

Nummer 4 2019

Kroppos

terapeuten

TEMA

Magen och vår
fantastiska bakterieflora

**Så kan KBT ge
bättre sömn**

Grön julmat med
Mia Hagenmalm

CAMILLA

PT Camilla Lindquist tränar hemlösa

LINDQUIST

TIDNING FÖR MEDLEMMAR I KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND



Har du hört talas om popcorneffekten?



I HÖST HAR jag åkt landet runt och träffat medlemmar igen vilket alltid är lika roligt och engagerande. Sociala medier kommer ofta upp i samtalen på turnén, svårigheten att hitta något att skriva om, att variera sig, hinna med, bristen på engagemang för Facebook eller Instagram. Men behovet av att marknadsföra sig finns där ändå.

Popcorneffekten är en mycket enkel metod som coacher och samtalsterapeuter ibland pratar om och använder sig av och som du också kan ha användning för ifall du skulle vilja sätta fart på rekommendationerna till din klinik. Den går till så här:

Tänk dig in i ett möte med en kund du träffar för första gången. Ni har ännu inte börjat behandlingen men anamnesen är avklarad och du ställer

följande fråga: "Låt oss anta att behandlingen går så bra som möjligt, vad tänker du då?"

Din kund kommer sannolikt att beskriva att tillståndet förbättras, hen kanske berättar att hen fått med sig övningar och goda råd med sig hem. Nästa fråga blir: "Till vem skulle du berätta detta för? Till någon i din närhet som kan tänkas behöva liknande hjälp?". Sen behöver du inte säga något mer.

Med ett par enkla frågor har du vips fått klart för dig vilka förväntningar din kund har på dig och din kund har i sin tur fått upp ögonen för att hen faktiskt har någon i sin närhet som skulle kunna behöva behandling av dig. Och så har popcorneffekten fått sin start!

Ibland är det de som små subtila tricken som får bäst resultat.

Lycka till!

PETER

Vänd röran ryggen!

Det lackar mot jul och det innebär förhoppningsvis lite ledighet för både dig och för mig.

Ledighet är en underbar sak, även om man har förmånen att älska sitt vardagsliv med arbete, studier, tider att passa och allt det där.

Ibland drabbas jag dock av en överväldigande känsla inför ledigheter; det är så mycket jag vill hinna! Saker som förfaller när det är fullt upp ska äntligen tas tag i, tänker jag. Allt ifrån att komma iväg till frisören till att ta itu med stökiga skåp och lådor, som jag inte riktigt vet vad de innehåller. Och så ska jag njuta, förstås. Laga god mat, gå på museum, åka skidor och träna. Kanske hinna med lite yoga, långa promenader med vänner jag träffar allt för sällan och så vidare.

Det brukar sluta med att håret fortfarande står på ända när vardagen återvänder – och skåpen fortsätter att vara ett rörigt mysterium.

Jag är helt enkelt en mästare på att vända röran ryggen och att prioritera det som är viktigast. Och då vinner ALLTID kramkalas i soffan, promenaden med vännen

eller att bädda ner mig i sängen tillsammans med ungarna och varsin god bok.

Dammtussarna kan vänta.

I år bäddar jag ner mig med boken *Homo patologicus* av filosofen Fredrik Svenaeus. Den har ett par år på nacken och handlar om vår tids behov av att använda diagnoser för tillstånd som kanske egentligen befinner sig inom spannet för vad som kan anses helt normalt: Högekänslighet, ångest, överätande med mera, men som ger upphov till ett lidande som vi gärna vill sätta en vetenskaplig etikett på. Boken är både godis och gympa för hjärnan och rätt uppfriskande läsning i vår tid. Kanske kan den utmana även dina tankar under julens lugna stunder?

Riktigt god ledighet!

ULRIKA





Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

Kroppsterapeuten är
Kroppsterapeuternas Yrkesförbunds
medlemstidning och utkommer
fyra gånger per år.

**Materialstopp för färdiga annonser
till Kroppsterapeuten nummer 1/2020
är den 6 februari.**

Maila gärna nyheter och tips till
info@kroppsterapeuterna.se



PETER FELDT
Ansvarig utgivare



ULRIKA HOFFER
Redaktör



ÅSA BROSTRÖM
Annonsbörning

KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND

Telefon 08-32 80 00
info@kroppsterapeuterna.se
www.kroppsterapeuterna.se

POSTADRESS/BESÖKSADRESS

Sankt Paulsgatan 22 C
118 48 Stockholm

OMSLAGSPERSON

Camilla Lindquist

FOTOGRAF

Ulrika Pousette

FORMGIVARE

Johan Olsson

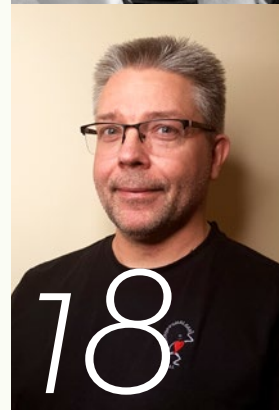
TRYCK

Exakta Print AB



Innehåll

Medlemsinformation	4
Inspirationsdagen 2020	8
Art Riggs utbildade i Stockholm	10
TEMA Tarmspecial	12
TEMA Fermentera grönsaker	14
Medlem i Fokus: CAMILLA LINDQUIST	16
Sverigeresan: Kent Lindahl	18
Arbetsliv: Mickaella Stråstjern	22
Inspiration: KBT för bättre sömn	24
Ekonomi	26
Vetenskapsnotiser	28
Tio frågor om att vara känslomart	30
Säsongens mat med Mia Hagenmalm	32



Kompetensutveckling via Krys stipendium

ANSÖKAN Är du sugen på att studera eller kompetensutveckla dig? Sök Krys stipendium och få ett bidrag till dina studier eller till ett projekt inom friskvårdsområdet. Stipendiet sponsras av försäkringsbolaget Svedea och Kroppsterapeuterna. Totalt under året delas 20 000 kronor ut.

Syftet med stipendiet är att stimulera och underlätta utbildning för medlemmar i Kroppsterapeuterna och/eller stimulera verksamhet som gagnar förbundet.

Alla som varit yrkesverksamma medlemmar i minst två år i förbundet kan söka stipendiet. Ansökningar tas emot året om. Ansökan och mer information finns på hemsidan, www.kroppsterapeuterna.se

**Ansök
senast
15 mars!**

Autogirodragningen i december

Vi vill påminna er som har autogiro om att det dras 469 kronor i december månads autogirodragning. Anledningen är att även medlemsavgiften för 2020 på 250 kronor dras denna månad. Autogirodragningen görs den 27 december. Underlag för bokföringen hittar du på medlemsnätet under Information/Autogiro.

Betala fakturan i tid – Arbeta inte oförsäkrad

Sista betalningsdag för halvårsfakturan är 31 december. Vi vill uppmärksamma dig på att om du inte betalt fakturan senast på förfallodagen så gäller inte din försäkring efter det datumet. Du kommer då alltså att arbeta oförsäkrad till dess att fakturan betalts.

(Du som har autogiro berörs inte av denna information.)

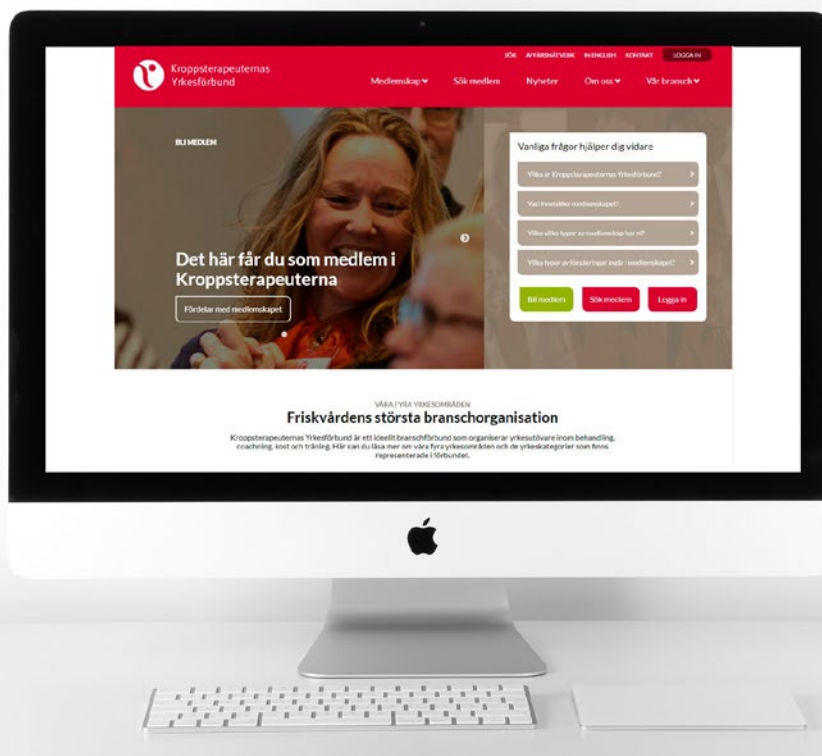
Nya hemsidan – kroppsterapeuterna.se har fått en uppdaterad design och tydligare navigering.

WEBB Sök medlem/Boka tid-funktionen för yrkesverksamma medlemmar har fått en lite annan lösning. Här presenteras du med dina företagsuppgifter och dina certifikatsnivåer. Vill du lägga till en länk till din bokningstjänst gör du det på medlemsnätet under Inställningar/Användaruppgifter.

Medlemmar som tidigare registrerat sig på hemsidan kan logga in med samma uppgifter som tidigare.

Nya medlemmar får ett mejl med lösenord till den e-postadress man angett i sin ansökan.

Om du inte har inloggningsuppgifter eller om det uppstår problem vid inloggning så kontakta oss på info@kroppsterapeuterna.se.



Nominera Årets medlem

UTMÄRKELSE Nu är det dags att nominera Årets medlem 2020. Är det någon som du tycker är värd att vara årets medlem? Kanske någon som engagerar sig lite extra, har förmågan att inspirera och motivera andra eller på annat sätt gjort en insats

utöver det vanliga? Mejla in ditt förslag till info@kroppsterapeuterna.se och skriv Årets medlem 2020 i ämnesraden. Kom ihåg att motivera varför just den person du nominerar ska få utmärkelsen. Sista dag för att nominera är den 15 februari.



Inspirationsdagen 2020



TRÄFF Kom och var med på Inspirationsdagen 2020! Den 28 mars träffas vi på Hotel At Six i Stockholm. På sid 8 hittar du inbjudan och program. Anmälan och mer information finns på medlemsnätet, www.kroppsterapeuterna.se under Event.

Viktiga datum 2020

NRN-möte i Stockholm	31 januari
Inspirationsdag med årsmöte	28 mars
Massagens dag	12 maj
European Shiatsu Congress i Amsterdam	4-6 september
Rosenmetoden världskongress i Sarajevo	5-8 november



Har vi din rätta adress?

Kontrollera att du har rätt adressuppgifter registrerade hos Kroppsterapeuterna. Då kan vi hålla vårt medlemsregister uppdaterat så att post och mejl från oss hamnar rätt. Du ändrar dina kontaktuppgifter på medlemsnätet under "Ändra adress". Det går också bra att mejla in dina ändringar till info@kroppsterapeuterna.se

Lägg om ditt elevmedlemskap

Du har väl inte glömt att du som har elevmedlemskap och är klar med din utbildning behöver lägga om ditt elevmedlemskap till yrkesverksamt för att vara fullt försäkrad när du arbetar. Mejla dina diplom och intyg till info@kroppsterapeuterna.se.

