Gynækolog

” Hedeture er den mest almindelige gene. 75 procent af kvinder i overgangsalderen døjer med problemet.”

Indlægssedlen skal bruges i pejsen

Netop de tørre slimhinder er ifølge Christine Felding et af de største tabuer omkring kvinders overgangsalder. Det problem åbner de færreste kvinder op om på eget initiativ.

”Jeg spørger til gengæld uden omsvøb: ”hvordan går det i bunden?”, og det viser sig gang på gang, at det går rigtig dårligt. Mange kvinder er holdt op med at gå i seng med deres mand, fordi det gør ondt. Men der er som sagt noget at gøre ved problemet. I de tilfælde bliver der tale om lokal hormonbehandling. Og den bliver også givet til kvinder med brystkræft. Men jeg kan kun tilføje, at indlægssedlen for alle præparater udelukkende skal bruges i pejsen. Når kvinder først har prøvet den lokale behandling, vil de ikke af med den. De skal forstå, at der ikke er tale om en kur, men om en livslang behandling. Og det er ikke gjort på en formiddag.” Den generelle hormonbehandling virker på hede-svedeture, humørsvingninger og på nogle kvinder med ledsmerter. Den lokale hormonbehandling virker i skede, på blærebetændelse og i mindre grad ved problemer med tarmen.

Bed om hjælp

Christine Felding vil animere alle kvinder til hurtigt at søge hjælp, når de kommer i overgangsalderen. ”Rent geografisk er der forskel på, om kvinder søger læge med deres problemer. I København går kvinder langt hurtigere til deres læge, bliver henvist til en gynækolog og er en nem gruppe at hjælpe. De stoute fiskerkoner i Jylland har selvfølgelig også hedeture, men lider ofte i tavshed og i det skjulte. Dem skal vi have fat i. Ingen ringer på din dør og spørger: Har du hedeture? Derfor skal kvinder vide, at beder de om hjælp, er der noget effektivt at gøre.” ■

Læs mere på **kvindershelse.dk**

nordic consumer health

BALANCE ER IKKE KUN AT STÅ PÅ ÉT BEN, FEMARELLE® GIVER DIG BALANCEN INDEFRA.

Femarelle® er et hormonfrit kosttilskud som er specielt udviklet til de forandringer vi kvinder går igennem.

Femarelle® – livskvalitet i en kapsel.

Femarelle® er veldokumenteret og anbefalet af Foreningen af Europæiske Gynækologer som førstevalg til kvinder i overgangsalderen.

DISTRIBUTØR:
Nordic Consumer Health Denmark
info@consumerhealth.dk

For information om Femarelle® produkterne og deres egenskaber besøg www.femarelleline.dk og find os på

INSPIRATION TIL DIN SUNDHED
PÅ LIVSSTILSHØJSKOLEN GUDUM

SOMMERKURSER

Uge 27 - Det sunde liv
En uge med fokus på sundhed og livsstil

Uge 27 - Meditation som værktøj
En uge om trivsel og stressdæmpende livsstil

Uge 28 - Mindful vandreuge
Mindful uge med yoga og stressdæmpende velvære

Uge 30 - Sanselige vandringer
En uge med fokus på oplevelser i naturen

Uge 32 - Antiinflammatorisk livsstil
Fokus på ayurveda, yoga, mindset og sund mad

Uge 32 - Motion skal der til
En inspirerende uge om motin

Se flere sommerkurser på vores hjemmeside.

Lange livsstilskurser på 6 til 44 uger
Start 21. maj, 12. august, 23. september
el. 4. november

7620 Lemvig / Tlf.: 97 88 83 00
info@livsstilshojskolen.dk
livsstilshojskolen.dk

LIVSSTILS HØJSKOLEN

Butik Bernadette
Bæredygtig livsstil

Økologiske og bæredygtige kvalitetsprodukter til dig og din bolig. Alle varer er nøje udvalgt, og produceret med omtanke for klima, miljø, dyr og mennesker.

- Personlig pleje
- Vask og rengøring
- Køkken og bord
- Boligtilbehør
- Tasker og punge
- Accessories

www.butik-bernadette.dk

Økologisk · Fri for mikroplast · Fri for skadelig kemi · Vegansk · Recycled · Upcycled · Zero waste
Certificeret komposterbart · Naturprodukter · Fairtrade · Etisk produceret · Prisvindende produkter

SLUT MED
SVIE, LUGT OG TØRHED

UDEN RECEPT

i say:

NATURLIG BEHANDLING
TIL OS KVINDER...

BEHANDLING AF
URINVEJSINFEKTION, SVAMP, VAGINOSE OG TØRHED

CE 0481 Medicinsk udstyr til selvbehandling

INSPIRATION

6 naturlige råd der gør overgangsalderen lettere

Selvom forløbene er individuelle, opleves gener ved overgangsalderen hos op mod 80 procent af alle kvinder. Flere af symptomerne kan begrænses med naturlige tilskud.

Af **Redaktionen**

FOTO: SHUTTERSTOCK

Pas på knoglerne

1 Nogle planter, såsom rødkløver, indeholder naturlige planteøstrogener. Med disse planteøstrogener kan man holde gener ved overgangsalderen nede, og helt nye studier viser, at rødkløver sandsynligvis er med til at bremse afkalkning hos kvinder, hvilket hjælper på knoglevævet. Der ses typisk et tab på 10-15 procent knoglemasse hos kvinder, der har gennemgået klimakteriet. Rødkløver kan bl.a. fås i kapsler og som te. Calcium, magnesium, D 3 vitamin og K2 kan kombineres med rødkløver for en øget stimulation af de knogledannende celler i knoglernes aktive indre.

Hold humøret højt

2 Humørsvingningerne kan også mildnes med andre gode urter. Angelica Sinensis normaliserer livmoderens funktion, og det kan tage toppen af den hormonelle ubalance, mange oplever i overgangsalderen. Derved mildnes de ubehagelige gener. Angelica Sinensis er gode i kombination med andre typiske kvindeurter som lupulin til humørsvingninger og salvie til hedeture.

Kom af med væskeophobning

3 Hvis du om sommeren er meget generet af væskeophobninger, kan du afhjælpe generne med stenkløver, muserod og røllike. Kan du ikke finde dem i din urtehave kan man få dem samlet i kapselform. Tilføj også magnesium og en enkelt banan, der indeholder kalium.

Urolige ben og krampe

4 Mange kvinder døjer med uro i benene eller krampe efter træning, men der er en nem løsning på dette. Bland vandet i din drikkedunk med 10-20 sportmineraldråber -også kaldet ioniseret magnesium. Drik lidt før, under og efter træningen. Det hjælper på kramperne.

Pleje til parforholdet

5 Tørre slimhinder i skeden er noget, de fleste kvinder i overgangsalderen oplever, og denne gene varer resten af livet. Parforholdet behøver dog ikke lide under de hormonelle forandringer. En god løsning er at tage vaginalt E-Vitamin i en blød vegetabilsk kapsel. Kapslerne opløses i skeden og man kan mærke resultater efter få dage. En god kur er 1 kapsel vaginalt i 5 dage eller 1 kapsel hver anden dag i 10 dage. Som et ekstra tip kan rigelig motion være med til at vedligeholde fugten.

Styr på blødninger og smerter

6 Oplever du som mange andre kvinder uregelmæssige blødninger og menstruationssmerter, kan de lindres ved at indtage urten Agnus Castus, gerne i flydende form, så virkningen kommer med det samme. Alt, der skal til, er 40 dråber i et glas vand, så er man good to go. Videnskabelige studier viser, at urten har en dokumenteret effekt, fordi den påvirker kroppens egen produktion af bl.a. progesteron. ■

HOLISTICA MEDICA

MIDTVEJSPILLEN

Multivitamin – mineralkosttilskud med urter til både kvinder og mænd i den modne alder. Tilfører kroppen naturlige phytostoffer fra bl.a. salvie, gurkemeje, grøn the, marietidsel, alm. hjertespand samt 12 andre udvalgte urter.

- **Bidrager til at mindske træthed og udmattelse (folat, jern, magnesium, niacin, pantothensyre, riboflavin, vitamin B6, vitamin B12, vitamin C)**
- **Bidrager til at vedligeholde normale slimhinder (biotin, niacin, vitamin A, riboflavin)**
- **Bidrager til vedligehold af normale knogler (calcium, magnesium, mangan, vitamin D, zink)**
- **Bidrager til at regulere hormonaktiviteten (vitamin B6)**

Fås i 2 størrelser
- 240 stk. vejl udsalgspris 198 kr
- 340 stk. vejl udsalgspris 249 kr

Kan købes i Helsekostbutikker samt i Matas.

www.holistica-medica.dk

Holistica Medica er et "grønt laboratorie" som sælger kosttilskud og homøopatiske lægemidler, som mange kvinder vælger, når de oplever hormonelle ubalancer. Besøg hjemmesiden **www.holistica-medica.dk** og se også udvalget af de homøopatiske lægemidler.

Undgå skadelig kemi i underlivet

Af **Mette Fensbo**

Christine Felding
Gynækolog

Pas på dit underliv og vælg økologiske tamponer, bind og trusseindlæg, når du har menstruation. Eller brug en menstruationskop, som består af silikone og ikke giver allergi.

Mange hygiejneartikler som bind, tamponer og trusseindlæg indeholder bl.a. parfume og forskellige konserveringsmidler. Specielt trusseindlæg har fanden skabt, hvis man lytter til gynækolog Christine Felding. Hun anbefaler kvinder udelukkende at bruge økologiske produkter eller en menstruationskop. Og så skal de helt droppe trusseindlæg.

Ubehagelige gener fra kemi

"For de kvinder, der er sarte i bunden, kan den unødvendige kemi give meget ubehagelige gener som kløe, svie og udflåd. Alt for mange kvinder bruger trusseindlæg hele tiden – ikke kun når de har menstruation. Og de gør det, fordi 'de plejer'. Det er en rigtig dårlig vane. Hvis produktet ikke er økologisk, bliver deres underliv hele tiden udsat for masser af konserveringsmidler."

