

femino.no

Helse & livsstil

- 1 Etter den søte kløe
- 2 Rett deg opp
- 3 Svett i Hollywood
- 4 Hun terroriserer meg
- 5 Flytende kalorier

Trening

- 1 Rett deg opp
- 2 Svett i Hollywood
- 3 Spør og bli sprek
- 4 La meg være tynn
- 5 Smak av skippertak

Kosthold

- 1 Flytende kalorier
- 2 La meg være tynn
- 3 Smak av skippertak
- 4 Mer moro med salaten
- 5 Vi er ikke så sunne som vi tror


Sex & Kjærlighet

- 1 Etter den søte kløe
- 2 Klarer ikke binde meg
- 3 Hun terroriserer meg
- 4 Jobbforhold varer lenger
- 5 Hvordan finne G-punktet

helse & livsstil

Unngå høstforkjølelsen:

Vær føre var, så slipper du kanskje kjedelige sykedager.





Nyt høsten med KK
13 utgaver kr 449,-
Klikk her

Sett KK som startside

Fra sjefredaktøren

KK-ekspertene

Test deg selv

Diskusjonsforum

Nettmøte

Om KK

Tips oss

Jobb i KK

KK tester

Blogg

Forhandlerliste

BESØK OGSÅ

femina.no

henne.no

batmagasinet.no

cosmopolitan.no

digi.no

dingz.no

dinside.no

finnenvenn.no

Gode tips for høstsyke:

- Nesespray bør ikke brukes over lang tid, det forstyrrer slimhinnene. Er du tett i nese og bihuler, kan du prøve ansiktsdaming med eukalytusolje i stedet.
- Undersøkelser viser at 30% opplever å få diaré som en følge av antibiotikakuren. For å motvirke det, kan du ta milde, mageregulerende midler som for eksempel IdoForm.
- Hør på kroppen din. Er du syk, bør du ta det med ro og holde deg unna jobb og skole til du er frisk igjen.

I løpet av et år konsumerer nordmenn 43 tonn antibiotika, ifølge tall fra Ferrosan. Skal du holde deg frisk, er maten det første du bør starte med. **70% av immunsystemet sitter nemlig i tarmen.**

- Det er viktig å ha et balansert og rikt kosthold, med hovedvekt på naturlig mat som grønnsaker, frukt, nøtter, egg, fisk, kjøtt, fremfor ferdigmat og lettvinløsninger som våre supermarkeder dessverre florerer av, skriver allmennlege Brynjulf Barexstein på lommelegen.no.

Flere tips for deg som vil ha jernhelse:

- Stress ned
- Stump røyken
- Kutt ned på alkoholen
- Få deg nok søvn
- Hold deg varm
- Få nok mosjon
- Drikk mye

Vær sikker på at du får i deg nok vitaminer; ta gjerne tilskudd av c- og e-vitaminer, samt tran, Omega3 og sinktabletter.

Det finnes også en rekke naturmedisinske produkter som hevder å kunne styrke immunforsvaret eller jage forkjølelsen på flukt. Foreløpig finnes det ikke sikker vitenskapelig dokumentasjon for at disse fungerer, men de er ifølge Barexstein ikke skadelige for kroppen. Det er særlig tre typer naturmedisin som er i fokus; solhatt, hyllebærekstrakt og antioksidant-cocktailen Avant-Garden.

LES OGSÅ:

- [Homøopatens 10 tåd for et bedre immunforsvar](#)
- [Til kamp mot influensaen](#)

[Bli den første til å si din mening om denne artikkelen](#)

Blirv
abonnet

Tips
en
venn

ANNONSE

[golferen.no](#)

[ITavisen.no](#)

[lommelegen.no](#)

[moox.no](#)

[mozon.no](#)

[NA24.no](#)

[produktguiden.no](#)

[seher.no](#)

[topp.no](#)

Sjefredaktør:

[Bente E. Engesland](#)

Internettansvarlig:

[Ine Thereze Gransæter](#)

Besøksadresse:

Stenersgt 2

Postadresse:

Postboks 1169 Sentrum
0107 Oslo

Telefon:

21 30 10 00

E-post:

nettredaksjonen@kk.no

[Tips oss](#)

[Redaksjonen](#)

[Bli abonnent](#)

[Annonsering](#)

Design: MediaFront AS

Copyright © 2006 KK.no
All rights reserved