Fråga Kryss ekonomiservice

Ställ ekonomifrågor gällande ditt företag! Eva Kosman, ekonomiansvarig på Kry svarar på dina frågor måndagar 13-15 på telefon 08-32 80 00.

Tipsa oss!

Har du idéer, tankar eller önskemål om vad du skulle vilja läsa mer om i Kroppsterapeuten? Har du tips på någon intressant person i friskvårdsbranschen som du skulle vilja veta mer om? Har du en kollega som du tycker att vi ska uppmärksamma? Eller kanske har du själv något du vill dela med dig av? Skriv ett mejl till info@kroppsterapeuterna.se och berätta.



STORT ENGAGEMANG UNDER HÖSTTURNÉN

Kroppsterapeuternas turné rikt runt för att träffa medlemmar under hösten gjorde nedslag i Malmö, Göteborg, Stockholm (två tillfällen), Östersund, Örebro, Norrköping, Falun, och Luleå.

Under en heldag varvades teori och praktik tillsammans med Kryss generalsekreterare Peter Feldt. Förmiddagen ägnades åt information och diskussioner om KAM- och Nära & god vård-utredningarna och hur vi ska hitta nya arenor för kroppsterapi och friskvård i framtiden.

På eftermiddagen blev det workshop

med axelns anatomi och biomekanik i fokus och där deltagarna fick prova på olika metoder.

Peter Feldt är mycket glad över medlemmarnas engagemang.

– Det har varit en väldigt lyckad turné även i år och det är fantastiskt att träffa medlemmar på så många orter och få ta del av det engagemang och all kunskap som finns ute i landet.

”Det har varit en väldigt lyckad turné även i år och det är fantastiskt att träffa medlemmar på så många orter.”



Nätverksgruppen akupressur arrangerade en utbildningsdag där också shiatsu-terapeuter och kinesiologer deltog.



Deltagarna fick tillfälle att praktisera sina nya kunskaper hands on.

Nätverksgruppen akupressur höll utbildningsdag

UTBILDNING Det var 21 akupressörer, shiatsu-terapeuter och kinesiologer som samlades på Hälsans Hus i Stockholm för att delta i Chris McAlisters fortbildningskurs den 13 oktober.

Den här kursen handlade om att stärka och centrera både kropp och själ. Och det är viktigt att börja med sig själv, ju mer centrerade och harmoniska vi terapeuter är, ju lättare kan vi hjälpa våra kunder.

Chris fokuserade på meridianpunkten St36, som en fortsättning på förra årets

tema om psykisk ohälsa och hur man kan behandla och förebygga. Han gick igenom fyra olika behandlingsförslag, där St36 ingick på olika sätt - till exem-



pel olika typer av skingrande, samlande, centrerande behandlingar, beroende på klientens behov.

Chris delade också med sig av intressanta historier om tillkomsten av dessa behandlingsförslag, ett par av behandlingarna han delade med sig av kom från akupunktörerna Miriam Lee och Skya Abbate.

Vi fick också gott om tid för praktiska övningar med hands on, för att pröva dessa behandlingar.

Fortbildningsdag för zonterapeuter

TEXT OCH FOTO: HELENE RÜHLING

UTBILDNING Nätverksgruppen för zonterapi arrangerade en utbildningsdag i Nordiskt Näringscenters lokaler i Bagarmossen den 11 oktober.

20 zonterapeuter deltog och förelä-



Henrik Hellberg föreläste under zonterapeuternas utbildningsdag.

sare var Henrik Hellberg från Team Hellberg. Ämnet för dagen var teori i naturmedicin och praktiska övningar för rygg och nacke.

Under förmiddagen fick vi lära oss mycket om olika läkningslagar, sjukdomars faser och vad historien lärt oss. Vi fick också en genomgång av Herings lag och Dr Ryke Hamers läkningslagar, vilka innebär att om en människa lider av både fysiska och emotionella symptom, förbättras problemen på det emotionella planet innan de fysiska problemen blir bättre.

Eftermiddagen blev mer praktiskt inriktad då vi fick lära oss ortobionomi. Det är en enkel och bra metod som programmerar om hjärnan så att den släpper taget om gamla och nya muskelspänningar i kroppen. Det är ett mjukt sätt att



Deltagarna på zonterapidagen fick lära sig ortobionomi.

korrigera spänningar och smärta i leder och muskler mycket effektivt. Metoden lämpar sig väl om man till exempel har benlängdsskillnad, snett bäcken, ischias, ont i leder, rygg och nacke.

PROGRAM INSPIRATIONS DAGEN

Lördag 28 mars

- 09.00 Registrering börjar i Kryss disk
- 09.45 Inspirationsdagen börjar – Peter Feldt hälsar välkommen
- 10.00 Föreläsning – "Hormoner, kroppen och förändringar genom livet" – Katarina Woxnerud
- 11.30 Kryss framtidsspaning – Peter Feldt
- 12.00 Lunch
- 13.00 Föreläsning – "Sjukt stressad" – Anna Bennich
- 14.15 Utställning med fika
- 16.45 Årsmöte
- 18.30 Fördrink och mingel
- 19.30 Middag med underhållning.

PLATS: Hotel At Six, Brunkebergs torg 6 Stockholm

PRIS: Medlem 1 250:- exkl moms, ej medlem 2 700:- exkl moms. Priset inkluderar lunch, fika, fördrink och middag.

BOENDE: Eftersom vi befinner oss mitt i Stockholms city finns ett stort utbud av boende i olika prisklasser. På hemsidans medlemsnät under Event/Inspirationsdagen 2020 ger vi några tips i olika prisnivåer för dig som behöver övernatta.

ANMÄLAN: Du anmäler dig till Inspirationsdagen på medlemsnätet på www.kroppsterapeuterna.se under Event/Inspirationsdag 2020. Här hittar du också mer information om dagens aktiviteter. Du kan också göra din anmälan till info@kroppsterapeuterna.se.

Obs! Anmälan är bindande.

Vi reserverar oss för eventuella ändringar i programmet.



Välkommen till Inspirat

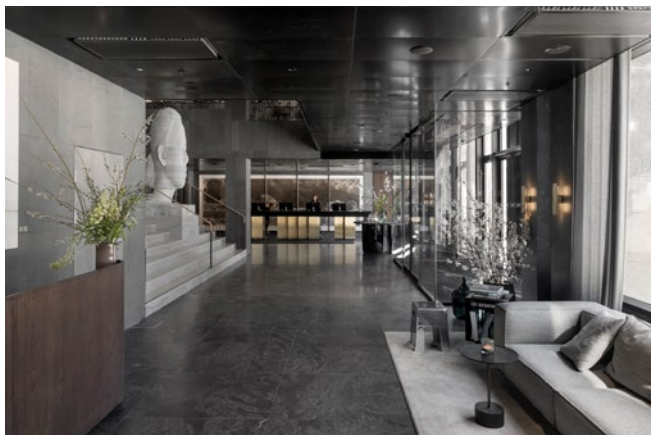
Kom och var med på vårens stora medlemseven

Inspirationsdagen 2020 äger rum på Hotell At Six, på Brunkebergs torg, mitt i Stockholms City. Hotellet är flerfaldigt prisbelönt för sin unika design och är något av en upplevelse i sig. Under en fullspäckad dag och kväll bjuds det på inspiration och nya kunskaper samt möjligheten att träffa och lära känna andra medlemmar i förbundet.

På programmet står två spännande föreläsningar. Psykologen Anna Bennich talar om stress och återhämtning. Naprapaten Katarina Woxnerud föreläser om hormonella förändringar i det vuxna livet. Båda föreläsarna vill involvera sina åhörare i samtal och diskussioner under föreläsningarna.

Inspirationsdagen bjuder också på utställning där Kryss affärsnätverk och samarbetspartners deltar. Kroppsterapeuterna håller sitt årsmöte och kansliet finns på plats för att svara på medlemsfrågor. På kvällen blir det mingel och middag med underhållning och Årets medlem kommer att utses.

Vi ses!



ANDY LIFNER.





ionsdag med årsmöte

den 28 mars 2020

FEST!

På lördagskvällen blir det mingel, middag och underhållning. De som vill kan sedan fortsätta till någon av Hotel At Six barer eller ge sig ut i Stockholmsnatten för att festa vidare.

FÖRELÄSARE



TALAFORUM

ANNA BENNICH

Vår huvudföreläsare på Inspirationsdagen är Anna Bennich, psykolog med många års erfarenhet som föreläsare och expert i "Relationsakuten" i Nyhetsmorgon på TV4, skribent och återkommande expert i radio (till exempel i "Kropp & Sjä" i P1 och Morgonpasset i P3) och tidningar. Hon driver eget företag och arbetar bland annat med stress, sömn, ångest och depression, men också med relationer/parterapi, ledarskap och livsstilsfrågor. Anna arbetar även deltid som HR-chef på ett medelstort byggföretag i Stockholm. Anna Bennich har skrivit böckerna "Sjukt stressad", "Vägen genom skilsmässan" och "Att vinna över ensamheten". I sin föreläsning kommer hon att tala om stress och återhämtning och vad vi konkret kan göra både för oss själva och för våra kunder, för att må bättre över tid.



PRESSBLAD

KATARINA WOXNERUD

Katarina Woxnerud är leg naprapat med inriktning på kvinnors hälsa. Hon har arbetat kliniskt i 30 år och har under de senaste 15 åren allt mer fokuserat på kvinnans hälsa. Katarina har publicerat en rad böcker varav hennes senaste heter "Livet med klimakteriet". Katarina är grundaren av MammaMage som har appar och utbildningar, hon utbildar i anpassad fysiologi på Naprapathögskolan, hon har grundat och driver Hela Kvinnans Klinik tillsammans med kollegor och tillfrågas ofta som expert till radio, tv och tidningar.

Hennes föreläsning har en klinisk inriktning kring perioder med hormonella förändringar i det vuxna livet. Främst berörs kvinnans förändringar eftersom de varierar genom livets olika skeden mer än mannens, som exempelvis vid graviditet, förlossning, amning, klimakteriet. Vad händer i kroppen och hur påverkas strukturerna av de skiftande hormonerna? Vad ger det för effekt för kvinnan, för belastning/träning och för behandling?



ANDREW MEREDITH



PRESSBLAD

Ett femtiotal kroppsterapeuter samlades i Stockholm i oktober för att ta del av Art Riggs undervisning inom deep tissue och myofascial release. Det blev fem intensiva dagar som bjöd på massor av nya tankar och tekniker.

Art Riggs utbildade kroppsterapeuter i Stockholm

Efter ett par års studier i psykologi kom amerikanen Art Riggs i kontakt med rolfinng och det blev den tändande gnistan till hela hans kommande yrkesliv.

Idag är han 73 år och reser världen runt för att utbilda inom bland annat deep tissue massage och myofascial release.

SOM MERITERAD FRIIDROTTARE och senare ultramaratonlöpare har han själv fått kämpa med en del skavanker:

– Jag är ett praktexemplar vad gäller skador; jag har haft alla man kan ha och har bytt både höftleder och knän, säger

”Art Riggs jobbar mer tredimensionellt, där man vänder klienten i bland annat sittande, liggande i sidoläge och så vidare.”

han under sitt besök i Stockholm.

Under fem dagar i oktober var han i Stockholm för att utbilda medlemmar och över 50 personer fick ta del av Art Riggs kunskap och tekniker.

Micael Nydén assisterade under utbildningen och är nöjd både för egen del och för att fler kroppsterapeuter får ta del av nya sätt att behandla:

– Många är skolade i klassisk massage, där man har klienten först på rygg, sen på mage och så följer man en plan. Art Riggs jobbar mer tredimensionellt, där man vänder klienten i bland annat sittande, liggande i sidoläge och så vidare, för att komma åt att behandla effektivt. Han var också bra på att förmedla att allt inte är svart eller vitt, utan uppmuntrade oss att våga prova olika tekniker utifrån klientens situation och behov.

