

UPPLEV EN NY DYNAMIK

Urban Run Hood Jacket är en lätt, vindavvisande löparjacka med elastiska ventilationspaneler för optimal temperaturregulering. Plagget har även tumhål i ärmsluten, två framtickor med dragkedja samt reflekterande detaljer.
craftsportswear.com

CRAFT

SENASTE NYTT



Halsbränna ska tas på allvar

Svår halsbränna och sura uppstötningar som inte behandlas kan öka risken för strupcancer. Tillståndet, som kallas reflux, innebär bland annat att surt maginnehåll kommer upp i matstrupen. Reflux kan behandlas med medicin eller med operation och båda behandlingarna minskar risken för strupcancer. Det visar en studie gjord på nära en miljon personer i Norden. Strupcancer är dock ovanligt även bland dem som har reflux. Men har man flera riskfaktorer för reflux, till exempel fetma och hög ålder, kan det vara värt att medicinera kontinuerligt för att skydda sig mot strupcancer.

Källa: forskning.se

MåBra SVARAR



Varför får man ryckningar i ögat?

Svaret är att ingen vet den biologiska orsaken till att man får ryckningar i ett öga. Men man vet att ryckningarna uppstår i den känsliga muskeln som gör att vi kan stänga och öppna ögonlocket. För att den muskeln ska slappna av kan man testa några enkla knep, som att titta bort från mobil- eller datorskärm var 20 minut och blunda en stund. Det luktar ögonen. Även ögondroppar kan vara värt att testa. Sömn, hålla igen på kaffe och att undvika stress är andra knep som rekommenderas. Riktigt svåra och långvariga ryckningar kan behandlas med botox, som delvis förlamar muskeln som orsakar ryckningarna.

Källa: Washington Post

NYTT OM HÄLSA

Redaktörens val

Nickel finns i allt från smycken till mobiltelefoner, läsplattor och kläder. 13 procent av oss är nickelallergiska och reagerar med eksem, torrhet och kliande utslag. Nu finns hjälp i form av Nik-L-Blok, en svensk hudcrème som skyddar mot nickel. Finns att köpa på www.niklblok.com 199 kr.



REDAKTÖR: VIVVI ALSTRÖM
vivvi.alstrom@mabra.com
FOTO: IBL/SHUTTERSTOCK

Pannrynkor – en hälsorisk

Personer med djupa rynkor i pannan verkar löpa en större risk att drabbas av hjärtsjukdom. Forskare som följde 3 200 personer i åldern 32-62 under 20 år såg att de som hade allra flest djupa pannrynkor oftare drabbades av hjärtdöd. Även de som hade färre, men ändå rätt många, djupa pannrynkor hade en något högre risk att drabbas, jämfört med personer som hade få rynkor. Den gemensamma nämnaren för pannrynkor och hjärtsjukdom är oxidativ stress, det vill säga att fria radikaler skadar våra celler. Den oxidativa stressen leder nämligen både till åderförkalkning och rynkor. Läkare uppmanas nu att se bekymmersrynkor som en av flera tänkbara riskfaktorer för hjärtsjukdom.

Källa: Medical News Today

70

procent av Sveriges befolkning uppger att de har en god hälsa. Men fortfarande är det fler män än kvinnor som tycker att deras hälsa är god.

Källa: Folkhälsomyndigheten



HONUNG hjälper vid hosta

Första hjälpen mot hosta stavas honung. Åtminstone i England. Enligt nya riktlinjer ska hosta i första hand behandlas med just honung, gärna i varmt vatten. Enligt brittiska hälsomyndigheter finns det numera ett visst vetenskapligt stöd för att honung faktiskt lindrar hosta.

Källa: BBC

Fantomdofter finns!

Känner du lukten av bränt gummi – trots att du är långt ute i en öde skog? Då kan det vara en fantomdoft, alltså att du känner en lukt som inte finns. Fenomenet drabbar cirka 6 procent av befolkningen, mest drabbade är kvinnor mellan 40 och 60 år, enligt en amerikansk studie. Vad som orsakar fantomsmi, som det heter på läkarpråk, är okänt. Men det hänger ofta ihop med huvudskador, muntorrhet och depression.

Källa: www.webmd.com