

LÖWENGRIP

CARE & COLOR



Veckans produkter: Clean & Calm tvättar bort både make up (även mascara) och orenheter.



Veckans tips: Byt örngotten ofta för att undvika orenheter. En gång i veckan är lagom!



Veckans happening: Förra veckan hade vi event i Lindex Showroom. Våldigt trevligt!

Veckans intervju: Pyra Haglund

Pyra Haglund är experten som startade Stureplanskliniken 2002. Hon är legitimerad läkare och medicine doktor. Med många års erfarenhet har hon stenkoll på kroppen - därför har vi ställt våra svåraste frågor till henne i dagens nyhetsbrev!

Vilken är den vanligaste myten om kvinnors hälsa?

Det är nog allt tjat om trötthet. Pratar man om hur trött man känner sig så blir man ju trött. Livet är en växling mellan att vara pigg och att vara trött. Att vara trött efter ett träningspass är ju härligt. Och efter en hel arbetsdag, hämtat barnen, lagat middag, kört några tvättmaskiner: det är ju självklart att man är trött då. Men klappa dig själv på axeln, var nöjd med en fantastisk arbetsinsats och belöna dig men en stunds vila och eftertanke.

Vilka tillskott behöver vi för att må bra?

Många forskare menar att det bästa är om kroppen får ta upp olika näringsämnen ur en bra balanserad kost, men naturligtvis kan man ta en genväg med kosttillskott. **Järnbrist** (blodbrist) är väldigt vanligt bland kvinnor eftersom vi förlorar järn med mensen. Det kan ge trötthet, huvudvärk och ökad känslighet för infektioner. Om man tar järntillskott kan det vara bra att kombinera med **C-vitamin**, som ökar järnupptaget och dessutom en bra antioxidant. Vintertid blir många piggare av **D-vitamin**. Och om vintersolen tittar fram: ta en promenad.

Då får kroppen ännu mer D-vitamin tillskott. **Selen** kan vara ett bra tillskott eftersom vi har ganska selenfattiga jordar i Sverige och därmed inte får i oss lika mycket selen från grödor som odlas här. Selen kan faktiskt hjälpa en del mot restless legs eftersom genombloodningen i muskulaturen blir bättre. Selen är också en antioxidant. **E-vitamin** och **Zink** är bra för huden. **Jod** är viktigt för ämnesomsättningen och allt vanligt bordssalt i Sverige är joderat för att vi inte skall få jodbrist. Men se upp, det finns jodfritt salt att köpa – undvik det.

Hur mycket påverkar egentligen kosmetika vår kropp? Kan det t.ex. vara orsaken till hårfall?

Nej det skall mycket till för att kosmetika skall påverka håret. Vanligaste orsaken till hårfall är, även hos kvinnor, ärftligt hårfall. Även vissa bristtillstånd och sjukdomar kan ge hårfall. Men oren hy och acneutslag är ganska vanligt om man lägger på för mycket kosmetika på huden eller slarvar med rengöringen.

Varför är problemhy så vanligt i Sverige?

Det beror på vårt klimat. Torr, kall luft om vintern, mycket inomhus liv; det räcker att man flyger söderut på semester så känns huden bättre redan första dagen.

3 tips för en god balans och hälsa:

1. Gör roliga saker, var glad och uppskatta livets glädjeämnen!
2. Ät bra mat och rör på dig.
3. Låt bli rökning.



Läs mer om Pyra eller kontakta henne här!