PROVA, TESTA, VAR mjuk i dina rörelser och tvinga inte in rörelse utan låt kroppen vara med och följ det du känner var uppmaningar som återkom på utbild-

ningen och önskemålet var stort om en fortsättning eller uppföljning.

– Han är väldigt generös med sin kunskap; kommer tidigare för att diskutera med de som vill och stannar ofta till långt efter avslut för att bjuda på extra kunskap, säger Micael Nydén. ●



LIQUIDERMA
massageprodukter
av högsta kvalitet
för proffs!

**Beställ idag! Fri frakt
över 2800 kr.**



fysituote.se

 **Fysituote**

+358 44 515 4022

MAGNESIUM I FLERA FORMER

- Effektiva bindningar av magnesium är syror citrat, malat och bisglycinat.
- Garanterat rena råvaror. Utan tillsatser som stearater, smak- och färgämnen.
- Flera former av vitaminer, mineraler, proteiner och fettsyror i Thornes rika sortiment.

**10%
RABATT**
på magnesium
från Thorne
rabattkod:
*Kroppsterapeut
2019*

Erbjudandet gäller
t.o.m. 31/12 -19
och kan ej kombineras
med andra erbjudanden.



THORNE

Edura AB distribuerar Thorne Researchs produkter i Skandinavien.
Välkommen som återförsäljare till ekogrossisten.se och som konsument till ekobutiken.se
www.edura.se, kontakt@edura.se, 0258- 108 80



EDURA
KUNSKAP-HÄLSA-KVALITET

Peter Benno, tarmspecialist och forskare:

”Lagombegreppet är svårt när många är ute efter att optimera.”

Intresset för tarmfloran och dess inverkan på vår hälsa har ökat explosionsartat de senaste åren. Uppmärksamheten, både från forskare och från en intresserad allmänhet, väcker stora förhoppningar om framtida möjligheter att bevara hälsa och behandla sjukdom med bakterier. Men hur mycket av detta vet vi idag vad gäller maten och våra bakterier?

Att det finns många hälsofördelar med en fiberrik kost är det ingen tvekan om. Men vad vet vi om hur den påverkar våra bakterier i tarmen – och hur mycket är egentligen ”lagom”? De officiella kostråden säger minst 25-35 gram kostfibrer, vilket blir i praktiken på tallriken ca 500 gr grovt bröd, frukt och grönt, per dag, vilket är ganska lätt att komma upp i för den som äter fullkorn, baljväxter och grönsaker på daglig basis. Men för vissa personer ställer denna mängd fibrer till med betydande obehag. En person som dagligen möter patienter som får besvär av sitt fiberintag är läkaren Peter Benno. Han är gastroenterolog och jobbar kliniskt med bland annat IBS-patienter. Dessutom bedriver han forskning på KI kring effekterna av fecetransplantation på vissa sjukdomar som IBS, något vi återkommer till senare i artikeln.

– Det vanliga är att patienten kommer och säger att de har ont i maggropen. Ofta har de testat magsårsmedicin, utan framgång. Då måste man komma ihåg att i maggropen finns mer än en magsäck. Här finns lever, galla och – inte minst – den tvärgående tjocktarmen.

Till den tvärgående tjocktarmen kan många typer av smärtor knytas. Ett av

”De fermenterande bakterierna är bra att mata med fiberrik mat, men i vilken omfattning – ja, facit på den frågan är alltid: Du själv!”

de första råden till patienter med smärta i magen och samtidigt buller, körningar, ballongmage och pruttighet är att avsluta kostfibrer helt ur kosten under två veckors tid, stick i stäv med de gängse kostråden alltså. Inte för att fiberfattig kost är en lösning på lång sikt, utan för att se om det är här problemet ligger.

– Min uppskattning är att ungefär tre av fyra IBS-patienter kan bli bättre av att dra ner rejält på fiberintaget. Och i så fall remitterar jag till en dietist som kan hjälpa till att modifiera fiberintaget.

STORA INDIVIDUELLA SKILLNADER

För fibrer är fortfarande viktigt, dock i en mängd och form som är behaglig. För

en patient med en känslig tarm kan de alltså ställa till problem. När vi äter kostfibrer går de ner i tjocktarmen, eftersom kroppen saknar enzymer för att bryta ner fibrer. Det klarar däremot vissa typer av bakterier i tarmen av, och resultatet blir dels hälsofrämjande kortkedjiga fettsyror, men också – gas!

Och det är här de individuella skillnaderna är viktiga att ha i åtanke:

– Lagombegreppet är svårt när många är ute efter att optimera. Men det vi äter påverkar våra bakterier på olika sätt och vi ska tänka oss för lite vilka bakterier vi göder. De fermenterande bakterierna är bra att mata med fiberrik mat, men i vilken omfattning – ja, facit på den frågan är alltid: Du själv! För det som fungerar fint för en person, kanske ger en annan diarré och magsmärtor och gaser.

Vad vi äter har absolut betydelse för vår sammansättning av bakterier, däremot är det mindre säkert om den permanenta bakteriefloran kan förändras med intag av fibrer eller tillskott av probiotiska bakterier.

– Vår permanenta bakterieuppsättning, knuten till våra gener, är vad den är, den skulle vi i princip kunna använda för att göra en id-kontroll och den bestäms tidigt i livet, säger Peter Benno.

NÄR BALANSEN RUBBAS

Den tillfälliga floran kan dock ändras snabbt när vi väljer annan mat, till exempel minskar eller ökar på fiberintaget. Och det är ganska lätt att rubba bakteriefloran med en antibiotikakur, som hämmar mångfalden av bakterier och ger fritt spelrum för mindre gynnsamma

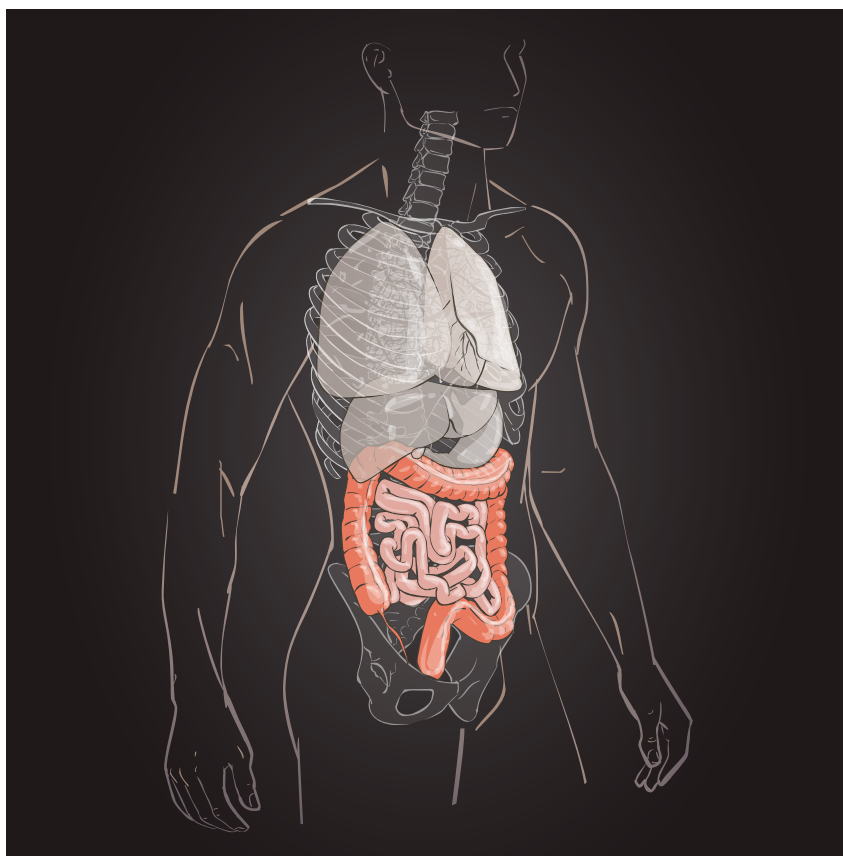
bakterier. En av dem, *Clostridium difficile*, kan få övertag och ge svåra, blodiga diarréer, som kan vara svåra att komma till rätta med.

Det är här fecestransplantationen kommer in i bilden, eller mer korrekt: mikrobiotaterapi. Det går nämligen att rätta till en tarm där ogynnsamma bakterier fått övertaget genom att plantera in en mångfald av andra bakterietyper.

– Du kan jämföra med en regnskog som skövlas, en mångfald växter och

normala bakterier, så att den bakteriella mångfalden återskapas. Balansen återställs, diarréerna klingar av och patienten återfår hälsan.

Det är alltså ingen transplantation i dess rätta bemärkelse, där ett organ ersätts, utan det är tillförsel av en mångfald av bakterier det rör sig om. Principen är enkel: en frisk person lämnar ett avföringsprov som löses upp i koksalt, mixas, filtreras och sedan ges i form av exempelvis ett lavemang



djur slås ut och den finstämda balansen i ekosystemet rubbas. I värsta fall kan hela systemet kollapsa. Samma princip gäller för alla ekosystem, även det mikrobiella systemet i tarmen. Kollapsat ekosystem i tarmen leder till ohälsa hos oss, se bara vad som händer efter en tuff antibiotikabehandling, många av våra "goda" bakterier skövlas, det uppstår en obalans med risk för svåra frekventa diarréer. En enkel och effektiv lösning kan då vara att transplantera in friska

"Det har gjorts tusentals ansökningar om att få olika hälsopåståenden godkända, men ingen sådan produkt har godkänts."

– Den här typen av behandling har visat sig kunna åtgärda svåra bakteriellinfektioner i tjocktarmen väldigt effektivt, på bara ett par dagar i många fall.

NYA BEHANDLINGSOMRÅDEN

Behandlingen har väckt stora förhoppningar för att kunna behandla även andra tillstånd och med stöd av ett antal intressanta studier på råttor har andra hälsoparametrar kunnat påverkas, såsom diabetes typ 2, blodfetter och fetma.

– Det finns en del intressanta studier även på människor, där man till exempel har bett överviktiga personer att lämna avföringsprov. Därefter har halva gruppen fått tillbaka sin egen avföring i tjocktarmen, den andra halvan har fått avföring från smala personer. De senare gick inte ner i vikt, men däremot fick de förbättrade blodfetter och bättre insulinkänslighet.

Men att använda det som behandling av höga blodfetter, diabetes typ 2 och fetma är alltså inte aktuellt ännu, även om det finns både förhoppningar och pågående arbete för att på sikt kunna paketera frisk bakteriekultur i en kapsel som faktiskt kan ta sig ner till tjocktarmen och göra nytta där.

OSÄKERT OM TILLSKOTT

Bakterier som tillförs genom munnen har svårt att klara sig levande genom matsmältningen, i tillräcklig mängd för att kunna påverka.

– De probiotikapreparat med enstaka "nyttiga" bakterier som idag kan köpas har aldrig visat sig ge några hälsoeffekter. Det har gjorts tusentals ansökningar om att få olika hälsopåståenden godkända, men ingen sådan produkt har godkänts. Det är därför vi ofta hör väldigt svepande påståenden som exempelvis "bra för magen".

Han betonar att alla bakterier i tarmen i princip är farliga, men att en god balans mellan dem gör dem ofarliga och att även en snäll bakterie kan bli livsfarlig om den hamnar på fel plats i kroppen, som till exempel i blodbanan.