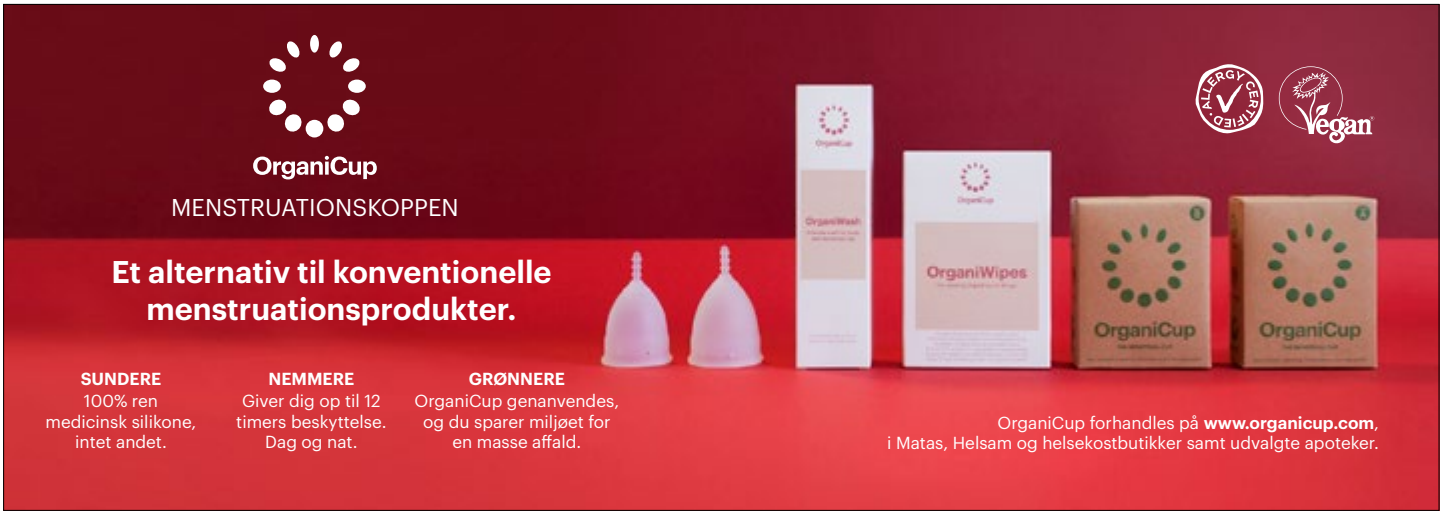
Nem at bruge

Menstruationskoppen er ifølge Christine Felding et godt alternativ til de mere konventionelle hygiejneprodukter. Den består af silikone og giver ikke allergi. Og den findes i forskellige størrelser, så både kvinder, der har født, og de der endnu ikke har, kan have gavn af den. "Menstruationskoppen er meget nem at sætte op i underlivet, hvor den selv folder sig ud. Man skal så tømme den efter behov, og det er helt unødvendigt med bind og trusseindlæg. Det lugter heller ikke, og der er absolut intet skadeligt ved den."

Modne kvinder

Specielt når det gælder de lidt mere modne kvinder, fornemmer Christine Felding en psykologisk barriere i forhold til at prøve noget nyt. "De ældre kvinder spørger slet ikke til menstruationskoppen. De ved, hvad de har, og det er for mange tilstrækkeligt. De unge er til gengæld meget nemmere at diskutere de forskellige muligheder med og klart lettere at overtale til at give menstruationskoppen en chance. Og endnu har jeg ikke fundet en ung kvinde, der ikke kan lide den. De, der bløder meget, sover med enten tampon eller natbind. Man kan også sagtens sove med koppen, og det er da bedre, at blodet løber ned i en kop fremfor ud i et bind."

Endelig har der været usikkerhed om menstruationskoppen kan bruges, hvis en kvinde har spiral. "Det kan man uden problemer. Studier har vist, at der ikke er nogen risiko for, at man kan komme til at trække spiralen ud ved brug af koppen." ■



INSPIRATION

Behandling og rådgivning forbedrer livskvaliteten for personer med kroniske smerter

Mange personer med kroniske smerter hænger fast i sundhedssystemet og har svært ved at få hjælp. Men med den rette tilgang får mange patienter et bedre liv.

Af **Mads Moltsen**

På trods af at cirka 850.000 danskere over 18 år lider af kroniske smerter, er det svært for dem at få den rette behandling og rådgivning.

Ifølge Ole Bo Hansen, der er specialeansvarlig overlæge på Holbæk Sygehus' tværfaglige smerteklinik, møder personer med kroniske smerter modstand i sundhedssystemet.

"Kroniske smerter er ofte det sidste, den praktiserende læge tænker på, og derfor bliver mange kastet rundt i systemet hos forskellige speciallæger, eller også strander de hos den praktiserende læge," siger han.

På smerteklinikken i Holbæk arbejder de ud fra en tværfaglig tilgang til kroniske smerter, hvor man tager hensyn til biologi, psykologi og sociale forhold. Målet er, at man skal kunne leve et godt liv på trods af smerterne.

Men patienterne kommer sjældent så langt i systemet.

"Det betyder, at de bliver mere og mere fastlåste i sygerollen, og så bliver det sværere at behandle smerterne," siger Ole Bo Hansen.

En ond spiral

Nanna Johannesen, der er psykolog med speciale i kroniske smerter, fortæller, at det psykologiske aspekt fylder meget.

Nanna Johannesen
Psykolog
FOTO: JENS ROSENFELDT

Ole Bo Hansen
Specialeansvarlig overlæge på Holbæk Sygehus' tværfaglige smerteklinik
FOTO: PRIVAT

"Målet er, at man skal kunne leve et godt liv på trods af smerterne. Men patienterne kommer sjældent så langt i systemet."

"Kroniske smerter har altid et biologisk grundlag, men smerterne giver nogle psykologiske følgevirkninger," siger Nanna Johannesen.

"Uro, stress, angst, tristhed, søvnproblemer og træthed er udbredt. Og det forstærker smerterne, så man ender i en ond spiral."

For mange med kroniske smerter betyder det, at de føler sig ensomme og afmægtige.

"Ofte bliver de spist af med en sætning om, at det må de bare lære at leve med. Det er på sin vis rigtig nok, men man skal have hjælp til det, og det er svært," siger Nanna Johannesen.

Bedre helbredsmæssig livskvalitet

Heldigvis findes der hjælp og behandling til de kroniske smerter. Der findes smertecentre rundt omkring i landet samt forskellige rådgivningstilbud.

"Tværfaglig behandling og rådgivning kan give et meningsfyldt liv på trods af smerterne. Psykologiske mekanismer kan forstærke smerterne, men de kan også lindre dem," siger Nanna Johannesen.

Ole Bo Hansen fortæller, at de på smertecentret i Holbæk opnår gode resultater for personer med kroniske smerter.

"Langt de fleste af vores patienter siger, at de har fået det bedre efter et forløb på 9 til 12 måneder. De har måske ikke færre smerter, men de har en bedre helbredsmæssig livskvalitet. Det er det, behandlingen og rådgivningen arbejder hen imod," siger han. ■

SmerteDanmark

En organsation med fokus på kroniske smerter for:
- Patienter og pårørende
- Politikere
- Sundhedspersonale

Vi inviterer til:
- Borgermøder
- Gå-hjem møder i sundhedssektoren
- Foto udstillingen "Smertens Ansigt"

Se mere på **www.smertedanmark.dk**

Christine har kroniske smerter: ”Jeg har lært at leve med det”

I knap ni år har Christine lidt af kroniske smerter. Det har vendt op og ned på hendes liv, men hun fundet en måde at tackle det på.

Af **Mads Moltsen**

Historien om Christines kroniske smerter begyndte i 2009, da hun fik en diskusprolaps og et piskesmæld i nakken. Lægerne valgte ikke at operere hende. Det skulle trænes væk.

Smerterne forsvandt bare aldrig, og i 2015 måtte hun lade sig indlægge på ny. En scanning viste, at diskusprolapsen burde have været opereret i sin tid. Nu fik hun en operation, men hun måtte leve med permanente nerveskader.

Kort tid efter gik det galt igen, da Christine faldt ned ad en trappe og fik et voldsomt træk i armen. Det førte til flere nerveskader.

Uheldene har betydet, at Christine nu har kroniske smerter i nakken og armene.

”Jeg har svært ved at bruge mine arme og stå op længe af gangen. Det påvirker alt,” fortæller hun.

”Smerteklinikken er det første sted, jeg har følt mig hørt”

Det var først, da Christine blev henvist til en smerteklinik, at der skete fremskridt. På smerteklinikken har man en tværfaglig tilgang, der inkluderer både biologiske, psykologiske og sociale forhold.

”Smerteklinikken er det første sted, jeg har følt mig hørt. Der var ingen løftede pegefingre, og det har været en stor støtte. Jeg har fundet ud af, at jeg ikke skal kalde mig selv syg, og jeg har lært, hvordan jeg håndterer mine ressourcer bedst muligt,” siger Christine.

Blog og foredrag

Hun har måttet droppe karrieredrømmene, men siden 2016 har hun haft et flexjob, hvor hun fortæller andre om det at leve med kroniske smerter. Hun har startet en blog kaldet ”Men du ser jo ikke syg ud”, hvor hun beretter om livet med kroniske smerter.

Bloggen og flexjobbet som formidler har en slags terapeutisk virkning på Christine, og gennem smerteklinikken har hun mødt folk, der er i samme situation som hende.

”Det har hjulpet meget at møde andre som mig. Det har bekræftet mig i, at jeg ikke er alene,” siger hun.

Hun må tage pauser selv ved let fysisk aktivitet, og smerterne går aldrig væk.

”Men jeg har ved hjælp af vejledning og behandling og mødet med andre med kroniske smerter fået nogle værktøjer, der gør, at jeg kan leve med mine livsvilkår,” siger Christine. ■

Smertelinjen er blevet til på initiativ af FAKS - Foreningen af Kroniske Smertepatienter og SmerteDanmark med bevilling fra Sundheds- og Ældreministerie

Hos SmerteLinjen bliver du mødt af mennesker der ved hvad du taler om!

Anonym og gratis rådgivning fra socialrådgivere, smertesygeplejesker, psykologistuderende og andre smertepatienter

SmerteLinjen
FAKS Foreningen af Kroniske Smertepatienter ...Også for Pårørende!

INSPIRATION

Derfor sover kvinder dårligere end mænd

Undersøgelser tyder på, at kvinder sover dårligere end mænd, siger søvnekspert Mikael Rasmussen.

Af **Claus Stolbjerg Hansen**

Optimal søvn handler både om længde og kvalitet – den optimale søvnlængde ligger et sted mellem 7 og 9 timer. Men man kan godt sove 7-8 timer uden at få en god kvalitetssøvn, hvis hjernen er stresset.

Det siger søvnekspert Mikael Rasmussen.

"Jo ældre du bliver, desto dårligere bliver din evne til at sove. Desuden viser undersøgelser, at kvinder har mere søvnbesvær end mænd." Mikael Rasmussen mener, at det især kan skyldes stress.

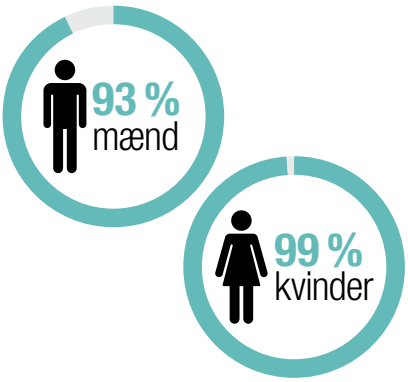
"Nervesystemet skal være klart og afslappet, når man skal sove. Kvinder laver mere i det her samfund end mænd og deres hjerneaktivitet er højere end mænds. Derfor har de brug for mere søvn. Undersøgelser viser, at særlig de unge kvinder ikke føler sig friske og veludhvilede, når de vågner. Det er bekymrende. Det tyder på, at flere unge kvinder føler sig stressede," siger Mikael Rasmussen.

