



# Ta et skogsbad!

Svært mange av oss i dag lever stressende liv som vi egentlig ikke er skapt for.

Mange av oss er flinke til å gå tur gjennom skogen i raskt tempo. Men hvor ofte stopper du egentlig opp og ser og kjenner etter hva skogen har å by på?

Healer og personlig veileder Vigdis Settem i Bærum anbefaler alle å sette av en halvtime til ro og observasjon i skogen, så ofte som mulig.

– Det er ingen som kommer hjem fra en rolig skogstur og sier at de føler seg stresset, sier Vigdis. Hun er selv en aktiv skogsbader, og mener at mange som lever stressende og utmattende liv ville kunne ha svært godt av å vandre rolig rundt i skogen – og bare være.

– Hvis du går sammen med noen, er det fint opp, dere avtaler at dere skal være helt stille mens dere går rolig rundt og observerer. Skru av mobilen og bruk alle sansene dine for å ta inn hele skogen; lyder, lukter, vakre blomster. Hvis en hverdagslig og stressende tanke skulle melde seg, er det bare å slippe denne rolig, og gå tilbake til det du opplever i skogen, sier Vigdis, og peker på at mye forskning for lengst har slått fast at rolig nærvær i naturen senker blodtrykket, får ned stressnivået, styrker immunforsvaret og gir deg bedre søvnkvalitet.

Du kan lese mer om skogsbading og Vigdis Settem på [energihagen.no](http://energihagen.no).



FOTO NTB/SHUTTERSTOCK



**SANSEBAD:** Vigdis Settem anbefaler at du tar deg god tid når du bruker alle sansene i skogen.



## Blekk og kreft

Meksikanske forskere ved Universitetet i Sonora prøver å finne ut om blekksprutblekk kan bidra til en mer effektiv behandling av kreftsykdom. Tidligere har de funnet et stoff i blekket som kalles OPC. Nå har de klart å gjenskape dette molekylet i laboratoriet, der det skal ha drept flere typer kreftceller.

(Kilde: [illvit.no](http://illvit.no))

## Mandagshjerte

Irske og nordiske hjerteforskere har funnet ut det er flest antall hjerteinfarkt på mandager. Informasjon fra over 10 500 irske hjertepasienter med den alvorligste formen for hjerteinfarkt ble analysert i studien. Lavest risiko for å få hjerteinfarkt var på torsdager. Foreløpig vet ikke forskerne hva som er årsaken til at mandagen er mest utsatt.

(Kilde: [forskning.no](http://forskning.no))

## Nødkrem

Bach Rescue Cream skal fungere som en beroligende nødhjelpskrem som gir kjapt fuktighet til tørr og ru hud. Inneholder blant annet blomsteressenser, og passer til sensitiv hud (kr 239, sunkost.no)



«Jeg vil heller dø av lidenskap enn av kjedsomhet.»

Vincent van Gogh

## Halsbrann?

Lag en god kopp med kamillete, la den avkjøles til godt under 40 grader og drikk i små slurker. Kamillen nøytraliserer magesyren, den reduserer betennelser og virker beroligende for hele kroppen.



## ADHD

Tidligere studier har vist at mange pasienter med ADHD-diagnose oppsøker og får behandling hos kiropraktor. Nå viser en ny case-studie på en sju år gammel jente fra New Zealand, at justering av skjevheter i ryggraden over en periode på 11 uker, førte til forbedring av både oppførsel, humør og søvnmonster.

(Kilde: [healthline.com](http://healthline.com))