Ät mer fermenterad mat som gravad lax, surströmming, syrade grönsaker och en lagom dos frukt och grönt. Det vill säga det som ger bra magkänsla. ●

Fermenterade grönsaker har kanske aldrig varit mer i ropet än nu. Hälsorörelsen bidrar å ena sidan, gastronomin å andra sidan. Det mesta kan fermenteras, det är bara fantasin som sätter gränserna. Här får du all information du behöver för att komma igång!

FYLL FÖRRÅDEN MED FERMENTERADE GRÖNSAKER!

Jag älskar smaken av fermenterat! Det är svårt att beskriva i ord, men smaken av fermenterat är så komplex; sur på ett häftigare sätt än "bara" surt och i kombination med det salta, som behövs för fermenteringsprocessen, det söta och beska i grönsakerna och så de aromer som bildas av bakterierna blir det en fantastisk krydda till alla tänkbara rätter. Jag älskar det så mycket att jag faktiskt har svårt att stänga burken när jag väl öppnar den!

Fermentering är en konserveringsmetod som inte bara används för att konservera grönsaker. Mjolk får längre hållbarhet när den fermenteras och blir yoghurt och fil, fisk blir surströmming, kött blir salami och isterband, spannmål blir surdegbröd, druvor blir vin och vinäger – och så vidare.

Även om det är högst oklart hur mycket bakterier som frodas i en burk mjölksyrade grönsaker, finns det ändå anledning att äta det regelbundet. Inte bara för de möjliga hälsofrämjande egenskaperna, utan också för den fantastiska smakens skull. Och för att en – eller ett par – burkar fermenterade grönsaker i kylan alltid ger tillgång till färska grönsaker enkelt och snabbt!

VAD HÄNDER I BURKEN?

När vi tillför salt och packar grönsaker tätt i en burk, stängs syre ute och grönsakernas egna mikroflora börjar livnära sig på de kolhydrater som finns naturligt i grönsakerna. Lactobaciller ökar i antal och organiska syror bildas, främst

ättiksyra och mjölksyra. Det drar ner pH-värdet från cirka 6 till 4. Initialt ökar en typ av bakterier som avtar senare i processen, på grund av den sura miljön. I ett senare skede påverkas smaken påtagligt och efter ett par veckor får den sura smaken sällskap av umamiaromer, liknande dem som upplevs i lagrad ost.

HÄLSOASPEKTERNA

Fermenteringen gör att tillgängligheten av vissa näringsämnen ökar. Bland annat tycks järn bli mer lättabsorberat i en fermenterad produkt. Ryktet säger ibland

att fermenterade grönsaker är en källa till vitamin B12, något som är ovidkommande för näringsintaget. Huruvida de bakterier som koncentreras under fermenteringen har hälsobringande egenskaper när vi äter dem är vanskligt att säga. Men att kontinuerligt tillföra levande, icke-patogena mikroorganismer kan ändå rekommenderas och kan bidra till god tarmhälsa. Bakterierna som finns i den ätfärdiga produkten är värmekänsliga och köper du pastöriserad surkål i butiken, kan du inte räkna med att få ta del av de eftertraktade bakterierna.

LÄSTIPS:

The Noma guide to fermentation av Renée Redzepi.

Fermentering av Søren Ejlersen, Ditte Ingemann och Shane Peterson.





SÅ SYRAR DU ANDRA GRÖNSAKER

Riv eller skär exempelvis morötter, broccoli, blomkål, rödbetor, rabarber i mindre bitar (blanda gärna olika grönsaker). Lägg i en burk och tillsätt saltlag (se faktaruta), som täcker grönsakerna. Förslut burken och ställ i rumstemperatur i 10 dagar.

SURKÅL – GRUNDRECEPT

1 kg vitkål eller rödkål

15-20 g salt (salthalten bör ligga mellan 15 och 22 procent för fermenteringens skull. Personligen gillar jag smaken bättre med 20 procents salthalt, men 15 fungerar fint!)

Strimla kålen fint. Använd en mandolin eller skarp osthyvel. Väg upp ett kilo kål och 15-20 gram salt i en rymlig bunke. Massera eller "stampa" kålen med nävarna, så att den börjar vätska sig. Packa sedan kålen tätt i en glasburk, så att ingen luft ligger kvar mellan kålstrimlorna. Se till att vätskan täcker kålen helt innan du stänger burken. Ett knep är att ta en liten plastpåse med vatten i, knyta ihop och lägga på toppen, som trycker ned kålen mot burkens botten när du stänger locket.

Inga kålstrimlor får sticka upp ut vätskan, då är risken stor att andra mikroorganismer får övertaget och kålen helt enkelt möglar. Detta syns i så fall tydligt.

Låt burken stå i rumstemperatur i cirka 10 dagar (18-20 grader, utan att locket öppnas under tiden!). Efter 10 dagar ställs burken in i kylen och du kan börja äta av din surkål. Förvara sedan i kyl.

FERMENTERAD TOMATSALSA

350 g tomater
40 g chili
10 g vitlök
10 g färsk koriander
30 g salladslök
12 g salt
en bit kål som starter

Hacka alla ingredienser till en salsa. Tillsätt salt och rör om. Packa tätt i en ren burk, lägg en bit kål högst upp och pressa ner allt under vätska. Förslut och ställ att fermentera i 10 dagar i rumstemperatur.

SALTLAG TILL 500 G GRÖNSAKER

15-20 g salt (optimal salthalt för fermentering är 15-22 procent)
5 dl vatten
Koka upp vatten och häll i salt, låt den svalna till rumstemperatur innan du häller den över grönsakerna.

TÄNK PÅ!

Ställ burken med grönsaker, i en skål eller annat kärl som kan fånga upp den vätska som tränger ut ur burken under de första dygnet. Titta till burken och slå bort denna vätska, då den lätt möglar annars.

TIPS PÅ SMAKSÄTTNING

- Till vitkål passar exempelvis kumminfrön och enbär.
- Chili och ingefära är en annan god kombination.
- Till morötter passar dill, vitlök och svartpeppar

ATT STÄNGA BURKEN

Att hålla grönsakerna nere under vätskan är centralt i fermentering och många olika tekniker kan användas. Ett är att ta ett kålblad och täcka grönsakerna. En liten skål kläms fast mellan grönsaker och glaslock, och hjälper till att pressa ner burkens innehåll under vätska. Ett annat sätt är att ta en påse med lämplig mängd vatten, som placeras ovanpå grönsakerna och pressar ner innehållet.



Camilla Lindquist:

”De här människorna är starka på riktigt!”

Att rekommendera en klient att ta promenader är i regel okomplicerat. Men tänk dig att klienten levat stora delar av sitt liv på gatan och förknippar promenaden utomhus med att ständigt behöva vara på sin vakt. Det ställer lite andra krav på kreativiteten som personlig tränare och en som har det är Camilla Lindquist, personlig tränare åt personer på väg ut ur hemlöshet och drogberoende.

En dag i veckan väljer personliga tränaren Camilla Lindquist att avstå från sin lön och istället arbeta med personer som är på väg mot en bättre framtid: Personer, både unga och äldre, som självmant sökt sig till Convictus hälsocenter i Stockholm, dit personer på väg ut ur drogberoende och hemlöshet kan vända sig för bland annat träning, massage, yoga, samtal och samvaro.

Camilla upptäckte möjligheten strax efter att hon utbildat sig till personlig

tränare och tyckte att det både var en utmärkt ingång till det nya yrket, men också en möjlighet att göra något riktigt meningsfullt.

– De som kommer är starka på riktigt. De har levt tuffa liv med missbruk och hemlöshet, fysiska och psykiska skador, men kommit till en punkt i livet då de inser att de måste fatta ett beslut om att förändra sin situation. De är öppna för att ta till sig nya intryck, kontakter, rutiner – och träning.

Och även om hon säger sig egentligen vara ”ganska känslig”, så är mötet med människor med hårda livsöden en stor källa till energi och känsla av meningsfullhet, säger hon.

– Min uppgift är att så ett frö, motivera dem att komma igång med vardagsmotion och träning och ta hand om sin kropp och sin hälsa. Det är väldigt varierande hur utgångsläget ser ut. Vi börjar alltid med ett samtal om bakgrund, eventuella sjukdomar/skador, förväntningar och önskemål, och även om de ska få svettas, så är en stunds nedvarvning och avslappning först väldigt viktigt.

På plats kan de träna själva i ett litet gym, eller med hjälp av Camilla. Det finns även olika yoga- och meditationspass och möjlighet att träffa läkare, sjukgymnast och få massage. Ofta är klienterna i ett helt annat skick än traditionella PT-kunder är:

– Många är sjuka. De kan ha KOL och andra lungsjukdomar, ryggskador, lida

”De har tagit sig igenom skador, droger och brister, men så fattar de ett beslut om att förändra sin situation.”

av ångest och depression eller ha skador efter perioder som hemlös, som amputerade tåleder och så vidare. Men önskan att träna finns där ändå.

MÅNGA MÖTEN INSPIRERAR och ger hopp om att det går att förändra sitt liv även om förutsättningarna varit riktigt svåra:

– Nyligen mötte jag en man som levt mer eller mindre hela sitt liv på tunga droger. Nu är han 61 år och är helt dedikerad sin yoga, styrketräning och löpning. Och idag hade jag en tjej som sa att hon verkligen ville träna för att hon ►

CAMILLA LINDQUIST

GÖR: Personlig tränare

AKTUELL: Engagerad som frivillig på hälsocenter för personer på väg ut ur drogberoende och hemlöshet

BAKGRUND: Produktkoordinator i filmbranschen. motionbymillan.se.



”Nyligen mötte jag en man som levtt hela sitt liv på tunga droger. Nu är han 61 år och helt dedikerad sin yoga, styrketräning och löpning.”

och simning och senare i livet åt karate.

– Det är ganska hård träning och samtidigt kände jag att det inte var hållbart att fortsätta med mitt stillasittande kontorsjobb på heltid, även om jag tränar en hel del på min fritid. Så jag kände starkt att jag behövde satsa på att ta hand om mig själv, det är verkligen viktigt. Och då låg utbildningen till PT på Axelsons nära till hands.

Själv har hon hunnit runda de 50 och tycker att det är en bra ålder att byta yrkesbana.

– Jag har hunnit uppleva en del och jag har hunnit få perspektiv på saker och ting. Det tycker jag bara är en fördel och viktigt i mötet med andra människor. Och så har jag alltid haft en längtan efter att lära mig mer om anatomi, fysiologi och biomekanik – och allt det kunde jag få på PT-utbildningen. Men jag försöker fortsätta att utvecklas och utbilda mig hela tiden. Man lär ju så länge man lever.

Framtidsplanerna innefattar förutom fortsatt engagemang för de hemlösa, även att inrikta sig på äldre personer som kan behöva hjälp att hålla sig starka även långt upp i åldrarna.

– Det är en grupp där man verkligen kan göra en insats, där det direkt handlar om att förbättra livskvalitet och vardagsliv. Det ser jag ju direkt på min egen mamma som är 77 år, vad det betyder för henne att gå till gymmet och träna och att promenera med hunden. ●

visste att det fick henne att må bra: ”Om jag tränar, behöver jag inte ens röka!”.

Men allt är naturligtvis inte bara glatt och positivt. Det händer att någon bokar in möte utan att dyka upp. Ibland kommer det fram att det beror på att personen återfallit i missbruk, och då är

CONVICTUS HÄLSOCENTER

Convictus hälsocenter är en verksamhet för personer på väg ut ur drogmissbruk och hemlöshet. För att ta del av utbudet ska du vara drogfri. Convictus erbjuder bland annat hälsosamtal, massage, träning och bygger på volontärbete. www.convictus.org

möjligheten att få hjälp på hälsocentret stängd, tills personen på nytt håller sig drogfri. Ibland är det svårt att motivera personer att göra även de minsta förändringarna, som är lätta för gemene man. Som att ta fler promenader till exempel.