Mikael Rasmussen
Søvnekspert

Dårlig søvn i lang tid kan føre til depression, hjerte-kar problemer, højt blodtryk, overvægt, diabetes 2, kræft og kortere levealder.

"Optimal søvn kræver, at man går i seng på nogenlunde samme tidspunkt hver dag. Om aftenen skal man lukke stille og roligt ned efter en hård dag. Slap af den sidste time med en god bog, en sudoku eller en god snak med partneren. Og undgå skærme eller fed mad lige før du skal sove." ■

Hovedpine rammer oftere kvinder end mænd



oplever hovedpine i løbet af livet.

8 af 10

personer har haft hovedpine i løbet af det sidste år.

Ca. **4 %** af befolkningen har kroniske gener med smerter 14 dage eller mere hver måned

Ca. **4-5 %** angiver at have hovedpine en eller flere gange om ugen i perioder

Migræne **rammer flere kvinder** end mænd

Hvorfor får vi almindeligvis hovedpine?

- Lufttryk og skift i årstiden
- Spisevaner
- Medicin
- Stress og for meget eller lidt søvn
- Hormoner
- Arbejdsstillinger

Kilder: sundhed.dk/netdoktor.dk

LIDER DU OGSÅ AF MIGRÆNE/HOVEDPINE?

– Fortvivl ikke der er hjælp at hente!

927149

FOREDRAG DEN 20. APRIL KL. 10.00-11.00
MED FORSKER KATJA MARIA BENDTSEN

KULTURHUS INDRE BY, LOKALE 1, CHARLOTTE AMMUNDSENS PLADS NR. 3, 1359 KBH.K.

TARMENS BAKTERIER OG DERES BETYDNING FOR VORES SUNDHED!
Tarmen er hjemsted for et mylder af bakterier og andre mikroorganismer, som er vigtigere for kroppen en tidligere antaget. Den bakterieflora vi bærer rundt på, påvirker vores helbred både fysisk og psykisk. I dette foredrag vil der blive fortalt om, hvorfor immunsystemet er så afhængig af tarmfloraen og hvilke sygdomme, man ved hænger sammen med tarmen.
Foredraget er gratis, men af hensyn til pladsen skal vi have tilmelding på post@hovedpineforeningen.dk senest den 14. april.

FOREDRAG DEN 4. MAJ MED HJERNEFORSKER MAIKEN NEDERGAARD

KULTURHUS INDRE BY, CHARLOTTE AMMUNDSENS PLADS NR. 3, 1359 KØBENHAVN K FRA KL. 17.00 - 18.00

Maiken er kendt for sin forskning om hjernens "vaskemaskine" mens vi sover. Maiken vil fortælle om hvordan det påvirkes af et migræneanfald.

TILMELDING: Senest den 30. april på post@hovedpineforeningen.dk
Entre medlemmer kr. 100,- | Ikke-medlemmer kr. 150,-

GENERALFORSAMLING AFHOLDES OGSÅ DEN 4. MAJ KL. 14.00, SAMME STED SOM OVENSTÅENDE FOREDRAG

TILMELDING: Senest den 25. april på post@hovedpineforeningen.dk

Migræne er Danmarks 3. største sygdom og koster samfundet 1,2 milliard i tabt arbejdsfortjeneste pr. år. Migræne rammer 2/3 kvinder og 1/3 mænd og måske derfor har sygdommen været nedprioriteret i alt for mange år. Hjælp os med at udbrede sygdommen meld jer ind i vores landsdækkende forening online på vores hjemmeside. Sammen er vi stærkere – vi har kæmpet for et Videncenter og det er undervejs!

MIGRÆNE & HOVEDPINE FORENINGEN

Tlf. 70 22 00 52

SE MERE INFO PÅ WWW.HOVEDPINEFORENINGEN.DK

Reviber vibrationstræner øger velværet i hele kroppen

En vibrationstræner giver bedre blodcirkulation, virker smertelindrende ved flere lidelser, øger tab af kropsfedt, reducerer appelsinhud, styrker muskulatur og knogler, toner og styrker kroppen, forbedrer balanceevnen, ligesom den er et godt værktøj til genoptræning af mennesker med særlige behov, hvis man har været syg eller på anden vis føler sig tappet for kræfter.

VIBRATIONSTRÆNING ER GODT FOR KNOGLERNE
Vibrationstræning øger din muskelkraft, forbedrer din ydeevne og bevarer knoglerne, fordi det forhindrer tab af knoglemasse. En vibrationstræner stimulerer også knoglerne, så de producerer ny knoglemasse.

SÅDAN VIRKER DEN
Vibrationstræning virker ved at aktivere en refleks mange gange i sekundet. Når man bruger vibrationstræning bliver musklerne hele tiden skiftevis strammet og så løsnet igen.

Læs mere om vibrationstræneren på **www.lysterapi.dk**

LYSTERAPI DK

Tlf.: +45 2533 2222
Mail: info@lysterapi.dk

INSPIRATION

Kosttilskud til kvinder

Som udgangspunkt skal vi have de fleste mineraler og vitaminer gennem den mad, vi indtager. Der kan dog være behov for at supplere gennem kosttilskud. Her er et udvalg af de vigtigste kosttilskud til kvinder.

Jern

Mere end hver 5. kvinde lider af jernmangel, der kan gøre dig træt, bleg og uoplagt. Jern kan du først og fremmest få gennem kosten fra f.eks. kød, bønner og æg, men du kan også supplere med et kosttilskud, hvis du ikke føler tilstrækkelig virkning fra den mad, du indtager.

D-vitamin

De fleste danske kvinder får ikke gennem kosten tilstrækkeligt med D-vitamin, der er vigtig for optagelsen af kalk og jern. Du danner D-vitamin i huden, når du er ude i solen, men da de danske solskinstimer til tider er sparsomme, kan du få behov for at tage D-vitamin som kosttilskud. Der er D-vitamin i laks, æg, avocado og lever. Undgå at overskride den daglige dosis på 7-10 microgram.

Kalk

Kvinder i eller efter overgangsalderen har gavn af såvel D-vitamin og kalk. I 60-års-alderen har du større risiko for at udvikle knogleskørhed, og derfor bør du være opmærksom på at styrke knoglerne. Allerede fra 40-års alderen taber alle uanset køn og race mellem 0,5 og 1,0 procent af knoglemængden, men da kvinder i overgangsalderen holder op med at producere hormonet østrogen, taber de ekstra 5-10 procent af den knoglemasse, de har bygget op.

K2 vitamin

En Hollandsk undersøgelse viste, at tilskud af vitamin K2 kunne forhindre tab af knoglemasse efter overgangsalderen, men ikke hvorvidt det blot erstatter effekten fra D-vitamin og kalktilskud. På Osteoporoseklinikken på Aarhus Universitetshospital har man undersøgt 140 kvinder, der fik vitamin K2 eller snydetabletter i tillæg til kalk og vitamin D, og fandt, at kvinderne, der havde fået K2, fik en forbedring i knoglearkitekturen efter 1 år. Forsøget har nu kørt i 3 år, og forskerne er i gang med at se på resultaterne.

Magnesium

Magnesium er en nødvendighed for, at stofskifteprocesserne i kroppen fungerer, og du kan bruge dine muskler normalt. Sædvanligvis får vi tilstrækkeligt magnesium gennem kosten, men hvis du spiser ensidigt eller tager vanddrivende præparater, kan du få behov for magnesiumtilskud.

Fiskeolie

Det er langt fra os alle, der får de anbefalede 350 gram fisk om dagen. Er du ikke på plads med de personlige, ugentlige fiskekvoter, kan du indtage fiskeolie (Omega 3) som supplement. Det har gode egenskaber for bl.a. hjerte og hjerne. Det er specielt godt med Omega 3, hvis du er gravid, hvor du også bør tage folinsyre samt evt. D-vitamin og jern. ■

Er du i risikogruppen for knogleskørhed?

Arvelighed

Har du flere familiemedlemmer med knogleskørhed, bør du tjekkes for sygdommen. Den er nemlig arvelig.

Knoglebrud

Afkalkningen betyder, at knoglerne bliver svækkede og porøse og brækker let.

Rygning

Rygere mister knoglevæv hurtigere end ikke-rygere og har efter de 50 år 50% større risiko for brud.

Alkohol

For meget alkohol kan påvirke kroppens evne til at optage D-vitamin, som er nødvendig for at optage kalk.

Alder

Personer over 80 har dokumenteret mangel på Kalcium og D-vitamin, der er med til at forebygge osteoporose.

Køn

Knogleskørhed rammer ca. hver 3. kvinde og hver 8. mand.

Sygdom

En række sygdomme som hormonsygdom? Forhøjet stofskifte, knoglemarvssygdomme, kroniske nyresygdomme, reumatiske sygdomme (gigtlidelser) kan medføre udvikling af knogleskørhed.

BMI under 19

Personer, som er tynde og har spinkel knoglebygning har større tendens til at udvikle knogleskørhed.

Mangel på motion

Personer med lav fysisk aktivitet har øget tendens til knogleskørhed.

Kilder: min.medicin.dk, sundhed.dk og Osteoporoseforeningen

Hjemmeapparat mod smerter og gener

Elmedistrål-metoden er smertefri, uden medicin og uden bivirkninger – og et apparat, du nemt kan bruge hjemme ved dig selv.

Elmedistrålapparatet virker ved hjælp af pulserende elektriske impulser kombineret med et lavfrekvent magnetfelt. Disse to påvirkninger øger ionvandringen i blodets molekyler hvilket tilfører blodcellerne energi og øger blodgennemstrømningen, hvilket er forudsætningen for de fleste af kroppens funktioner.

Du kan både leje og købe apparatet og få en medarbejder hjem til dig for at instruere i brugen af apparatet.

www.elmedistraal.dk
kurtrosengart@hotmail.com
Tlf. 28 92 84 04

Elmedistraal
- for bedre velvære og livskvalitet

ANNONCE

HJÆLP TIL DIT HÅR

Annette (47) har altid været ked af sit fine hår. Hun plejede at have hårekstensions, for at få det til at se mere fyldigt ud. Da håret begyndte at knække, og der var løse hår overalt, blev hun desperat. –Jeg søgte hjælp både hos frisøren og i helsekostbutikken. Her blev jeg anbefalet Hair Volume™ og nu tør jeg slet ikke stoppe igen.

JEG HAR ALTID DRØMT OM ET FLOT OG FYLDIGT HÅR

Jeg har i mange år været i en konstant søgen efter hjælp. Jeg var ked at mit tynde hår og drømte om et mere fyldigt og glansfuldt hår. Jeg har prøvet alt, og jeg har tidligere søgt hjælp hos min frisør. Men da håret begyndte at knække, blev jeg virkelig desperat.

