

Lavendelmassage gör kvinnor gladare.



## Lindrande lavendel

Massage med lavendelolja hjälper kvinnor i klimakteriet att lättare stå ut med symtom som nedstämdhet, sömnproblem och irritation, visar en ny studie. Massage utan aromatisk olja

hjälpes också, men inte alls lika bra som massage med aromatiska oljor och då framför allt lavendel. Kvinnorna i studien fick aromatisk massage 30 minuter två gånger i veckan.

Källa: Health24.com

## Hurra, vad vi mår bra!

Tidigare räknades Sverige som ett högriskområde för hjärt-kärlsjukdom. Men inte längre. Numera är risken att drabbas av hjärtinfarkt låg till måttlig, skriver Läkartidningen. Förbättringen beror på att vi röker mindre och håller bättre koll på kolesterolet. Dessutom har behandlingen av högt blodtryck blivit bättre. Även fallen av stroke har minskat.

## Värkbruten skålar mindre

Personer med kronisk smärta dricker mindre alkohol än snittet. Att man självmedicinerar är alltså inte så vanligt som man tror. Enligt den svenska studien är 28 procent av smärtpatienterna nykterister, mot 5 procent av normalbefolkningen.

Källa: Dagens Medicin



## NYTT OM din hälsa



## Lukt avslöjar din ålder

Människor luktar annorlunda när de blir gamla - och yngre personer kan snappa upp och avgöra en persons ålder bara genom att lukta på en tygbit de haft i armhålan. Forskarna kan inte förklara varför äldre luktar annorlunda eller hur människan fått förmågan att avgöra ålder med näsan. En hypotes är att vi precis som djur skickar ut doftsignaler som berättar om vilka vi är. Med åren minskar vissa hormoner, vilket också kan påverka vår kroppslukt.

Källa: Health24.com

# 57%

av svenskarna vill ha vitare tänder. Varannan använder whitening-tandkräm. 9 procent uppger att de har blekt tänderna.

Källa: GUM

## 3 saker just nu

### Naturligt myggmedel

Det går att bekämpa mygg utan gift! Body-sprayen från **Colibri** innehåller bara naturliga eteriska oljor som håller mygg, flugor och loppor på behörigt avstånd. Finns i tre dofter, **149 kr.**



### Svalka för benen

Var tredje kvinna över 30 lider av svullna, trötta ben. **Venastax Cooling Leg Gel** med extrakt av röda vinblad kyler och piggar upp, **199 kr.**



### Skitbra!

Minska risken för turistdiarré genom att tvätta händerna extra noga på resan. **Lactitravel** kan också förebygga. Innehåller probiotika och tas dagligen, med start tre dagar före resa. **Pris: 119 kr.**