– Har man levtt ett liv som hemlös, så har man ofta lärt sig att vara på sin vakt inför andra människors reaktioner på en. Och då är promenader utomhus kanske inte ett så bra sätt att koppla av och ”rensa hjärnan”. Men då kan det ju fungera att stå på löpband här inne.

FÖR CAMILLA SJÄLV har träning av olika slag alltid varit ett givet inslag. Som ung ägnade hon sig åt bland annat gymnastik

Väx som människa Väx som terapeut

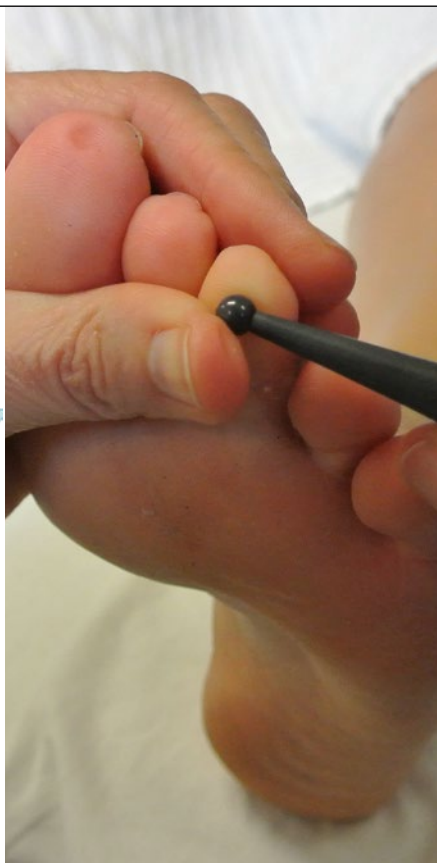
Vill du kunna förstå och hjälpa andra?
Vill du själv bli starkare, friare, friskare?
Vill du gå en gedigen yrkesutbildning?

**Yrkesutbildning
i Kairon Reflexologi**
Kursstart vår och höst
i Stockholm och Göteborg



Intresserad? Du kan alltid besöka vår fina websida,
eller ring Marianne Olsson, 0709-660233. Välkommen!

www.kairon.se



Kroppsterapeuternas affärsnätverk

Axelsons Gymnastiska Institut
Bergklint education
Diplomera
DJO Global
Everyday Yoga Teacher Training
Grövelsjöns Fjällstation
Hagaberg Folkhögskola
Harmony Shiatsu Center
Helhetshälsa
IKSU Hälsa AB
Infibra
Integrativ Zonerapi
Intensivekost
Irradia AB
Jakobsbergs Folkhögskola
Kairon Reflexologiskola
Karins Yoga World
KFI Spa Management AB
Konditionsidrott Educations

Kundaliniyoga Akademin
Lena's Hatha Yoga
Medema Physio AB
Medisera
MIMASS AB
Molkoms Folkhögskola
My Spirit Yoga Livshälsa
Nannic
Naturmedicinska Akademin
Nordiskt Näringscenter
Näringsmedicinska Skolan
Paleo Institute
Physio Education
Pro Athlete
Sabine Rosén Utbildningar
Scandinavian Nonwoven AB
Scandinavian Academy for Spa -
Beauty - Wellbeing
Scandinavian Seasonal Yoga

Selma Spa
Shiatsuakademin
Skandinaviska Ayurveda- Akademin
Skola för Beröring
Stensunds Folkhögskola
Sturebadet
Svenska Hälso teamet
Svenska Näringsakademin
Svenska Shiatsuskolan
Sverigehälsan
The Academy
Trosa Stadshotell & Spa
Valei
Värden.se
WISE Organic Skin Lab
Yasuragi
Åsa folkhögskola
Örnsköldsviks folkhögskola

Gå gärna in och
se vilka skolor som vi
har samarbetsavtal med
under "Utbildningar" på
kroppsterapeuterna.se

Kent Lindahl:

”Att hela tiden ge behandlingar är det som utvecklar tekniken”

Det var när han fick diagnosen diabetes typ 1 som Kent Lindahl bestämde sig för att göra allvar av sitt intresse för friskvård. Under en flera år lång period läste han olika utbildningar inom massage och Rosenmetoden parallellt med sitt jobb som säljare. Idag driver han Kroppshälsan i Halmstad, som sysselsätter totalt sex terapeuter.

Jag har nog lagt flygblad i varenda brevlåda i Halmstad! Jag började på ena sidan stan och när jag kommit till den andra sidan av stan, efter kanske tre månader, ja då började jag om igen. Det gick verkligen åt många kvällar, säger Kent Lindahl.

Han beskriver sig som envis och besluten om att bygga upp ett välfungerande företag inom massage och friskvård, och han tror att hans önskan om att jobba i branschen och hjälpa människor har betytt mer för hans framgångar än erfarenheten av att jobba som säljare.

– Jag ville detta så extremt mycket, så jag har bara gnetat på och gnetat på. Jag har inte låtit mig slås ned av att hundra kontakter bara lett till en enda kund. Det hör till.

”Många klienter har ett behov att uttrycka sig, berätta vad som känns i deras kroppar.”

REDANNÅGOTÅR efter han drog igång sin verksamhet hade han fler kunder än han kunde klara på egen hand. Så expansionen började och idag driver han företaget Kroppshälsan i Halmstad, med två anställda och tre konsulter.

– Det har förstås gått upp och ner.



Vissa månader har jag fått prioritera att ge personalen lön, men själv fått avstå.

Nu är han fullbokad tre månader framåt och vill anställa fler terapeuter. Utbudet av behandlingar begränsar sig till klassisk massage och Rosenmetoden.

– Det har varit viktigt för mig att inte ha för många olika behandlingar. Jag har mött ett flertal terapeuter som håller på med tio-femton olika behandlingsformer, med risk för att den terapeuten inte blir riktigt duktig på någonting.

KENT RÄKNAR UT att han har gett över 40 000 behandlingar och säger att den främsta källan till vidareutveckling är de egna klienterna:

– Även om jag läser mycket och följer

utvecklingen inom massage, så är det att ge många behandlingar som gör att man utvecklar tekniken. Under min utbildning så fick jag berättat för mig att man inte skall tala så mycket under en behandling, något jag tyckte var konstigt. Ju tryggare jag blev som terapeut, desto mer började jag intressera mig för mina klienter och be dem fylla i ett hälsoformulär innan behandling, för att få en bild av deras bakgrund, tidigare skador, medicinering och så vidare. Detta ger mig en bra grund att börja tala mer med mina klienter under behandling.

SAMTALET ÖKAR OCKSÅ möjligheten att nå fram med råd på bredare front, för ofta måste klienten göra något själv för att hantera exempelvis en smärtproblematik:

– Klienten känner trygghet, mer förståelse för sin egen kropp och är mer villig att ta tag i sina egna problem med hjälp från mig med stretching, rörlighetsövningar och lättare träning för att styrka vissa delar av kroppen som är försvagad. ●

KENT LINDAHL

Antal år i yrket: 12

Gör: Massageterapeut och rosenterapeut

Verksam i: Halmstad.



bänkpapper

Bänkpapper utan
plastinblandning

Viscosoft®



torkpapper

Den hållbara torkduken

Multiwipe™

Torkduken med bomullskänsla

Absoft®

Torkduken med extrema prestanda

AbsoftPro®

ipapper.se

info@ipapper.se 031-534370

TCM Products Norden AB

supporting your professional clinic

Britsunderlägg

"Supermjukt" - för kundens skull

Tunna underlägg som inte prasslar. Tillverkade av 100% polyethelene. Tillverkade med Non-Woven teknik. Högabsorberar oljor och fetter. Återvinningsbart material.

TCM Ekologisk Massageolja



Tel. +46-8-55086409 order@tcmproductsnorden.se www.tcmproductsnorden.se

Artikelserie! Lär känna dina förbundskollegor bättre genom att följa med i deras arbetsvardag.

Hur har du det på jobbet, **Mickaella Stråstjern** på Ekerö?



"JAG KOM IN i friskvårdsbranschen via eget tävlande i fitness och jobb i en fitnessbutik i Göteborg. Flera kunder hade hudproblem och allt eftersom blev jag mer och mer intresserad av huden. Jag breddade min kompetens genom en idrottsledarutbildning och en spa-utbildning.

Mitt intresse har alltid varit kost och hälsa, men jag måste erkänna att som fitnessatlet är det inte alltid så hälsosamt, så som man äter och tränar. Så när jag slutade tävla, hade jag svårt att fortsätta inom träning, jag drogs hela tiden till att träna för hårt för en hälsosam nivå.

Så jag gjorde andra saker, jobbade som kock på hotell och senare inom kommunen där jag bor nu. Kosten är verkligen central för vår hälsa och jag lagar både mat och hjälper till med menyplanering och näringsberäkningar i kommunen.

Sedan något år tillbaka driver jag också mitt eget företag här ute på Ekerö, där jag bor, och erbjuder flera olika sorters massage, kostrådgivning och hudvård. Jag använder enbart ekologiska och naturliga produkter. Det är verkligen en dröm jag förverkligar och nyligen gick jag igenom min gamla inbox. Där hittade jag gamla mejl jag skickat redan 1997, om att jag hade planer på att starta och driva ett spa!

Mina kunder är allt från 20 år till 91 år. Alla behöver vi närvaron och känslan av gemenskap och lyx – en lyx som inte är ouppnåelig!

Jag har även en ideell kvinnogrupp här på orten där jag bor och vi bjuder in till olika teman och vissa teman handlar givetvis om skönhet och hudvård. Där träffar jag ofta en kvinna som är 85 år och hon stödjer mig i allt jag gör.

Jag var länge skeptisk till att naturlig och ekologisk

Dagens starkaste intryck:
"När dagens sista kund kom med en flaska bubbel!"



kroppsvård kunde vara så mycket bättre än konventionell, men intresset tog rejäl fart när jag gick en kurs i ekologisk ansiktsbehandling på Axelsons, där jag fick lära mig att man mer eller mindre kan kalla en konventionell produkt med endast några få procent ekologiskt innehåll för ekologisk. Det finns ingen reglering, så som det gör för mat.

Jag läste en bok om ekologisk hudvård, där

det beskrevs hur en kvinna hade svår klåda efter varje dusch, något hon kunde åtgärda med bra, ekologiska produkter. Då min femåriga dotter kliade sig hysteriskt varje kväll tänkte jag att det ju inte kunde skada att prova. En kväll i bastun sa jag till min man 'Jag har ju så bra produkter ute i salongen, ska jag ta in och prova? Vi kan ju ge det en chans.' Sedan den dagen har hon inte rivit eller kliat sig hysteriskt, utan kliar jag henne är det för att det är mysigt.

Säsongerna styr lite vad som efterfrågas. På sommaren gör jag massor av fotvårdsbehandlingar. Nu på vintern är det fler hot stonemassage som efterfrågas.

Jag har min salong i Färentuna, Ekerö (det är lite som mitt ute på landet fast i Stockholm). När vi köpte tomten här tyckte jag det var galet långt bort men vilken idyll!

Med tanke på att jag finns ute på landet så hyr jag in mig just nu två halvdagar i veckan i Bromma för att nå ut bättre, det är fantastiskt kul. Ibland åker jag ut på företagsmassage och dessutom blir jag anlitad av kyrkan här på orten, när de anordnar tysta dagsretreater." ●



HERB PHARMA
Natur Terapi

Väl inarbetat helhetskoncept

Utöka din verksamhet

Öronakupunktur med nålar

Högteknologisk akupunktur

Blodanalys enligt Herb Pharma

Unika örter tillverkade endast till oss

Metod som inte sliter på din kropp

Ingen överetablering

Vad är unikt med Herb Pharma?