BLEV ANBEFALET HAIR VOLUME TABLETTEN

–Hos min lokale helsekostbutik blev jeg anbefalet Hair Volume™, som blandt andet indeholder æbleekstrakt. Jeg blev anbefalet at bruge tabletterne i minimum 3 måneder. Jeg gik hjem fuld af forventning.

SLUT MED LØSE HÅR

–Huden var det første jeg bemærkede det på. Det er jo en dejlig gevinst, at få ved tabletterne. Jeg synes, min hud fik en flot glød.

Min mand var den første som kommenterede mit hår. Han kan tydeligt se, at jeg har fået en masse nye hår i hårgrænsen. Mit hår er meget mere glansfyldt og jeg tør slet ikke stoppe med at tage mine Hair Volume tabletter, fortæller Annette glad.

DIN HÅRTABLET MED INGREDIENSER FOR NORMAL HÅRVÆKST

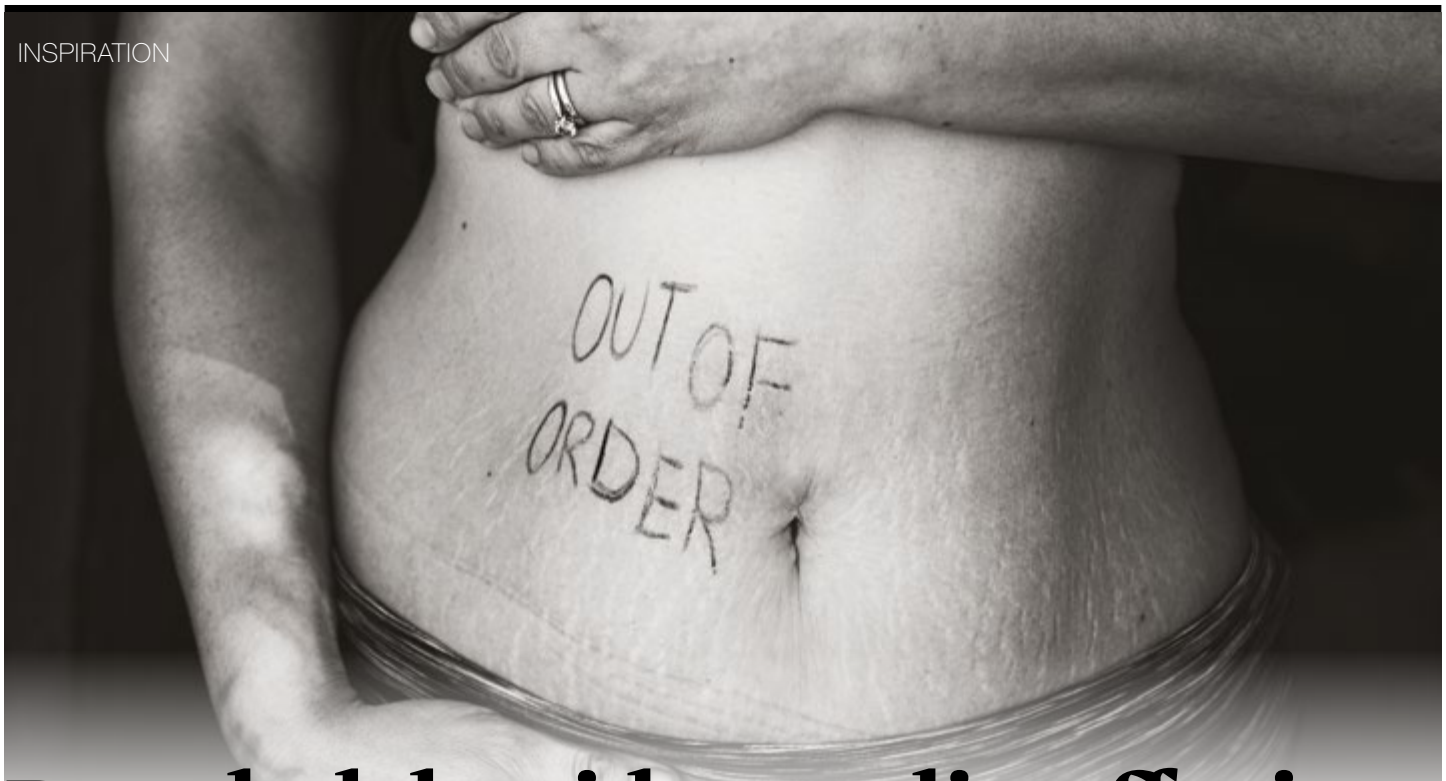
Hair Volume er en hårtablet og den eneste tablet på markedet, der indeholder æble ekstrakt med procyanidin B2. Tabletten forsyner også hårsækken med biotin og zink, der bidrager til opretholdelse af normalt hår.

HER KØBER DU HAIR VOLUME

Hair Volume kan købes i Matas, Helsam, Helsemin og Din Lokale Helsekost. Fås også på udvalgte apoteker eller køb online på **www.newnordic.dk**. Har du spørgsmål, så ring til New Nordic på tlf.: 46 33 76 00.

matas · Helsam Helsekost Specialisten · Din lokale helsekost · Helsemin WE CARE · FÅS PÅ apoteket · www.newnordic.dk Online Store

INSPIRATION



Det skal du vide om din afføring, tarm og fordøjelse

Af **Mette Fensbo**

"Kend og lyt til din krop," opfordrer specialsygeplejerske Gerd Johnsen, der i ca. 35 år har hjulpet folk med afføringsproblemer. Sund kost og motion er bl.a. vigtige elementer for at forebygge bøvl med fordøjelsen.

Afføring er et tabubelagt emne. Derfor undlader alt for mange at søge hjælp, når de kæmper med eventuelle fordøjelsesproblemer. Men du er ikke alene. Ca. tyve procent af befolkningen lider af forstoppelse i forskellige grader, fire procent lider af ubehandlet diarré og fem procent af danskerne døjer med ufrivillig afføring.

Find årsagen til fordøjelsesproblemer

"Det er vigtigt at finde årsagerne til de forskellige afføringsproblemer og det er samtidig ganske umuligt at give enslydende råd til enten at helbrede eller forebygge tarm- og fordøjelsesproblemer. Vi er alle forskellige. Derfor er det vigtigt, at hver enkelt person kender sin krop og lytter til, hvad der fungerer for hans/hendes fordøjelse," siger specialsygeplejerske Gerd Johnsen, der igennem næsten 35 år har hjulpet folk med afføringsproblemer.

Siddestillingen kan være afgørende

Døgnrytme, toiletvaner, forbrug af medicin, livsstil, fødselsskader, medfødt sløvere tarmbevægelse, irriteret tarmsystem eller reel sygdom er alle faktorer, som har indflydelse på tarmfunktionen. "Noget så enkelt som en dårlig siddestilling på toilettet kan give besvær med at komme af med afføringen. Folks kost kan også spille ind. Måske kan mave-tarm kanalen ikke kapere alt for mange kerner eller indtaget af otte gulerødder dagligt. Mangel på motion har også stor betydning. Det er vigtigt med daglig bevægelse. Så giv livsstilen et tjek i første omgang. Og bliv klog på dig selv. Hvis problemerne ikke skyldes livsstil, må man gå skridtet videre og undersøge, om de kan skyldes sygdom eller f.eks. bivirkninger ved medicin. Det kræver professionel hjælp".

> "Noget så enkelt som en dårlig siddestilling på toilettet kan give besvær med at komme af med afføringen."

Giv dig god tid

Man kan ifølge Gerd Johnsen selv undersøge, om man har en sløv tarmfunktion ved at synke to spsk. hele kogte majs – skrive ned, hvornår man har indtaget dem og derefter holde øje med, hvornår de kommer ud ved at lægge en plasticpose i toilettet. Går der fire- fem døgn er det bevis på, at tarmen kører langsommere - og igen: søg hjælp. I den slags tilfælde kan fast behandling med afføringsmidler godt være påkrævet. Og det skal man ikke være bange for. Tjek også din afføringskonsistens og udskillelsestype på VAS-Regula. Får du uden grund ændringer på afføringsmønstret – gå straks til lægen. Forstoppelse kan deles op i en akut og en kronisk tilstand.

Kosten er afgørende

Men hvad kan man selv gøre for at forebygge fordøjelsesproblemer? "Først og fremmest spise en god og alsidig kost. Folk skal gå efter kvalitet og droppe pap-sandwichbrød. De nødvendige fibre – omkring 30 g. om dagen – og proteiner skal bl.a. hentes fra det gode rugbrød, hvor kvaliteten af mel er afgørende. Og så skal måltiderne indtages dagen igennem. Mange – men ikke for store. Samtidig skal man sørge for at drikke halvanden liter væske. Det kan også være en god idé at supplere med loppefrøskaller. De er et rent naturprodukt, og de virker." Mange har ifølge Gerd Johnsen en så stresset tilværelse, at de undlader at gå på toilettet, fordi de føler de ikke har tid. Men giv dig den fornødne tid. Og sørg for at sidde ordentligt på toilettet. "Man bliver dårlig, utilpas og energiforladt af at gå med en overfyldt tyktarm. Så erkend straks dit problem. Det kan løses, så man igen får et godt liv." ■

Læs mere på
www.maveguiden.dk

VELKOMSTTILBUD

Få en bog for kun 29 kr.*

Gratis porto

Det kan du glæde dig til i bogklubben Gyldendal Sundt Liv:

* Gratis medlemsblade
* Nyt om tidens største sundhedstrends
* Viden om eksperternes forskning i sundhed, kost og motion
* Inspiration til at fastholde en sund livsstil

Vælg din bog og læs mere på

www.bogklub.dk/sundtliv

GYLDENDAL
Sundt Liv

* Som medlem i Gyldendal Sundt Liv modtager du gratis et medlemsblad 13 gange om året som præsenterer månedens bog. Bogen kan nemt og hurtigt afbestilles via internettet, telefon eller sms, hvis du ikke ønsker den. Udover din velkomstbog, forpligter du dig kun til at købe én bog mere til klubpris indenfor de første 6 måneder.

INSPIRATION

Myterne om vegansk kost er stærkt overdrevne

Maria Felding. Klinisk diætist, cand. scient. i klinisk ernæring medforfatter til "Den plantebaserede kost"

Af **Jesper Henning Pedersen**

Veganer-myter står så meget i kø, at det kan være svært at nå hen til hylden med lækker og næringsrig vegansk mad.

Overvejelser om at spise mindre kød eller helt overgå til veganer – hvad enten det er af etiske, sundheds- eller miljømæssige årsager – har svære vilkår.

