

ALTERNATIV BEHANDLING POPULÆR

Flerallet - 68 procent - af de adspurgte i en ny britisk undersøgelse mener, ifølge BBC, at komplementær og alternativ medicin er lige så gyldig som konventionel behandling. Kun hver fjerde var af den opfattelse, at vesterlandsk medicin er den eneste måde at behandle på. Undersøgelsen var bestilt af Londons Diagnostic Clinic, som kombinerer ortodoks og komplementær medicin. Det var blandt respondenter i aldersgruppen 35-44 år, at tiltroen til komplementær medicin var størst.

Mere end en tredjedel af alle amerikanere anvender rutinemæssigt komplementær og anden alternativ medicin for 27 mia. \$ om året. Toogfyrre procent af den voksne del af den amerikanske befolkning rapporterer at have gjort brug af mindst én form for komplementær eller anden alternativ behandlingsform. Men færre end 40 procent af disse fortæller deres læge herom.

Rapporten Complementary and Alternative Medicine in the United States kan læses på www.nap.edu

Virksomheder med på sundhed

Stort set alle danske virksomheder tilbyder deres medarbejdere en eller anden form for ordning med sundhedsfremme. Det være sig kost, rygning, alkohol, motion eller stress.

Det viser en undersøgelse, som Rambøll Management har lavet for Sundhedsstyrelsen. Især medarbejdere, der spiser usundt eller som ryger, kan finde hjælp på deres arbejdsplads til at ændre vaner. 1.848 virksomheder deltog i undersøgelsen, der også viser, at man især ser en indsats for medarbejdernes sundhed offentlige og halvoftentlige virksomheder og i virksomheder, der er en del af en koncern. Geografisk er virksomheder i øvedstadsområdet bedst med. Generelt er der dog langt til den dag, hvor danske virksomheder en bloc tænker sundhed ind i den daglige drift og opstiller konkrete mål for indsatsen, viser undersøgelsen.

Undersøgelsen kan ses på www.sst.dk

Kilde: Ugeskrift for læger



YOGA BASIC - SMIDIGHED OG STYRKE TIL BÅDE KROP OG SIND

Yogakompagniet har udgivet DVD'en "Yoga Basic", som er den første af sin art i Danmark.

DVD'en henvender sig primært til begyndere og let øvede i yoga. Du kan således få et godt udbytte af DVD'en, uanset om du har lavet yoga tidligere eller aldrig har prøvet yoga før. Så det er ikke for sent at hoppe med på yogabølgen! Den er velegnet for alle uanset køn, alder og størrelse. På DVD'en vises ved flere af stillingerne alternative måder du kan lave stillingen på, hvis der er

noget der er svært for dig, ligesom der i det medfølgende hæfte beskrives hvordan flere af stillingerne kan gøres mere krævende, hvis man ønsker det. Derfor vil øvede elever der holder af yoga i et roligt tempo eller ønsker et afstressende program, også have stor glæde af DVD'en.

DVD'en koster kr. 199 og kan købes på www.yogaustyr.dk



Din lever smadres af FASTFOOD

Næste gang du sætter dig mageligt til rette ved bordet, griber din burger og i næste nu tager en god luns så hav fremover for øje, at det ikke kun er din vægt, der skyder i vejret.

En ny svensk undersøgelse viser, at leverallet ligeledes er en faktor, man skal tage hensyn til. Tallet får nemlig nogle gevaldige hak opad ved indtagelse af fastfood.



Nødvendig levertransplantation

Ved undersøgelsen blev 18 friske og veltrænede unge mænd og kvinder sat til at spise to fastfood-måltider om dagen og i øvrigt undgå motion. Dette fik bemærkelsesværdige konsekvenser for deres levertal.

Levertallet skød i vejret hos mændene og nåede det niveau, som ellers kun findes hos alkoholikere og patienter med gulsot.

Hos en af forsøgspersonerne var tallet endda så højt som hos patienter, der skal have en levertransplantation, forklarer professor Frederik Nystrom ved Sundhedsuniversitetet i Linköping.

Sukker og kulhydrater

- En vigtig lektion for os er ikke kun at mistænke alkohol, når en patient har for højt levertal. Man bør også se på, om de har spist unormalt den seneste tid, siger han til avisen Upsala Nya Tidning.

Påvirkningen af leveren ved indtagelse af fastfood hænger sammen med et øget indtag af sukker og kulhydrater, mener forskerne bag undersøgelsen.

Undersøgelsen havde i øvrigt også til formål at klarlægge, om visse personer kan spise meget uden at blive fede. Og det er faktisk også tilfældet, viser resultaterne.

Kilde: dr.dk