Du investerar i ett helhetskoncept enbart för professionella terapeuter.

Du lägger till vårt koncept och behåller naturligtvis de terapier du har.

UTBILDNING INOM:

- Akupunktur både med högteknologi och nålar
- Blodanalys
- Örtlära
- Kinesisk hälsofilosofi
 - De fem elementen
 - Organklockan etc



UTBILDNING INOM:

- Akupunktur både med högteknologi och nålar
- Blodanalys
- Örtlära inom vårt eget varumärke
- Kinesisk hälsofilosofi
 - De fem elementen
 - Organklockan etc

FRISTÅENDE UTBILDNING!

Utbildning i ljus och färgterapi. Ett perfekt komplement på din klinik för att boosta dina patienter med serotonin, vårt pigga glada hormon. Se vidare hemsidan.

Anneli Sandström, 0737 882 182
anneli.sandstrom@herbpharma.se
Herb Pharma Sverige AB

*Se vår nya
informationsfilm
på hemsidan!*



WWW.HERBPHARMA.SE

Under vinjetten "Inspiration" skriver vi om behandlingsmetoder och nya influenser, som du kan ha glädje av att ha kunskaper om.



ÅTERERÖVRA DEN GODA SÖMNE

En av tio beräknas lida av sömnproblem och förutom extrem trötthet som följd, ökar också risken för diabetes typ 2, övervikt, depression och alzheimer för den som inte får tillräckligt med sömn. Men bra hjälp finns att få och flera KBT-baserade program har visat goda resultat.

Tiden då ett litet sömnbehov var en statussymbol är sedan länge förbi. I takt med ökad kunskap om sömnens betydelse för vår kreativitet, prestation och hälsa, ökar också intresset för att få tillräckligt med sömn. Faktiskt i så stor grad att en studie med 35 000 chefer världen över, publicerad i Harvards Business Review, visade att toppchefer idag sover mer än mellanchefer och övriga anställda. De har helt

enkelt upptäckt vad god sömn betyder, speciellt i en tillvaro med extrema krav.

Men sömn kommer inte alltid av sig själv, hur gärna man än vill åt de fördelar god sömn kan ge. Lyckligtvis finns hjälp att få och kognitiv beteendeterapi, KBT, har visat sig vara effektivt för att reda ut sömntrassel.

Lisa Carpevi arbetar som sömncoach och möter dagligen människor som testat allt från husmorsknepp till läkemedel,

men som ändå inte upplever att de får den sömn de behöver.

MED EN KBT-BASERAD behandlingsmetod får klienterna hjälp att först kartlägga sin sömn, för att sedan lägga om rutinerna på ett sätt så att kroppen lär sig att komma ner i djupsömn mer effektivt. Men vägen dit innebär en period av det som kallas sömnrestriktion, helt enkelt att man sover så pass få timmar per natt att ett sömntryck byggs upp över tid och kroppen inte längre kan stå emot att falla i sömn när vi väl lägger oss ner.

– Min roll är att stötta och peppa när det är motigt, när klienten är så trött att en tupplur är svår att stå emot. Men ger man efter för det, så drar man bara ut på förloppet, säger Lisa Carpevi.

NÄR ÄR SÖMNPROBLEMEN INSOMNI?

För diagnos krävs:

- **Patienten upplever problem med att inte falla i sömn, eller att bibehålla sömn, eller sömn som inte ger välbehövlig vila.**
- **Sömnstörningen förekommer minst 3 gånger/vecka i minst 1 månad.**
- **Sömnstörningen orsakar tydliga besvär för patienten eller stör hans/hennes dagliga liv.**

Tidsgränser för insomni:

- **Förlängt insomnande (> 30 minuter)**
- **Avbruten sömn (vakenhet under natten överstigande 45 minuter eller fler än tre uppvaknanden)**
- **För tidigt uppvaknande (total sömntid < 6 timmar eller < 80 procent av tidigare sömntid).**



Förutom kartläggning, beräkning av sömneffektivitet med påföljande sömnrestriktion, är rollen som coach att hjälpa till att skapa bra vanor som ger sömnen rätt förutsättningar viktig.

– Att få dagsljus varje dag är super viktigt. Det hjälper till att reglera de hormoner som styr vår dygnsrytm. Och motion är också en faktor som påverkar, inte bara att man motionerar utan också när man motionerar. Att köra hårda pass sent på kvällen – och dessutom komma hem och äta ett stort mål mat som gör att matsmältningen är som allra mest aktiv när behovet av återhämtning är som störst – är inte att rekommendera. Åtminstone inte under själva behandlingen, sen är det upp till var och en att väga

för-mot nackdelar. Älskar man verkligen sin innebandy och de andra spelar kl 22, då är det ju inte mycket att göra åt saken. Men då kanske man får ta höjd för att man sover sämre den natten och är trött dagen därpå.

Hur lång tid det tar för goda sömnvanor att sätta sig är naturligtvis individuellt, men Lisa Carpevi tycker att man ska räkna med att avsätta tre månader. Då hinner man trappa upp sömnen gradvis till det antal timmar som passar en bäst och det finns dessutom utrymme för att någon vecka inte blir exakt som man tänkt sig.

– En fest eller resa mitt i en sån här process kan ju röra till det och träning är svårt att orka med alls. Jag rekommenderar ändå att man rör på sig, tar promenader i dagsljuset och att man äter bra, med en jämn fördelning av måltiderna över dagen.

Efter tre månader kan de flesta vara mer flexibla, men en medvetenhet om att sömnen är en akilleshäl bör man ha i åtanke. ●

ANDRA SÄTT

Att få sin sömnmedicin genom öronen blir allt mer vanligt. Förutom appar med avslappning och guidade meditationer, finns även mer spektakulära sätt att falla till ro. ASMR, Autonomous sensory meridian response, har blivit ett utbrett fenomen där specifika ljud så som klickande, skrapande, viskande, hårborstande fungerar rogivande på vissa! Sövande (tråkiga) podcasts finns också att ta till, ett sådant exempel är den danska podcasten FISP, Fald i søvn podcast. Här kan man somna till monoton uppläsning av detaljplaner över golfbanebyggen, kommunala regelverk för sophantering samt redogörelse för Finlands sjöar. Bland annat. "Så tråkigt att du somnar", lovar upphovsmakarna.

SÖMNCOACHING – SÅ FUNKAR DET

1. Kartläggning. Klienten beskriver sin sömn och sina vanor kring sömnen.

2. För sömndagbok. Hur mycket tid tillbringas i sängen och hur mycket av den tiden är sömn? Oftast baseras detta på uppskattningar, men det ger ändå en klar bild. Ibland ger redan den här insatsen en bra psykologisk effekt, och klienten kanske inser att problemen inte är så stora trots allt.

3. Analys av dagbok. Uträkning av sömneffektivitet, som helst inte ska understiga 85 procent.

4. Om sömneffektiviteten understiger 85 procent rekommenderar Lisa en period av sömnrestriktion, som innebär att man bestämmer sig för när man vill vakna. Utifrån den tiden, räknar man bakåt ca fem timmar. Det blir tiden för att gå och lägga sig. Vill man alltså gå upp kl 6, väntar man med att lägga sig till kl 1. Här behövs ofta mycket coaching, för datorer, tv och andra skärmar är bannlysta, då det blå ljuset aktiverar hjärnan. Nedvarvning och avslappning utan att somna, alltså.

5 Första veckan brukar gå bra, sen kommer tröttheten som en reky och då är det ofta stort behov av coaching för att undvika att frestas av tupplurar och annat som bara drar ut på problemet.

6. Efter tre veckor med sömnrestriktion brukar det vända. Då har hjärnan förstått att för att få återhämtning, gäller det att somna illa kvickt så snart möjlighet ges. Djupsömnen inträder snabbare och sömnen får bättre kvalitet.

7. Upptrappning. För varje vecka som går, och sömnen fungerar, trappar man upp tiden i sängen i små steg.

Läs mer på www.lisacarpevi.se

På ekonomisidorna skriver vi om nya regler, viktiga datum och annat som kan underlätta för dig som är företagare.

**Redaktör: Lilian Holm,
Auktoriserad redovisningskonsult,
driver redovisningsbyrå Account on us.**



Vår ekonomiexpert Lilian Holm guidar dig igenom viktiga ekonomifrågor och datum att hålla koll på just nu!

Personlig tränare online är inte idrott

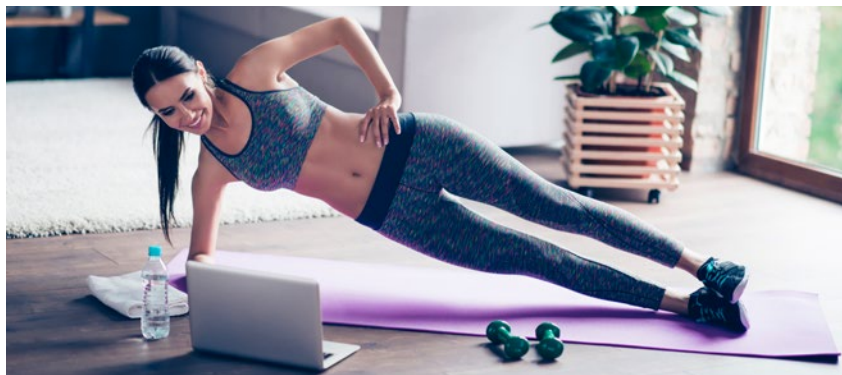


FOTO: ISTOCKPHOTO

Att tillhandahålla friskvårdstjänster online blir allt vanligare. Men att få coaching av en tränare online räknas alltså inte som idrott enligt ett beslut från Högsta förvaltningsdomstolen. Bakgrunden till beslutet är att en personlig tränare vände sig till Skatterättsnämnden (SRN) och undrade om träningstjänsten som han erbjuder online kan betraktas som idrott och

därmed beläggas med sex procent moms istället för 25 procent.

IDROTT ENLIGT MOMSLAGEN OCH EU-RÄTTEN

Tjänsten skulle kunna räknas som idrott, enligt momslagen och EU-rätten, där definitionen av idrott är när någon "bereds tillfälle att utöva idrottslig verksamhet". Men SRN ansåg inte att tjänsten var en

idrottslig verksamhet enligt definitionen och att tjänsten därmed skulle omfattas av 25 procent moms.

Tränaren överklagade förhandsbeskedet till Högsta förvaltningsdomstolen (HFD).

Tränartjänsten i det aktuella fallet tillhandahålls i huvudsak före och efter själva träningstillfällena och kunderna kan utföra träningen där de önskar, till exempel i hemmet. HFD anser att det är klart att det inte är fråga om en sådan tjänst som omfattas av EU-direktivets bestämmelser om lägre momssats på idrottstjänster.

HFD konstaterar vidare att momslagen inte är formulerad på samma sätt som EU:s momsdirektiv när det gäller reglerna om idrottstjänster. Men det är förenligt med momslagens bestämmelse att tolka den så att den inte omfattar personlig tränare online.

25 000 kronor i aktiekapital

Regeringen har nu lämnat det färdiga förslaget som innebär att det lägsta tillåtna aktiekapitalet i privata aktiebolag sänks från 50 000 kr till 25 000 kr.

Om du driver enskild näringsverksamhet så har du ett personligt betalningsansvar. Det har du inte om du driver ett aktiebolag, istället finns det ett aktiekapital som ska garantera att det alltid finns tillgångar som minst svarar mot bolagets förpliktelser. Detta som ett skydd för bolagets borgenärer.