"Myterne handler bl.a. om en frygt for ikke at kunne være social, ikke kunne spise sine yndlingsretter, at man kommer til at mangle næringsstoffer, får knogleskørhed og at man ikke kan træne på vegansk kost," siger Maria Felding, der er klinisk diætist.

Det er et område præget af usikkerhed og uklarhed, hvor myter omkring for lidt næringsindhold fylder mest.

Vegansk mad er næringsrig nok

"Min erfaring er, at mange danskere er nervøse ved at skære ned på kød og mælkeprodukter, fordi de har hørt, at vegansk kost ikke indeholder nok protein, calcium og jern. Men i virkeligheden er det jo bønner, frugt, grøntsager, fuldkorn og nødder vi direkte anbefales at spise af Fødevarestyrelsen – og disse er i øvrigt gode kilder til både protein, jern og calcium. Det er de færreste danskere, der lever op til anbefalingerne om f.eks. at få mindre salt, mindre mættet fedt og flere kostfibre i kosten. Dette ville de automatisk komme til ved at spise flere plantefødevarer i stedet for kød og ost", siger Maria Felding.

Fokus ligger generelt meget på at mangle noget, fremfor det man kan opnå ved at spise vegansk. F.eks. har veganere vist sig at have lavere vægt, kolesteroltal og blodtryk, som mange danskere kæmper med.

"Det er ærgerligt, at vi er bange for at spise en kost, der er forbundet med lavere risiko for livsstilssygdomme, fordi vi har hørt, at det vil føre til mangel på protein og calcium – hvilket ikke er sandt," påpeger Maria Felding, og tilføjer at det eneste tilskud, alle veganere bør tage, er B12-vitamin.

Andre myter handler om, at vegansk mad er kedelig, u-inspirerende og ikke smager af noget. Men i de senere år er udviklingen gået i retning af øgede muligheder for spændende vegansk kost med restauranter med lækre veganske retter, massevis af inspirerende bloggere og et langt større udvalg i supermarkederne. ■

OPSKRIFT

Linsesuppe med spinat

Til 4 personer

Ingredienser:

- 500 g røde linser, skyllet før brug
- 1 pose frisk spinat (250 g)
- 1 dåse kokosmælk (400 ml)
- 2 løg
- 3-4 fed hvidløg, pressede
- 1 grøntsagsbouillonterning
- 2 tsk. karry
- 2 tsk. spidskommen
- 2 tsk. koriander
- 2 tsk. salt
- evt. chili
- 1,5 liter vand

Fremgangsmåde:

Hak løgene og put dem i en gryde. Steg løgene i lidt vand eller olie sammen med hvidløg, bouillon, karry, spidskommen, koriander og evtuelt chili. Løg og krydderier steges i nogle minutter, og derefter tilsættes linser, kokosmælk, salt og vand.

Spinatbladene skylles og hakkes, og efter suppen har kogt i cirka 10 minutter, tilsættes de. Suppen koges yderligere et par minutter og smages til med salt og chili.

Servér eksempelvis suppen med ris, nudler eller brød.

Læs mere på **www.miasommer.dk**

NYHED!

MED EKSTRA JOMFRU OLIVENOLIE

100% VEGANSK!

Ny vegansk D3-vitamin

Grønne dfi Vitaminer lancerer nu en helt ny D3-vitamin, som er 100% vegansk. Nu kan både veganere, vegetarer og andre få en D3-vitamin helt uden animalsk indhold.

Vegansk D3 indeholder 50 mcg vitamin D3 og ekstra jomfru olivenolie for at sikre en optimal optagelse. Kapslen er også vegansk, da den er lavet af tang. Vitamin D3 bidrager til normal funktion af knogler, tænder, immunsystem, celledeling, muskler, kalkniveau i blodet samt optagelse af kalk og fosfor. **Fås i helsekostbutikker og webshops samt førende apoteker og Matasbutikker**

Indhold: 90 kapsler **Daglig dosis:** 1 kapsel

Grønne Vitaminer

dansk farmaceutisk industri a-s
www.dkpharma.dk

INSPIRATION

Gå i fisk!

Af **Stine Troense**

Fisk indeholder omega-3-fedtsyre, vitaminer og mineraler, som er nødvendige for os, hvis vi skal forblive sunde og raske. Dog det behøver ikke være svært at få fisk på menuen.

FOTO: PATRICK BROWNE/UNSPLASH

Vil du give din krop de bedste byggesten at arbejde med, er fisk svær at komme udenom. "Omega-3 er en essentiel fedtsyre, som er vigtig for vores helbred, men da vi ikke selv kan danne fedtsyren, må vi have den tilført udefra. Fisk er en god kilde til omega-3-fedtsyre," siger ernæringsterapeut Carina Kock. Vores hjerne består bl.a. af omega-3-fedtsyrer og derfor spiller fiskeolie en stor rolle for hjernens udvikling og ydeevne. Giver vi regelmæssigt hjernen fiskeolie, har den optimale betingelser for at reparere og danne nye hjerneceller. Det styrker f.eks. vores hukommelse og er med til at sagtne farten på hjernens naturlige aldringsproces. Og ikke nok med det. "Omega-3-fedtsyrer har en anti-inflammatorisk effekt og kan derfor være med til at forebygge livsstilsygdomme som diabetes og hjerte-kar-sygdomme. Vi nedsætter også risikoen for at få bl.a. demens, depression, kroniske smerter og ømme led, hvis vi får tilstrækkeligt omega-3-fedtsyre fra f.eks. fisk," siger Carina Kock.

Fede og magre fisk

Når vi spiser fede fisk som sild, laks og ørred får vi også gavn af fiskens indhold af D-vitamin. D-vitamin er vigtigt for kroppens optagelse og omsætning af kalk og er med til at styrke knogler og muskler. Magre fisk som torsk, rødspætte og sej indeholder til gengæld sunde mineraler. "I mit arbejdsliv møder jeg mange kvinder, som har symptomer på især lavt stofskifte. Kvinderne er typisk usædvanligt trætte, har kedelige negle samt tør hud og tørt hår. Magre fisk har et høj indhold af jod og selen, som er vigtige, hvis vores stofskifte skal fungere rigtigt," siger Carina Kock.

Carina Kock
Ernæringsterapeut

Hun har et råd til, hvordan du nemt kan få fisk på menuen de to gange om ugen, som Fødevarestyrelsen anbefaler (350 gram om ugen inkl. fiskepålæg). "Mange orker ikke at panere og stege og få hele huset til at lugte af fisk. Bagning i ovn er både nemmere og mere skånsomt for fedtsyrerne. Resterne kan du blande op med mayonnaise og citronsaft, så har du en lækker frokost." Carina Kock kalder torskerogn en Super Food og fremhæver makrel frem for tun på dåse, da tun indeholder tungmetaller. Du kan også hoppe med på trenden med at skrue ned for kødet. "Du højner din sundhed enormt ved at skifte nogle af ugens køddage ud med fiskedage. Der er masser af proteiner i fisk og færre kalorier end i kød. Og du slipper for at føle dig tung i kroppen, som mange kvinder gør, når de har spist f.eks. oksekød," siger Carina Kock. ■

MILJØ

Derfor skal du kun købe certificerede fisk

De fiskeprodukter, vi som forbrugere lægger ned i indkøbskurven i supermarkedet, bør være forsynet med det blå MSC-mærke. Bogstaverne står for Marine Stewardship Council og er en miljømærkning af fisk. Mærket er forbrugernes garanti for, at fiskene er fanget ved bæredygtigt fiskeri. Det betyder, at de kommer fra bestande, som ikke er truet af udryddelse eller af overfiskeri. Samtidig er fangstmetoderne skånsomme. Der er fokus på, hvordan og hvor fisken er fanget, og hvilke konsekvenser fiskeriet har for det samlede økosystem, f.eks. bifangst af andre arter som havfugle, delfiner og skildpadder, udsmid og påvirkning af havmiljø.

Hvis der ikke fiskes bæredygtigt, risikerer vi bl.a. at mindske fiskebestandene og ødelægge havmiljøet. Vi risikerer bl.a. at mindske fiskebestandene og ødelægge havmiljøet. I værste fald kan resultatet blive, at der i fremtiden ikke længere er mulighed for at fange de vilde fiskebestande. De er ganske enkelt udryddet.

På verdensplan er 10 procent af det kommercielle fiskeri MSC-certificeret. ■

OPSKRIFT

Laksefrikadeller med hjemmelavet remoulade

Laksefrikadeller

- 500 g laksefars
- 1 hakket løg
- 100 g rasp (eller opblødt franskbrød)
- 1 æg
- 1 dl mælk
- Salt og peber
- Frisk estragon
- Skal fra 1 økologisk citron
- Smør til stegning

Rør ingredienserne sammenfiskefarsen. Lad eventuelt farsen hvile. Smelt smør i en pande og steg ca. 5 minutter på hver side til de er faste og gyldne.

Remoulade

- 4-5 spsk. mayonnaise
- 2 spsk. cremefraiche eller yoghurt
- 2 gulerødder
- ½ blomkålshoved
- 1 spsk. kapers
- 3 syltede agurker
- Purløg
- 1 tsk. karrypulver
- 1 spsk. gurkemeje
- ½ tsk. salt og lidt peber
- Sukker til tilsmagning

Bland mayonnaise og cremefraiche. Bland med kapers, syltede agurker, purløg og krydderier. Riv gulerod og blomkål og bland det i dressingen. Smag til med salt, peber og sukker – evt. lidt citron. Lad remouladen trække i køleskabet inden den skal spises.

BÆREDYGTIG SUSHI

TAKEAWAY OG BORDBOOKING PÅ LETZSUSHI.DK

LETZ SUSHI

EST. 2003

INSPIRATION

Fie Friedrichsen 4 gode råd til at finde glæden i en ny aktiv livsstil

Find den træningsform, du nyder, og giv plads til, at den indimellem kan glippe, siger Fie Friedrichsen, som selv har smidt hele 70 kilo.

"I dag ser jeg mig selv som det menneske, jeg altid har været. Min kernepersonlighed og mine værdier er de samme, som da jeg var den tykke pige. Men jeg er desuden en pige med en sund og rask krop. Og det er allervigtigst for mig. Jeg skal ikke længere tænke negativt om mig selv." Forfatter og blogger Fie Friedrichsen, 24, har imponeret ved i løbet af to år at tabe sig 70 kg. – simpelthen halvere sin vægt efter en periode med massiv trøstespisning som følge af en alvorlig depression. På et halvt år øgede hun sin vægt med 50 kg. Udover en stærk mental vilje var omlægning af kosten og daglig motion væsentlige spillere i kampen mod kiloene.

