



CLOWNERNAS BESÖK – rena medicinen

● Humorn och glädjen kan påskynda läkningsprocessen för den som är sjuk. Allt fler svenska sjukhus får därför besök av clowner och skrattpatruller. Speciellt för de svårast sjuka barnen har clownernas tokiga uppträdande ofta en positiv effekt. Till barnen på Östra sjukhuset i Göteborg kommer de två clownerna doktor Love och doktor Loppa regelbundet och bjuder på skratt och bus. I Umeå

har man en clown som kommer en gång i veckan till barnen på universitetssjukhuset. På vår bild är det de små patienterna på Ast-

rid Lindgrens barnsjukhus i Stockholm som får en efterlängtat stund med clownerna.

Idén till clowner på sjukhus kommer från USA och har spritt sig till flera världsdelar och länder. I Frankrike kommer "doktorsclownerna" med musikinstrument, jongleringsbollar och leksaker och delar ut röda lösnäsor. Dessa clowner har en särskild uppgift att visa de sjuka barnen tillrätta i sjukhusmiljön. De följer med på undersökningar och är en avdramatiserande länk mellan barnen och doktorerna och sköterskorna. De franska sjukhusclownerna inspirerade till de första liknande försöken i Sverige. Sedan ett tiotal år är clownerna med sin skatterapi nu även ett älskat inslag i den svenska sjukvården!

Bättre motståndskraft med E-vitamin

● Höga doser E-vitamin ger bättre immunförsvar och minskar därmed risken att drabbas av infektioner. Det visar en undersökning där friska äldre personer över 65 år deltog.

Drycken som snuvar snuvan

● Den här välsmakande och mycket effektiva förkylningsdrycken slår knock-out på förkylningen!

Ta 1 msk färsk ingefära som skivats, lägg den tillsammans med en kanelstång och 5 kryddnejlikor i 4 dl vatten. Koka upp och låt sjuda i 15 minuter. Sila, pressa i en halv citron och söta med honung.

Njut drycken varm. Upprepa flera gånger under dagen.

Sätt fart på blodomloppet!

● Känner du dig trött och frusen? Det kan bero på dålig blodcirkulation på grund av för mycket stillasittande inomhus. Här är fem bra sätt att få fart på blodomloppet, få upp värmen och öka piggheten!

● **Hoppa upp ur stolen eller soffan så ofta du kan!** Gå runt i rummet, plocka upp leksaker och annat som hamnat fel. Rör energiskt på både armar och ben när du går. Ett par korta, raska promenader varje dag gör också susen.

● **Flera lager kläder håller värmen bättre än ett tjockt lager.** Luftcirkulationen mellan lagren värmer upp och fungerar som "termos". Och att kläder i naturfibrer värmer bättre än syntet vet vi ju.

● **Försök sluta röka.** Rökning sänker kroppstemperaturen och gör blodkärlen mer känsliga för temperaturväxlingar.

● **Ät oftare – och mindre.** Många små måltider med energirik mat som fullkornsbröd, potatis och pasta håller energin och värmen uppe. Varma drycker likaså.

● **Torrborsta huden före duschning.** En rivig borste eller en specialvante av hampa är mest effektivt. Borsta hela kroppen och känn hur blodet rinner snabbare och värmen stiger!

Får du nog med kalk?

● 1 000 mg kalcium om dagen rekommenderas för att hålla benstommen stark. Det finns flera bra kosttillskott med kalcium på apoteket och i hälso- och kosthandeln. Exempel på mat som innehåller kalcium är potatis, morötter, grönkål, tomater, lök, citrusfrukter, ost och mjölk, fullkornsprodukter, sardiner, ägg och ris.

Mot hälsosammare vägkrogar

● I det tysta pågår ett intressant projekt för att få svenska vägkrogar att satsa på hälsosammare mat. Livsmedelsverket och restaurangbranschen kartlägger nu tillsammans 500 vägkrogar. Målet är att få fram fettsnålare rätter på menyn istället för de flottiga biffrar och pommes frites som ofta serveras.