2010 sänktes kravet på lägsta aktieka-

pital i privata aktiekapital från 100 000 kr till 50 000 kr. Resultatet blev att aktiebolagsformen blev mer populär och tillgänglig för de som står i begrepp att välja företagsform. Inte minst för tjänste- och kunskapsföretag som inte har behov av kapitalkrävande tillgångar.

I 18 av EU:s medlemsstater kan man nu bilda ett aktiebolag utan aktiekapital eller med endast 1 euro. Regeringen föreslår nu i en proposition att även Sverige ska sänka kravet på lägsta aktiekapital.

Regeringen framhåller dock att ett

minimikrav på aktiekapital är en viktig del i den svenska aktiebolagsrätten. Det är ett borgenärsskydd och en spärr mot oseriöst och ogenomtänkt företagande, även om betydelsen minskat i takt med att miniminivån har sänkts.

Regeringen föreslår därför att vi även i fortsättningen ska ha ett visst lägsta aktiekapital, men att det kravet bör sänkas till 25 000 kr.

Regeringen föreslår att lagändringen ska träda i kraft 1 januari 2020.

TEXT OCH FOTO: EVA BRITT FLATBACKE



Glada Krymedlemmar redo att börja sina pass i montern.



Zonterapi var populärt bland mässans besökare.



Mathias Pettersson Holsten gjorde bland annat muskeltester och gav träningstips.

Allt för Hälsan – Kryss medlemmar gav energiboost

Ett 40-tal medlemmar bemannande Kroppsterapeuternas monter under Allt för Hälsan på Stockholmsmässan den 8-10 november. Mässans besökare kunde prova olika behandlingar och hade att välja mellan klassisk massage, zonterapi, shiatsu, yogamassage, akupressur, rosenmetoden, kinesiologi och ayurvedisk huvudmassage. Det fanns

också möjlighet att få rådgivning inom kost och träning. Under mässans tre dagar gjordes närmare 600 behandlingar och konsultationer av engagerade Kry-medlemmar. I Speakers Corner representerades Kroppsterapeuterna av personlige tränaren Magnus Lundgren från Umeå som föreläste om kroppens förmåga till utveckling genom träning

även högt upp i åldrarna

– Det var en jättelyckad mäsä, med fantastiska medlemmar som gav allt i montern. Vi fick också mycket positiv feedback från mässans besökare. Vår monter är ett populärt inslag på Allt för Hälsan, det fick vi verkligen bekräftat, säger Susan Romlin, eventansvarig på Kroppsterapeuterna.

Öka din lönsamhet!

Fördjupa dig inom fler områden och bredda din behandlingsmeny

Utbilda dig till:

Hud- och spaterapeut - 13 januari

Yinyogalärare - 16 januari

Spaterapeut - 17 januari

Yogalärare - 5 mars

Medicinsk fotvård (helg) - 21 mars

Kostrådgivare onlineutbildning

axelsons.se 08-545 45 909

Axelsons Institute
KUNSKAP SOM BERÖR

Under vinjetten vetenskap skriver vi om nya rön och upptäckter som på olika sätt har koppling till hälsa och friskvård.



ISTOCKPHOTO

All motion räknas

Trots att WHO:s uppskattningar gör gällande att cirka 3,2 miljoner människor dör varje år på grund av för lite rörelse, rör vi oss allt för lite.

Den som tillhör kategorin "antingen eller" när det gäller motion, riskerar lätt att fastna i soffan, när en längre löptur känns allt för tidskrävande. Men en ny studie visar att risken att dö i förtid minskar oavsett hur ofta, hur långt och hur snabbt man springer. Studien, som publicerats i British Journal of Medicine, är en metastudie som gått igenom en mängd studier på området och omfattar 230 000 personer från hela världen, kan sammanfatta

att ALL motion räknas.

I studien jämförde man de som sprang – oavsett hur mycket eller lite – med de som inte alls sprang, och resultatet visade att de som sprang hade 27 procents lägre risk att dö i förtid.

Dessutom delade forskarna in löparna i flera grupper, utifrån hur mycket, hur långt och hur snabbt personerna sprang, för att undersöka om risken att dö i förtid minskade ju mer man sprang. Det gjorde den inte. Studien går emot många tidigare studier, som tyder på att de hälso-mässiga fördelarna stiger i takt med antalet löpturer.

Källa: British Journal of Sports Medicine

Motion i pillerform?

Ett piller istället för svettiga timmar i löpspår och på gym – en galen dröm eller snart en realitet? Kanske är det faktiskt snart det senare. Två nya studier har visat att det skulle kunna vara möjligt att designa ett piller som ger effekter motsvarande en två kilometers löptur inom en tioårsperiod.

Den ena, en amerikansk studie, visar att det med piller går att öka löparens uthållighet, utan att de behöver träna mer.



ISTOCKSNAP

En annan studie från Danmark visar att det går att designa ett piller som kan öka sockeromsättningen i kroppen på samma sätt som motion gör, utan att man behöver röra på sig.

I praktiken handlar det förstås inte om att ersätta motion med piller, utan om att kunna aktivera mekanismer som även aktiveras vid motion, och som skulle kunna vara en del av behandlingen av personer med metabola sjukdomar, som exempelvis diabetes. De skulle även kunna bidra till bättre hälsa för sjuka, sängliggande personer, som med nya mediciner i framtiden kan få ta del av de positiva mekanismerna motion kan ge.

Källa: Videnskab.dk

Hos oss får du en personlig utbildning i
Zonterapi & naturmed
 1 årig yrkesutb på Öland 7 maj 2020

Läs mer på vår hemsida www.teamhellbergzonterapi.com eller ring oss på 070-942 62 24

Lena & Henrik





reddot award 2019
winner



MidCare - Medicinsk laser för hemmabruk

Säker – Enkel - Effektiv för behandling av smärta och inflammation

Nyhet!

MidCare har utvecklats specifikt för att möta kraven för säker användning vid självbehandling hemma, s.k. Home Care.

MidCare har vunnit den prestigefulla utmärkelsen **reddot** för utmärkt produktdesign.

Nu finns det möjlighet att hyra denna laser hos en klinik/terapeut som har laserutrustningar.

Vill ni veta mer så gå in på www.irradia.se/produkter/midcare

www.irradia.se

Spectro Analytic Irradia AB, Fagerstagatan 9, 163 53 Spånga, Telefon: 08 - 767 27 00, Fax: 08 - 767 27 06

Irradia
Specialisten på lasermedicin

Ett bättre förhållningssätt till våra känslor kan ge oss både ett bättre förhållande till oss själva och till vår omgivning. Anna Eriksson Skarin är en av författarna till den nyutkomna boken *Känslomart*, som guidar dig till ett smartare känsloliv.

Ta ansvar för dina känslor

Att leva ett känslomart liv är att ha kunskap och ett intresse för hur vi människor fungerar på insidan. När vi har koll på insidan mår vi bättre och fungerar dessutom bättre på utsidan, tillsammans med andra.

Så inleder Anna Skarin Eriksson och Maria Pia Gottberg sin bok *Känslomart*. Boken är ett resultat av deras samlade erfarenheter från "känslobranchen", som de själva kallar den och där de jobbat under många år. Anna som kommunikationskonsult, Maria Pia som föreläsare och utbildningskonsult inom skolvärlden. I deras nyutkomna bok "Känslomart – konsten att leva med sig själv och andra" gör de sin kunskap tillgänglig på bred front.

Vad är känslomart?

– Känslomart är ett förhållningssätt till våra känslor och ett sätt att få bättre förståelse för hur de påverkar oss i våra liv. Vi styrs av våra känslor och ändå har många så svårt att acceptera dem och prata om dem.

Hur menar du?

– När man frågar någon "hur känns det", så kommer ofta ett svar om hur vi tänker, där vi letar efter en orsak till varför vi känner som vi gör; "min man är konservativ, chefen är feg...". Det är för många lättare än att beskriva själva känslan i sig. Ibland leder det till att vi berättar historier om varandra istället för att prata med varandra. Jag kanske hellre ringer min väninna och klagar på min chef, istäl-

let för att gå till chefen och ta upp det som skaver. Det hjälper inte själva känslan eller löser orsaken till den. Men tanken på att stanna kvar i känslan och gå till chefen och prata om problemen kan ibland vara så outhärdlig, att det helt enkelt inte är ett alternativ för många.

Varför är vi så rädda för konfrontationer och starka känslor?

– Vi är inte riggade att stanna kvar i obehagliga känslor, utan att fly och söka mer av det som känns skönt. Men med hjälp av vår kognition, vår hjärna, kan vi träna oss i att stanna kvar i en obehaglig känsla. För en känsla är som ett röksug för den som

slutar röka; den klingar av. Vi kan göra smartare val som ger oss bättre livskvalitet, helt enkelt, genom att lära oss känna känslor i kroppen, träna på att stanna kvar i känslan. Och att sätta ord på känslor, istället för att berätta historier om dem.

Kan du ge ett exempel?

– Du kanske upplever att dina barn är otacksamma. Istället för att göra det till en sanning, kan du stanna i din känsla och sätta ord på vad det betyder för dig. Kanske är det en rädsla för att vara otillräcklig?

På vilket sätt kan jag ha direkt nytta av det?

– När man inte är rädd för sina egna känslor, behöver man inte heller vara rädd för andras känslor. Då blir det lättare att säga förlåt och reda ut missförstånd.

Hur kan jag vara känslomart på min arbetsplats?

– Genom att ha grundkunskaper om våra egna och varandras känslor och sätta ord på dem, kan vi enklare lugna ner orossystemet. När vi sätter ord på våra känslor förändrar de faktiskt hjärnkemin, och vi aktiverar utforskan- desystemet istället för orossystemet. Om chefen till exempel berättar att hen har fruktansvärd huvudvärk idag och kommer att hålla sig på sin kant, kan vi bättre förstå varför hen kanske bara smiter in i lunchrummet och tar ett glas vatten med nedslagen blick, istället för att sätta sig ner och äta med oss andra. Hade vi inte haft kännedom om huvudvärken, kunde



VINN BOKEN. Vi lottar ut 1 ex av boken *Känslomart – konsten att leva med sig själv och andra*. Tävla på medlemsnätet.



ett sådant agerande ha satt fart på en massa känslor; rädsla för att något är allvarligt fel på arbetsplatsen, ilska över att hen undviker sina anställda och så vidare.

Vad kan jag få ut av en mer känslomart tillgång till livet?

– Istället för att agera i affekt, reagerar du mer genomtänkt i svåra situationer. Och det är skönt både för dig själv och för din omgivning. I hotfulla situationer kan vi antingen agera utifrån rädsla eller nyfikenhet. Inför fysiska hot är det självklart vilket system som ska gå igång, men i sociala situationer, där vi är rädda för att bli utkastade ur en grupp, kan det finnas mycket att vinna på att agera utifrån nyfikenhetssystemet istället.

Vad kan jag som kroppsterapeut ha för glädje av att vara mer känslomart?

– Som kroppsterapeut kan det här förhållningssättet hjälpa dig att få männ-

iskor att må bättre. Det är som att vrida på trygghetskranen när du är tydlig med att det är ok att vara arg och ledsen, men inte bjuder in till att älta.

Kan det inte vara bra att reagera i affekt ibland, att visa att man är arg eller sur...?