Det er en udviklingsproces

"Med en vægt på 140 kg. tog jeg i starten ganske små skridt motionsmæssigt. Jeg gik lange ture og begyndte at løbe lidt med indlagte pauser. Jeg dyrkede også aerobic hjemme i stuen. På det tidspunkt var der ikke fokus på decideret træning, men på at være aktiv i dagligdagen. Da kiloene så begyndte at rasle af, steg motivationen for at presse sig selv træningsmæssigt. Men da Fie Friedrichsen havde tabt omkring 30-40 kg., stod vægten med et slag stille. "Da valgte jeg at få en personlig træner i tre måneder en gang om ugen. Han intensiverede min træning. Jeg styrketrænede, løb og har nu fundet de motionsformer, der passer til mig. Jeg bokser og danser. Og det giver mig en empowerment-følelse. Jeg kan selv. Og min træning fungerer nu på et mere sundt niveau, hvor jeg nyder den.

Det er ifølge Fie Friedrichsen vigtigt, at man lytter til sin krop og giver plads til at træningen glipper, uden at få dårlig samvittighed. "Man skal ikke bare tonse derudaf, men slappe af, når man føler sig stresset. Det handler om en udviklingsproces, som tager lang tid. Når man taber sig så mange kilo, som jeg har gjort, ryger de fleste ind i en identitetskrise. Lige efter mit vægttab kunne jeg ikke genkende mig selv. Så vær tålmodig med dig selv og den indre proces. Ellers kan du risikere at smide det hele på gulvet." Her er fire gode råd fra Fie Friedrichsen til at holde fast i den ugentlige motion og træning.

Motion skal være sjovt

1 Det vigtigste er at finde en form for motion, du synes er sjov og som du nyder at kaste dig ud i. Måske kan den ende med at blive din hobby. Man skal have det fedt, mens man er i gang, og det skal være en disciplin, man ser frem til at dyrke. Motion må aldrig blive en sur pligt.

Træn på dine egne præmisser

2 Lyt til dig selv i stedet for at føle dig presset til at træne inden for de sportsgrene, som er mest op i tiden. Og gør det på din egen måde. Langt fra alle har behov for at løbe en maraton.

Skru op for musikken og dans

3 Da jeg begyndte at tabe mig, havde jeg en decideret fitness-angst. Jeg satte ikke benene indenfor i et center, før jeg havde tabt 40 kg. Har du det på samme måde, så køb i stedet nogle aerobic-dvd'er, skru op for musikken og dans derhjemme. Der findes et hav af gode og sjove programmer.

Kom væk fra skam og skyld

4 Hvis du på et tidspunkt forfalder til at spise lidt usundt og ikke træner særlig meget, siger folk som regel, at du er faldet i. Men når du har spist et stykke chokolade, så vælg i stedet at sige: "Nu gør jeg noget godt for mig selv." Kom væk fra al den skam og skyld. De følelser vil kun gøre dig ked af det, og så kommer trangen til at give op. ■

LØBETRÆNING

Lær at løbe 5 kilometer: 6 ugers løbeprogram for begyndere

Uge 1

- Mandag: Hvile
- Tirsdag: Løb 1 minut, gå 1 minut. Gør dette 10 gange
- Onsdag: Hvile
- Torsdag: Løb 2 minutter, gå 4 minutter. Gør dette 5 gange
- Fredag: Hvile
- Lørdag: Hvile
- Søndag: Løb 2 minutter, gå 4 minutter. Gør dette 5 gange

Uge 2

- Mandag: Hvile
- Tirsdag: Løb 3 minutter, gå 3 minutter. Gør dette 4 gange
- Onsdag: Hvile
- Torsdag: Løb 3 minutter, gå 3 minutter. Gør dette 4 gange
- Fredag: Hvile
- Lørdag: Hvile
- Søndag: Løb 5 minutter, gå 3 minutter. Gør dette 3 gange

Uge 3

- Mandag: Hvile
- Tirsdag: Løb 7 minutter, gå 3 minutter. Gør dette 3 gange
- Onsdag: Hvile
- Torsdag: Løb 8 minutter, gå 2 minutter. Gør dette 3 gange
- Fredag: Hvile
- Lørdag: Hvile
- Søndag: Løb 8 minutter, gå 2 minutter. Gør dette 3 gange

Uge 4

- Mandag: Hvile
- Tirsdag: Løb 8 minutter, gå 2 minutter. Gør dette 3 gange
- Onsdag: Hvile
- Torsdag: Løb 10 minutter, gå 2 minutter. Gør dette 2 gange og løb derefter i 5 minutter
- Fredag: Hvile
- Lørdag: Hvile
- Søndag: Løb 8 minutter, gå 2 minutter. Gør dette 3 gange

Uge 5

- Mandag: Hvile
- Tirsdag: Løb 9 minutter, gå 1 minut. Gør dette 3 gange
- Onsdag: Hvile
- Torsdag: Løb 12 minutter, gå 2 minutter. Gør dette 2 gange og løb derefter i 5 minutter
- Fredag: Hvile
- Lørdag: Hvile
- Søndag: Løb 8 minutter, gå 2 minutter. Gør dette 3 gange

Uge 6

- Mandag: Hvile
- Tirsdag: Løb 15 minutter, gå 1 minut. Gør dette 3 gange
- Onsdag: Hvile
- Torsdag: Løb 8 minutter, gå 2 minutter. Gør dette 3 gange
- Fredag: Hvile
- Lørdag: Hvile
- Søndag: Løb 5 kilometer

VIDSTE DU AT...

Fra omkring 40-års-alderen begynder du at miste muskelmasse, mens din fedtprocent samtidig stiger. Allerede når du er i 30'erne, falder din forbrænding med 2-5 procent, og derfor er det vigtigt, at du har fundet din normalvægt og et sundt forhold til kost og motion.

DrHolmApp.dk
DrHolmApp.dk viser dig vejen til et varigt vægttab
Kurser til både private og faprofessionelle
Læs mere på JENSCHRISTIANHOLM.DK
DrHolmApp.dk

BOWFLEX
MAX TRAINER
THE MOST PRODUCTIVE
14 MIN
OF YOUR DAY
M7i
MAX FLEKSIBILITET!
Træn hjemme når det passer dig!
MAX interval træningsprogram giver dig alle fordelene fra et længerevarende træningsprogram på bare 14 minutter.
EFFEKTIV TRÆNINGSTID!
Forbrænd op til 2,5X flere kalorier på samme træningstid sammenlignet med træning på f.eks. løbebånd, stepper og crosstrainer.
Se mere på www.maxtrainer.dk eller kom og prøv i butikken på Mileparken 30 - 2730 Herlev - Tlf. 3811 4811
SAGA TRIM
WWW.SAGATRIM.DK

En bedre tur...
uden køresyge og uden brug af medicin
Glade børn er altid at foretrække på rejsen. Sea-Band virker allerede efter få minutter og er derfor det første valg mod transportsyge og kvalme - en hjælp familien ikke vil undvære.
Bliv tilfreds med dit Sea-Band eller få pengene tilbage.
SEA-BAND
KLINISK TESTET
Sea-Band fås til børn og voksne på Apoteket hos Matas og i Helsam
Læs mere eller bestil på www.seaband.dk

NYHEDER

Sandpapir mellem benene? Væk dit underliv med laser

Af **Stine Troense**

Hører du til de mange kvinder, der lider af tørre slimhinder i underlivet, er hjælpen nær. En ny behandling med laser er kommet til Danmark. Den er effektiv og smertefri – og et alternativ for den store gruppe af kvinder, der ikke ønsker eller tåler behandling med hormoner.

Kvinder, som er i overgangsalderen eller har haft f.eks. brystkræft, kan opleve tørhed i skeden på grund af det faldende østrogenniveau i kroppen. I bedste fald opleves den manglende fugt som irriterende kløe og svie. I værste fald kan tørheden betyde, at det gør for ondt at have sex.

Rådet mod tørre slimhinder er ofte hormoner, men en del kvinder ønsker eller tåler ikke hormonbehandling. For dem er behandling med laser et godt alternativ. Det fortæller Stine Fürst, der er speciallæge i gynækologi og obstetrik.

Hurtigt og smertefrit

Metoden med laser kom til Danmark sidste år og et par håndfulde gynækologer tilbyder i dag behandlingen. De særlige laserstråler stimulerer vævet i skeden, så cellerne regenererer. Vævet 'vågner' og genvinder sin naturlige evne til at skabe fugt. Behandlingen tager omkring fem minutter og er smertefri.

"Den største gevinst ved laser er, at kvinderne får sekretion i skeden igen. Når der ikke længere er gnidningsmodstand, gør det ikke ondt at have samleje," siger Stine Fürst og fortsætter:

"pH-værdien i skeden stiger i overgangsalderen og det kan give en ændret lugt og skabe bedre grobund for de dårlige bakterier. Ved laserbehandlingen falder pH-værdien igen. Det betyder, at de gode bakterier trives igen og beskytter os mod infektioner f.eks. svamp."

> " De særlige laserstråler stimulerer vævet i skeden, så cellerne regenererer."

Mærkbart resultat

Mange kvinder, der vælger laser, får typisk også mere elasticitet og spændstighed tilbage i skedens slimhinde. Vævet friskes op, og det betyder, at det føles meget bedre, når de har sex.

"Det er min erfaring, at laserbehandling virker mindst lige så godt som stikpiller med hormoner. Jeg har ikke hørt om nogen, der ikke fik større velvære og bedre livskvalitet ved at vælge laser som behandling eller som supplement til hormonbehandling," siger Stine Fürst. Det kræver tre behandlinger med laser med fire til seks ugers mellemrum. Én behandling koster 5000 kr. og herefter er det en god idé at få én ny behandling hvert år. ■

KOST OG MOTION

Spis klogt og bevæg dig

I overgangsalderen får mange kvinder symptomer, som relaterer sig til de ændrede niveauer af kvindelige kønshormoner. Heldigvis er der flere ting, du selv kan gøre for at komme hedeturene til livs.

Når du dyrker motion, øger du kroppens temperatur. Jo mere, du motionerer, des bedre bliver kroppen til at skille sig af med varmen. Det gælder også ved hedeture i forbindelse med overgangsalder.

Stine Fürst er speciallæge i gynækologi og medforfatter til bogen "Hormonel harmoni." I sit arbejdsliv møder hun mange kvinder i overgangsalderen. Ofte lovpriser de netop motionen.

"Alle motionsformer har en gavnlig effekt på hedestigninger. Er du stresset, anbefaler jeg yoga eller en gåtur i stedet for pulstræning. Passer fitness ikke til dig, er dans en mulighed. Her udskiller du også stoffet endorfin, der gør dig glad. Tænk i det hele taget (mere) bevægelse ind dagligdagen," siger Stine Fürst.

Kosten er også en knap, du kan skrue på for at komme nemmere gennem overgangsalderen.

"Fødevarer som indeholder plante-østrogener kan lindre hedestigninger og nattesved. Det er f.eks. fermenteret soja, edamamebønner, hørfrø samt urterne rødkløver og salvie," siger Stine Fürst, der opfordrer dig til at tænke fødevarerne ind i en sund hverdagskost. ■

Overgangsalderen er en ny virkelighed

Af Sarah Køhnke

"Når kvinder kommer i overgangsalderen, forandres vi ikke kun fysisk, men også psykisk. Vi får andre prioriteter. Vi kan ikke længere bare køre afsted. Derfor skal vi være bedre til at lytte til kroppen - hvad føler vi, og hvad har vi brug for", lyder et værdifuldt råd fra sexolog Joan Ørting, 57 år, som mener, at vi skal tale om generne i overgangsalderen – det må ikke være et tabu.

"Vi har brug for en pause fra, hvad der har været, og skal findes os til rette i en ny virkelighed. Vi har mere brug for at "connecte" med vores partner. Mere kærlighed og nærvær, fremfor "friktionssex", altså ind/ud-sex med et mål. Vi skal ikke lave et barn, hvor udløsningen er det vigtigeste. I stedet skal vi finde os selv, og finde os selv i parforholdet. Ellers bliver vi skilt," siger sexologen, der selv gik i overgangsalder som 52-årig.

Helt uden hormoner

Joan valgte at få Mona Lisa Touch behandlingen, men var til at begynde med meget bange. "Tænk hvis noget ville gå i stykker dernede. Det ville være en katastrofe" ler Joan, som blev positivt overrasket, og siden meget begejstret for behandlingen. "Som udgangspunkt var min største udfordring de store hedeture. Det var meget udmattende. Men tanken om at undgå hormoner og lade kroppen selv starte forfra, var tiltalende," siger Joan Ørting og tilføjer:

"Jeg mærkede intet under behandlingen, ingen smerte. Til gengæld var "min første gang" efter meget anderledes. Fysisk mærkede jeg en markant opstramning og psykisk var det tanken om, at man er "ny" dernede. Jeg følte nyt væv og duften af at være 18 år igen. En meget speciel følelse," erfarer Joan Ørting som opfordrer kvinder, og mænd, til at tale åbent om overgangsalder og ikke tabuisere.

Sæt pris på din krop

"Vi frygter, der ikke findes en løsning, men hvis vi lytter til os selv og finder os tilrette i vores nye virkelighed, så vil frustrationerne blive mindre væsentlige. Og fysisk findes der behandlinger til mange af de udfordringer, vi bliver præsenteret for i overgangsalderen – som mere eller mindre er en kronisk tilstand. Det er generelt vigtigt, at vi passer på os selv, spiser sundt og motionerer. Og så skal vi være bedre til at tale med vores partner, om de udfordringer vores krop giver os med alderen og aldrig give op!"

"Vi skal være bedre til at sætte pris på vores krop, og hvad den stadig kan præstere. Uanset alder," afslutter Joan Ørting.

INSPIRATION

Donationer er vigtige for velgørende organisationer

Af **Mads Moltsen**

Mere end 10 procent af de velgørende organisationers indtægt fra private bidrag stammer fra arv, så det er en vigtig del af midlerne, som ovenikøbet kan benyttes næsten ubeskåret til konkrete sager.

Der kan være mange årsager til, at man ønsker at donere penge til velgørende organisationer i sit testamente. Der er den skattemæssige del, hvor mange enlige eller andre uden direkte arvinger vælger at spare penge ved at donere en del af arven til en velgørende organisation. Der kan også være ønsket om at signalere, hvilke sager eller områder man har sympati for og gerne vil betænke gennem sin arv.

Uanset årsagerne kommer pengene organisationerne til gode og gør gavn i deres arbejde med sagerne. "En af fordelene ved donationer gennem arv er, at der ikke er særlig mange omkostninger forbundet med pengene, så de går næsten direkte til arbejdet hos organisationen. Desuden udgør arv et betydeligt beløb, over ti procent af de samlede private indtægter kommer ad den vej, så vi taler om et vigtigt bidrag til mange organisationer. Derfor er det værd at huske, når man skriver testamente, om der er en sag eller specifik organisation, man vil betænke," fortæller Robert Hinnerskov, generalsekretær hos ISOBRO (Indsamlingsorganisationernes Brancheorganisation) og tilføjer, at beløbets størrelse ikke er afgørende. Alle beløb modtages med glæde og er et vigtigt signal om, at civilsamfundet støtter de private velgørende organisationers arbejde. Det drejer sig ikke bare om kroner og ører, men også folkelig opbakning til organisationernes arbejde.

Robert Hinnerskov
Generalsekretær hos ISOBRO

Udsving i indtægter fra arv

For nogle organisationer er indtægterne fra arv faldet, mens andre er steget. Natur-, miljø- og dyreværnsorganisationer har oplevet et fald i indtægterne fra arv, og det er nok blandt andet et udtryk for, hvad der er fokus på i medierne, mener Robert Hinnerskov: "Ofte er det de områder, hvor der sker større katastrofer eller er krig, hvor mediernes fokus er rettet, og her doneres der mange penge, ligesom sagerne også indgår i testamenter i den periode. I disse år fylder klimaproblematikken meget i medierne, og man kan godt forestille sig, at disse områder igen betænkes i de testamenter, der tegnes i disse år."

Hvor skal pengene bruges

Pengene fra testamenter anvendes i organisationernes arbejde, og omkostningerne ved at modtage dem er meget små, så en stor del af disse indtægter kan anvendes direkte i arbejdet. Det er dog i nogle tilfælde nødvendigt at gøre klart i testamentet, at pengene må bruges i organisationernes arbejde. Til modtagere, der er organiseret som fonde, skal testamentet gerne angive, at arvebeløbet som sådan må anvendes direkte i arbejdet. "Det er en fordel, at pengene kan benyttes direkte i arbejdet, og man bør lige tænke over det i sit testamente. Er der tvivl, må organisationen opsøge advokaten, der har tegnet testamentet og få afklaret afdødes hensigt," forklarer Robert Hinnerskov.

Donation og relation

Når man skal tegne sit testamente, er det altså vigtigt at betænke en velgørende organisation, hvis man støtter en sag eller har haft en relation til en organisation, det være sig kort eller langt – f.eks. som medlem. Der kan være mange grunde til at gøre det, men der er ingen tvivl om, at pengene er væsentlige bidrag til de velgørende organisationer, som kan bruge midlerne, både til specifikke opgaver og til det generelle arbejde med opfyldelse af deres formål. "Med de mange opgaver, organisationerne står overfor både i Danmark og ude i verden, er der et stort behov for penge. Det er klart, at det gælder om, at organisationerne gør opmærksom på deres eksistens og arbejde, således at folk ser mulighederne for at donere til formål, som de støtter. I dag er det blevet sværere at trænge i gennem mediebilledet, men der er også kommet mange nye muligheder på eksempelvis de sociale medier, som organisationerne skal lære at benytte," siger Robert Hinnerskov og understreger, at der er ikke tvivl om, at viljen til at støtte er til stede blandt danskerne. Det ser man på de mange initiativer, der tages, når der opstår konkrete behov. ■

ARVEN EFTER DIG
– giv livet videre
Med et testamente bestemmer du selv, hvem der skal have glæde af det, du har skabt

CARE Danmark giver mennesker mulighed for at skabe en fremtid for sig selv og deres børn. Det er hjælp til selvhjælp – og det er langsigtet.

☞ **Kontakt** CARE Danmark direkte og få vejledning eller få tilsendt en gratis arvefolder. Tlf.: 35 100 200, e-mail: arv@care.dk. Læs mere på www.care.dk/arv

care JO FØR | JO BEDRE

MED EN TESTAMENTARISK GAVE KAN VI REDDE LIV

Læger uden Grænser er altid der, hvor nøden er størst. Midt i katastrofen arbejder vores læger og sygeplejersker i døgndrift for at redde liv. Men vi kan kun hjælpe, hvis vi har penge til medicin og udstyr.

Med en testamentarisk gave til Læger uden Grænser er du med til at sikre et håb og en fremtid for nødlidende børn og voksne.

Arv udgør en vigtig del af de samlede bidrag til Læger uden Grænser. Når vi modtager en testamentarisk gave, tager vi det som et udtryk for stor tillid og moralsk støtte til vores humanitære arbejde.

Pengene går bl.a. til:

- Medicinsk nødhjælp ved naturkatastrofer og i flygtningelejre
- Bekæmpelse af livstruende sygdomme som malaria, tuberkulose og hiv/aids
- Mad og behandling til stærkt underernærede børna

MEDECINS SANS FRONTIERES
LÆGER UDEN GRÆNSER

Læger uden Grænser er fritaget for arveafgift. Hvis du har besluttet dig for at betænke Læger uden Grænser i dit testamente, kan du få gratis bistand og rådgivning til at udfærdige dit testamente hos Moltke-Leth Advokater, der på denne måde støtter Læger uden Grænser. Kontakt Vibeke Samuelsen på telefon 33 11 65 11 eller på vs@moltke-leth.dk. Alle oplysninger behandles fortroligt, og advokaten har tavshedspligt. Du kan også bestille vores arvefolder på arv@msf.dk

Læger uden Grænser · Strandlodsvej 44, 2 · 2300 København S · Tlf. 39 77 56 00 · www.msf.dk

Denne lille killing var i nød
Heldigvis tog vi os af den
Ellers var den død

Hjælp os på
www.kattens-vaern.dk
Eller send en sms med teksten 'KV' til 1241

Så støtter du vores arbejde med 100 kroner.

Det koster 100 kr. plus alm. sms-takst.

TAK!

Kattens VÆRN

Sandager 11
2605 Brøndby
Telefon 38 88 12 00
kv@kattens-vaern.dk
www.kattens-vaern.dk

Fakta om foreningen:
Støtter og hjælper cancerramte børn i Danmark

Hvert år over 55 arrangementer spredt i hele landet

Alle penge fra donationer går ubeskåret til børnene og deres familier

Foreningen er godkendt efter Ligningslovens § 8A:

Donationer og bidrag er fradragsberettiget

Foreningen svarer ikke afgift af arv og gaver – alt går ubeskåret til børnene

Bestyrelsen og hjælpere arbejder helt ulønnet, og alle har haft et cancerramt barn eller har mistet et barn

Gør en forskel i Kaspers dagligdag – hjælp os at hjælpe

Når et barn får konstateret cancer, ændres dagligdagen radikalt for hele familien. Med langvarige indlæggelser, kemo- og strålebehandling, indsprøjtninger og forbud mod at komme i børnehave, skole – selv i supermarkedet. Isolationen fra andre børn er et stort problem oveni den hårde behandling.

Foreningens lukkede arrangementer som eksempelvis kanosejlads, familieweekender, teater, biograf mv. giver cancerramte børn og forældre adspredelse og sammenhold i hverdagen og tilfører energi under det svære forløb.