– Att vara känslomart handlar inte om att låta folk köra över en eller om att självreglera sig ner i brygga medan andra betar sig som arslen. Det är viktigt att ha tillgång till ilskan. I en terapeutsituation skyddar det dig mot klienter som betar sig gränslöst, som inte respekterar när deras tid är slut och en annan person väntar på behandling. Som känslomart är det inget konstigt att säga: "Nu är din tid slut, så här betalar du..." istället för att bli frustrerad och kanske låta nästa kund komma in senare. Men man kan sätta gränser utan att visa sin ilska.

Om du ska ge ett avslutande råd?

– Var nyfiken på din omgivning, och

var inte rädd för det som händer. Att vara känslomart är som att åka puckelpist: Har du tränat i en puckelpist, så är det inte lika läskigt om du helt plötsligt befinner dig i en annan puckelpist. ●

I KORTA DRAG

- Träna dig i att stanna kvar i en känsla och sätta ord på den.
- Fråga dig vad den kommer sig av. Är du verkligen arg på chefen eller är du egentligen rädd för att förlora jobbet?
- Våga stanna kvar i en obehaglig känsla istället för att berätta historier om varför du känner som du gör. Obehagliga känslor klingar av, i synnerhet när du förstår dem bättre.

Riktigt god jul önskar vi med dessa gröna julrätter!

GRÖNT JULBORD MED MASSOR AV SMAK!



Mia Hagenmalm är hälsorådgivare och bloggare (Riktig mat och hälsa på kurera.se)

Grönsakspaté med örtig sås

Grön rand:

200 g grönkål
200 g broccoli
1/2 purjolök
1 dl grädde
2 ägg
1/2 tsk salt
1 krm svartpeppar

Vit rand:

300 g palsternacka
150 g selleri
1 dl valfri grädde
2 ägg
1/2 tsk salt
1 krm svartpeppar

Orange rand:

400 g morot
2 vitlöksklyftor
1 dl valfri grädde
2 ägg
1/2 tsk salt
1 krm svartpeppar

Örtsås:

2 dl crème- eller havrefraiche
1 dl majonnäs
35 g frysta franska örter
1 msk citronsaft
1 krm svartpeppar
1 krm havssalt



GÖR SÅ HÄR:

Skala och koka grönsakerna mjuka var för sig i lättsaltat vatten. Grönsakerna i den orange randen för sig och den vita och gröna för sig. Häll av vattnet från grönsakerna och låt dem rinna av. Pressa ur vattnet från

grönkålen. Mixa de olika grönsakerna var för sig och tillsätt grädde, ägg och kryddor. Kör till en jämn smet. Klä en avlång brödform (1,5 l) med bakplåtspapper. Häll ner den gröna grönsaksblandningen jämt i botten av

formen. Fortsätt med den vita grönsaksblandningen och överst den orange.

Ställ formen i en plåt i ett hett vattenbad och grädda i nedre delen av ugnen i 200 grader. i cirka 45-60 minuter. Känn med en sticka om

patén har stannat. Ta ut och låt svalna och kallna i kylskåp. Stjälp upp patén på ett serveringsfat och dekorera med exempelvis cocktail-tomater och gröna blad. Blanda ihop alla ingredienser till örtsåsen. Servera.

Kokt, griljerad kålrot



1 st kålrot ca 500 g
1-2 liter grönsaksbuljong
5 st vitpepparkorn
5 st nejlikor
3 lagerblad
1 tsk liquid smoke
2 msk tomatpuré
Griljering:
1/2 dl skånsk senap,
grovkornig
1 msk honung
1 äggvita
1/2 msk torkad oregano
1/2 msk torkad timjan
2 msk torkad persilja
1/2 dl ströbröd eller
panko (glutenfritt om du
behöver)

GÖR SÅ HÄR:

Koka kålroten i buljongen med kryddor, lagerblad, liquid smoke och tomatpuré i cirka 1 timme så den är fast, men ändå lätt att skära upp. Ta upp och låt svalna.

Blanda senap, äggvita och honung tillsammans med de torkade örterna. Täck kålroten med griljeringsröran. Låt kålroten griljas i ca 20-30 minuter på ca 225 grader.

Skär upp och servera med senap.

Vaniljpannacotta med äppelkompott och mandelcrunch

Pannacotta:

5 dl vispgrädde
2 msk sötning
(ex. sukrin melis)
1/2 tsk vaniljpulver
4 msk agar agarflingor
eller 2 gelatinblad

Äppelkompott:

4 st svenska äpplen
(ex. Ingrid Marie)
2 msk vatten
saft från 1/2 citron
4-5 msk sötning,
exempelvis honung
eller sukrin

Mandelcrunch:

50 g smör
1 1/4 dl mandelmjöl
1/4 dl kokosmjöl
1 msk sukrin
1/2 msk kanel

GÖR SÅ HÄR:

Pannacotta:

Koka upp vispgrädde tillsammans med sukrin melis och vaniljpulver. Låt sjuda på svag värme ca 7-8 minuter.

Använder du agarflingor, vispar du ner det direkt i den varma grädden och låter det koka med när det återstår 3 minuter. Vill du hellre ha gelatin, lägg bladen i kallt vatten cirka 5 minuter. Krama ur bladen och tillsätt dem mot slutet av koktiden. Låt svalna lite och håll upp i glas eller silikonform. Ställ kallt i minst fem timmar.

Äppelkompott:

Skär äpplena i små kuber och lägg i en kastrull. Häll på vatten och citronsaft och rör om. Koka äpplena mjuka ca 6 minuter. Ta av och låt svalna.

Mandelcrunch:

Blanda alla ingredienser och bred ut det på ett bakplåtspapper, och grädda mitt i ugnen på 175 grader tills det fått färg, cirka 5-10 minuter. Akta så att det inte bränns. Ta ut och låt svalna. Fördela äppelkompotten över pannacottan och strö över mandelcrunch.



Tävla

och vinn fina priser!

Fyll i formuläret på medlemsnätet.

Sista tävlingsdag för nr 4/2019 är 30 januari

Vinnare nr 3/2019:

Magnesium Bisalvcinate

Carola Riklin, ENSKEDE GÅRD

Marie Frisell, ÖSSJÖ

Malin Halvars, NYHAMMAR

Ormsalva

Jeanette Levin, MALMÖ

Emilia Eriksson, ANKARSRUM

Helena Båtsman, UMEÅ

Julia Sunnerfjell, SÖLVESBORG

Birgit Eriksson, SÖDERKÖPING

Life Sporebiotic

Madeleine Gustafsson, RONNEBY

Emma Gustafsson, STOCKHOLM

Helena Oceanwind, ÅRSTA

Bok: Kalla bad

Agneta Hermansson, BUA

Carina Johnsson, MOTALA

Bänkpapper från Infibra



Bänkpapper i 100% viskos non-woven, en härlig mjuk och hudvänlig kvalitet. Viscosoft® består av 100% viskosfibrer, en ren träråvara som är förnybar och därmed ett miljövänligt alternativ till petroleumbaserade fibrer.

Vi lottar ut 1 st valfri artikel i produktgruppen "Bänkpapper" i webshopen.

www.ipapper.se

Vi lottar ut 1 bänkpapper!

Neroli Blossom Bath & Body Oil



I denna ekologiska olja från Kerstin Florian finns den eteriska oljan neroli som med sin doft lyfter alla sinnen. I blandningen finns även olja från kokos, jojoba, ängskrasse och solros som mjukgör och ger näring till huden. Nerolioljan utvinns från blombaden från bitter apelsinblomma och har länge varit högt klassad inom aromaterapi för sin lugnande och rogivande doft som lättar på spänningar, oro och stress. Den är även bra för att få en god natts sömn.

Neroli Blossom Bath & Body Oil är en (USDA Certified Organic), naturlig, vegetabilisk och eterisk olja.

www.kerstinflorian.se

Vi lottar ut 3 flaskor om 100 ml!

Sugrör i bambu

Maistic 6-pack sugrör är handgjorda i ett stycke utan lim och lack av hållbar bambu och kommer med diskborste av metall och sisal för enkel rengöring. Sugrören är tillverkade av hållbar ekologisk bambu som odlats utan konstgödsel eller bekämpningsmedel.

Ett miljövänligt och bättre alternativ än sugrör i plast och kan komposteras. Bambu är en snabbväxande växt som ej behöver bekämpningsmedel eller konstgödsel samtidigt som det är naturligt antibakteriellt.



Vi lottar ut 3 förpackningar!

www.medvetna.se

Massageolja Relax från WISE Organic Skin Lab



Innehåller ekologiska växtoljor speciellt utvalda för att ge bästa effekt, glid och friktion och de verksamma ingredienserna är medicinalörter som fördjupar effekten av massagen. Oljan är: Muskelavslappnande, stressreducerande – både mental och fysisk stress, smärtlindrande, återfuktande och mjukgörande samt ger mycket bra friktion/grepp. Tips! För avslappningsmassage dosera mer för bättre glid. För djup muskulär behandling dosera lite mindre och arbeta in oljan för mer friktion. Om det finns oljerester kvar på huden när massagen är klar, tipsar vi om följande: spraya med WISE toner som öppnar huden så oljan sugas in fullständigt.

www.wiseorganic.se

Vi lottar ut 1 flaska om 1000 ml!

Yrkesprogram med både bredd och spets

Funktionell träning · Kost & Livsstil · Funktionsmedicin · Entreprenörskap

Cert. PI Personlig Tränare

1 feb - 24 okt 2020*

Du kan också läsa de olika träningsmodulerna som **fristående kurser** om du vill lära dig träning på djupet för egen skull.



* I Stockholm med kursträff under ett veckoslut per månad.
Teorilektioner på distans.
Internationell certifiering.
Delegerad licensieringsrätt av Friskvårdsföretagen Almaga
Kan kombineras med arbete eller studier.

Övriga kursstarter 2020

Grundkursen Ät & Lev Paleo	20 jan	Stockholm	Klassrum / Distans
Grundkursen Ät & Lev Paleo	30 mars	Kanarieöarna	Klassrum / Distans
Cert. PI Kost- & Hälsocoach	4 maj	Stockholm	Klassrum / Distans
Cert. PI Kost- & Hälsocoach	4 maj	Stockholm	Distans i klass
Cert. PI Kost- & Hälsocoach	2 nov	Stockholm	Distans i klass
Cert. Medicinsk Livsstilstränare	28 nov	Stockholm	Klassrum / Distans

Grundkursen Ät & Lev Paleo och Cert. PI Kost- & Hälsocoach kan också läsas på egen hand på distans med valfritt startdatum.



08 - 411 32 00
info@paleo-institute.se
www.paleo-institute.se

Ansluten till Health & Medical Group
www.hmg-scandinavia.se

3 i 1 professionellt behandlingssystem med

Radiofrekvens – Vakuum – LED

Cavital är en behandlingsapparat med ett brett behandlingsområde för kroppsterapeuter. Cavital bygger på tre vetenskapligt säkerställda teknologier för effektiva behandlingar.

CAVITAL ger dig långt mer än bara ett verktyg att leverera djupa muskelbehandlingar.

CAVITAL avlastar dina axlar, din rygg och händer varje dag.

CAVITAL ger tillsammans med dig, dina kunder fullt fokus vid varje tillfälle.

CAVITAL kan ge dig mer fritid, fler tillgängliga timmar att behandla.

CAVITAL är dessutom specialiserad på följande:

- ✓ Förbättra syresättning
- ✓ Öka elasticitet i muskulatur
- ✓ Ökad cirkulation
- ✓ Djupgående muskelbehandlingar
- ✓ Bindvävsmassage
- ✓ Koppning
- ✓ Ljusterapi (Röd & Blå LED)



MIMASS
BODY CONCEPTS

Hörnåkersvägen 6a - 183 65 Täby
08 - 756 77 13 - info@mimass.eu
www.mimass.se