Få mere at vide på www.cancerbarn.dk
Email: fcb@mail.dk

Bankkonto: 2340 2551 586 610 CVR nr. 25 70 86 95
Adresse: Karlslunde Strandvej 56, 2690 Karlslunde
Tlf. 20 30 09 05

Foreningen Cancerramte Børn

INSPIRATION

De bedste råd om rutiner og produkter når du skal pleje din hud

Det er en rigtig god idé at have en god hudplejerutine med velvalgte produkter allerede som 20-årig for at forbygge hudens ældningstegn. Jo ældre og mere medtaget huden er, desto mindre kan du gøre ved det.

Af **Tine Juul Andersen**

Varme, kulde, vind, sol og forurening er væsentlige faktorer til ældning. Her kan de rigtige produkter og en god hudplejerutine være en vigtig faktor, når du skal stå imod den naturlige nedbrydning af huden.

DEN PERFEKTE HUDPLEJERUTINE

Morgen

Vask dit ansigt med vand om morgenen og tør med et rent håndklæde. Påfør en dagscreme, der absorberes godt af huden, bevarer fugt og beskytter mod dagens strabadser. I det kolde vejr bør du bruge en ansigtsolie, der er fugtbevarende og tilfører beskyttende antioxidanter. Skal du ud i solen, så husk solcreme.

Aften

Snavs, forurening og makeup-rester er med til at nedbryde huden, og derfor skal du rense den hver aften. Brug et mildt renseprodukt og påfør en god natcreme, der kan hjælpe huden med at restituere. Du kan evt. før natcremen lægge et serum med et højt niveau af plejende ingredienser. En gang om ugen kan du peele/exfoliere huden, så du fjerner døde hudceller og huden fornyes. Så optages de plejende cremer bedst. Vælg en peeling, som ikke er for hård ved huden og samtidig yder beskyttelse. Peeling bør ikke overdrives og skal udelades ved fin og sart hud.

Hudtyper

Det er individuelt, hvordan hud skal behandles. Moden og tør hud kræver mere end ung, normal hud. Har du en god creme, der absorberes godt af huden og indeholder højt niveau af aktive ingredienser, kan den som udgangspunkt bruges på alle hudtyper. Man vil blot variere mængden alt efter type. ■

DET SKAL DU TÆNKE OVER, NÅR DU VÆLGER HUDPLEJEPRODUKTER

Overflødige tilsætningsstoffer

Kunstige farvestoffer og blegemidler er overflødige tilsætningsstoffer, der kan være skadelige for din hud. Vælg hudplejeprodukter med naturlig farve.

Konserveringsmidler

Cremer skal indeholde konserveringsmidler mod skimmelsvamp og bakterier. Der findes en dog konserveringsmidler til creme, hvor den skadelige indflydelse på sundheden er ukendt. Gå derfor efter produkter med fødevarekonservering. Rene olier/olieblandinger er selvkonserverende og skal ikke tilsættes konservering.

Parfume

Hvis du som ca. 4% af den danske befolkning har parfumeallergi, skal du vælge hudplejeprodukter uden tilsat parfume. Alt som dufter, skal deklareres som parfume, også naturlige dufte. Hvis du vælger produkter uden parfume, må du affinde dig med, at produkterne dufter af de ingredienser, der indgår i cremen. Jo højere indhold af virksomme aktivstoffer, des større chance er der for, at de kan duftes eller lugtes. Vil du den dejlige duft, så vælg naturlig eller naturidentisk parfume – typisk fra æteriske olier.

Pesticid-rester og økologi

Økologi handler om at undgå rester af sprøjtemidler i fødevarer og kosmetik - et problem i konventionelle varer. Hudplejeprodukter med ikke-økologisk planteindhold må formodes at indeholde rester af sprøjtemidler. Vil du undgå pesticid-rester på din hud, bør du vælge produkter baseret på økologiske ingredienser.

Kemiske urenheder

Mange forarbejdede ingredienser indeholder kemiske urenheder. Disse er tilladt i meget små mængder (under grænseværdier), selvom de er giftige og i nogle tilfælde kræftfremkaldende. De kemiske urenheder skal ikke deklareres, og du skal derfor vælge producenter med nultolerance over for kemiske urenheder.

Plastik

Plastik har især været anvendt som slibekorn i scrub og tandpasta, mens acryl indgår i mange hudplejeprodukter, f.eks. i cremer som fortykningmidler (emulgatorer). Det er billige emulgatorer, som effektivt holder produktet i samme konsistens i årevis. De naturbaserede emulgatorer er ikke lige så stabile, de er dyrere, og sværere at arbejde med. De kan være mere temperaturfølsomme og kan gå i forbindelse med de naturlige aktivstoffer. Det betyder, at de naturlige produkter kan variere en anelse i konsistens og udseende, hvilket bør opfattes som et sundhedstegn. ■

Instant opstrammende Anti rynkecreme

Ny anti-age serie, der tilbyder et mildt alternativ til plastikkirurgi og injektioner!

LIFT4SKIN kombinere den nyeste viden om Tempel slangens gift med innovative kosmetiske produkter. Den stærke effekt kommer fra et peptid kaldet SYN®-AKE, som replikerer slangegiftens lammende effekt til at hæmme og regulere dine muskel- og ansigtssammentrækninger. Aktiviteten i SYN®-AKE er dæmpet i forhold til den virkelige slangegift og grundigt testet.

SYN®-AKE har en botox lignende effekt og i hudplejeserien LIFT4SKIN boostes effekten yderligere ved brug af et patenteret anti-aging beskyttelseskompleks samt opstrammende og regenererende aktiver som tilsammen giver en enestående effekt for dig som drømmer om en fast og glat hud;

- forbygger og udjævner rynker og efterlader huden fast og spændstig
- giver huden en dyb fugtgivende og langvarig blødhed
- regenerer og genopbygger kollagen

Effektiviteten er dokumenteret i flere Internationale studier og peptiden har vundet prisen Swiss Technology Awards.

Produkterne er "uni-sex formular" og kan købes online på lift4skin.dk, hos matas.dk, apotekeren.dk og webapoteket.dk - Vejl. pris 349-495 kr.

Få mere info på **lift4skin.dk**
eller **7070 7337**

De fem stjerner fra Lift4Skin

Daglig forkælelse
Intensiv udglattende med omfattende multieffekt. Opstammer huden, udglatter rynker og reducerer ufuldkommenheder.

LIFT4SKIN
Dagcreme, 50ml, 349 kr.

Virker mens du sover
Stimulerer cellefornyelsen og giver en multi-dimensional ansigtskontur løfteeffekt. Cremen reducerer, udglatter og forebygger dannelsen af rynker.

LIFT4SKIN
Natcreme, 50ml, 349 kr.

Opstrammer huden omkring øjnene
Opstrammer, revitalisere, udglatter og styrker fastheden i den tynde hud omkring øjnene. Synlig lifting effekt.

LIFT4SKIN
Øjencreme, 35ml, 399 kr.

Instant udglatning
Rynkereducerende SYN®-AKE serum, genskaber hudens ungdommelige fasthed/glød. Anvendes under din creme.

LIFT4SKIN
Snake Serum -normal hud, 30ml, 495 kr.

Instant udglatning
Rynkereducerende SYN®-AKE serum, genskaber hudens ungdommelige fasthed/glød. Anvendes under din creme.

LIFT4SKIN
Snake Serum -tør hud, 30ml, 495 kr.

lift4skin.dk

DAXXÌN

Læs mere om daxxín på
www.daxxin.dk

NYHED!
Daxxín Balsam
Fås nu både med og uden parfume.

Daxxín Balsam er en triple-virkende balsam.
- Balsamerende for hår og hovedbund
- Fugtgivende med Hairspa og Arganolie
- Styrker håret og giver frisk hår med glans

Daxxín er så mild at den kan bruges dagligt uden bivirkninger.

Daxxín hårpleje består af 6 produkter.

Daxxín
Anti-Skæl shampoo
uden parfume

Daxxín
Anti-Skæl shampoo
med parfume

Daxxín
Extra Volume shampoo
med parfume

Daxxín
Normal-Dry shampoo
med parfume

Daxxín
Balsam
med Argan olie

Daxxín
Balsam
uden parfume

daxxín

Daxxín fås på udvalgte apoteker og alle online apoteker, samt på enkelte sundhedsorienterede webshops.

ØKOLOGISK

Smørrebrød

med laks, fennikel og smagen af sommer. 4 STYKKER - NEM -

4 skiver rugbrød
350 g røget laks
1 fennikel
3 dl. smagen af sommer
2 tsk. agar agar
1 dl. æble eddike
Frisseesalat
Karse og rød skovsyre

Bring en deciliter smagen af sommer i kog. Tilsæt agar agar og pisk det ind i massen. Lad massen køle helt. Blend så den får en ensartet konsistens og kom på en sprøjtepose.Skær fennikel tyndt på en mandolin. Kom halvdelen i isvand. Bring 2 dl smagen af sommer i kog sammen med 1dl æbleeddike. Hæld lagen og den sidste halvdel fennikel. Lad begge dele trække 15 minutter. Kom frissee salaten på smurt rugbrød. Top med skiver af laks og broken gel. Dræn den syltede og sprøde fennikel. Anbring ovenpå. Slut af med karse og rød skovsyre.

Rabarberkage

– Små stykker bagt rabarber med kakaocrumble, creme fraiche og marengs på smagen af forår.
DESSERT TIL 4 PERSONER – 30 MINUTTER.

Kakaocrumbledej
50 g smør
20 g kakao
80 g mel
30 g flormelis

Marengs
2 æggehvider
120 g sukker
1 dl. smagen af forår

Bagte rababer
300 g rabarber
75 g sukker
Citronskal

Herudover:
Mynte og Creme fraiche 38%

Smørret arbejds samme med kakao, mel og flormelis til det har en ensartet konsistens. Smuldr ud på en bageplade med bagepapir. Sæt i ovnen ved 180 grader i 12 minutter. Skær rabarberne ud i stykker af 1-2cm. Læg på en bageplade. Drys sukker og citronskal over. Vend det godt sammen. Sæt i ovnen ved 180 grader i cirka 20 minutter. Sukker og smagen af forår bringes i kog og varmes indtil temperaturen er 118 grader. I mellemtiden piskes hviderne stive. Den varme sirup tilsættes under piskning i en tynd stråle. Pisk til marengsen er kølet af (tager cirka 10 minutter). Kom så i en sprøjtepose. Til anretningen fordeles crumble dej i en skål. Herpå bagte rabarber og en smule creme fraiche. Top med et par dupper marengs, som hurtigt brændes. Slut til sidst med friske mynteblade.

Alle Svanes produkter er velegnede til mad eller madlavning. Prøv en af vores opskrifter med de nye **Smagen af årstiderne**

Find flere opskrifter på www.svanetrading.dk

Svanes juicer og safter dækker hele din dag

DK-ØKO-100
EU/ikke-EU-landbrug

SVANE
svanetrading.dk

Svanes Økologiske sortiment består af 23 forskellige varianter, fremstillet af de bedste økologiske råvarer.
Forhandles hos Helsam, helsekostforetninger og udvalgte Meny butikker.