

Numer 1 2023

Kroppos

terapeuten

TEMA

FASTA – EN VÄG
FÖR BÄTTRE HÄLSA

NY FORSKNING

SPÄDBARNSMassage
MINSKAR SMÄRTA

Hållbarhet
på årets
Inspirations-
dag!

ÅRETS MEDLEM!

MADELEINE BOLANDER

TIDNING FÖR MEDLEMMAR I KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND



Tillfredsställelse återhållsamhet

FÖR 20 ÅR sedan var jag ett riktigt konsumtionssvin. Förlåt ordvalet, men domen faller jag över mig själv, så det är okej. Som jag konsumerade! Resor, spabehandlingar, kläder, inredning, tjänster, exklusiv mat som alltsammans skulle få mig att må bättre och bli gladare. Största skräcken var att inte ha råd med träningsresor, kosttillskott, spabehandlingar, gymkort, exotiska superfoods och så vidare – för utan det skulle jag ju börja må dåligt. Jag var helt säker på det. Det är inget unikt för mig.

**"För 20 år sedan
var jag ett riktigt
konsumtionssvin."**

Nu är jag alltså 20 år äldre. Jag har aldrig konsumerat mindre – och nog aldrig mått bättre.

Som alltid när det gäller slutsatser kring hälsa och mående, ska man vara väldigt försiktig med att dra slutsatser om orsakssamband.

Som en jämförelse: Det tycks vara så att när glassförsäljningen ökar i Florida, så ökar antalet hajattacker. Alltså måste hajar älska människor med glassmak. Nej, naturligtvis inte. Snarare är det så att ökad glassförsäljning är en konsekvens av varmt väder. Och när vädret är fint, så badar fler. Och ju fler som badar, desto större risk att någon badare utsätts för ett hajangrepp.

Så jag kan ju inte skylla mitt svajiga humör för 20 år sedan på alla härliga spabehandlingar, kosttillskott och härliga träningskläder. Men jag tror jag kan se

en förklaring till mitt bättre humör i det faktum att jag insett att jag kan vara både social, ha kul och må bra trots små experiment med att vara snål. För att använda glass- och hajliknelsen: När jag konsumerar mindre, kan jag spara mer – ja rentav investera lite – och får använda min kreativitet för att vara social, laga god och hälsosam mat, få utlopp för mitt behov av fysisk aktivitet. Skogsutflykter med en liten flaska bubbel och en festmåltid av matrester är precis lika humörhöjande som mat och dryck på finkrog för mig, visade det sig. En slags tillfredsställelse återhållsamhet.

I det här numret kan du bland annat läsa om fasta, en annan form av tillfredsställelse återhållsamhet, som verkar kunna bidra till både bättre hälsa och humör (något jag också betvivlade länge, men för några år sedan fick motbevisat – jag blir inte så matilsken av fasta som jag alltid trott att jag skulle bli, tvärtom!).

Ha nu en riktigt skön försommar – oavsett om den bjuder på (fin) glass i Florida eller fasta i Farsta. Eller något helt annat som ger dig ökad livskvalitet!

Ulrika





Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

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

Maila gärna nyheter och tips till
info@kroppsterapeuterna.se



DESIREE BLOMBERG
Ansvarig utgivare



ULRIKA HOFFER
Redaktör



ÅSA BROSTRÖM
Annonsbokning

KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND

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

POSTADRESS/BESÖKSADRESS

Sankt Paulsgatan 22 C
118 48 Stockholm

OMSLAGSPERSON

Madeleine Bolander

FOTOGRAF

Annika Falkuggla

FORMGIVARE

Johan Olsson

TRYCK

Exakta Print AB



Innehåll

Medlemsinformation	4
Inspirationsdagen.....	6
Årets medlem: MADELEINE BOLANDER	10
TEMA: Fasta för bättre hälsa.....	14
Ny forskning om lipödem.....	18
Inspiration: Spädbarnsmassage.....	20
Arbetsliv: Niina Frölid	24
Företagande: Tina Egonsson	26
Vetenskapsnotiser	28
Gott i ett nafs	32
Krönika	34



10



14



18



24



26



32

Inspireras av våra föreläsningar online!



hemsidans medlemsnät under Mervärde/ Föreläsningar.

Passa på att lära dig mer om bland annat naturlig hudvård, koppning, laser, ergonomi och kosttillskott.

Vi kommer fortsätta att erbjuda inspirerande föreläsningar online till våra medlemmar även framöver så håll utkik i nyhetsbrev för information. Föreläsningarna kommer också i de flesta fall att läggas ut på medlemsnätet och kunna ses i efterhand.

ONLINE Under det senaste året har vi bjudit in till inspirationsföreläsningar online inom en rad olika områden i samarbete med olika företag och skolor.

Om du missat föreläsningarna när de sändes live så kan du ta del av dem i efterhand.

Vi har spelat in de flesta av dem och de finns tillgängliga på

Uppgradera ditt certifikat om du är utbildad inom flera yrkeskategorier!

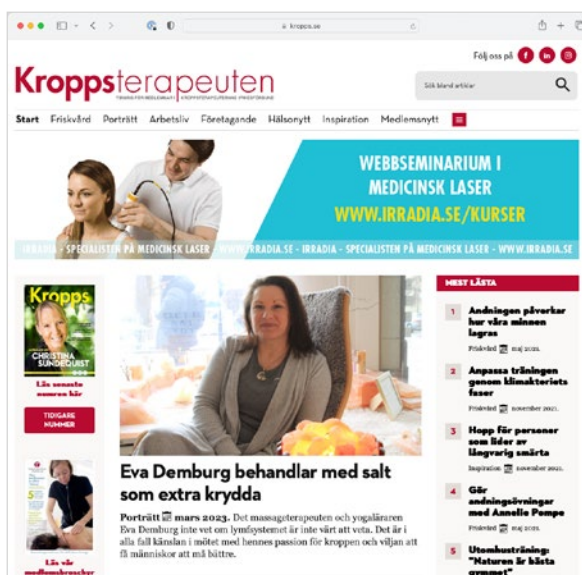
KOMPETENS För att vara berättigad till Certifikat 2, Kompetensutvecklad krävs medlemskap i en yrkeskategori, tre år i yrket samt minst 15 dagars vidareutbildning. Men du som har ytterligare en av Kroppsterapeuterna godkänd yrkeskategori, utöver din huvudsakliga, är också berättigad till certifikat med sigill 2. Du kan exempelvis vara massageterapeut i huvudsak, men även vara utbildad kostrådgivare, yogalärare eller fotterapeut. Eller vara personlig tränare med en tilläggsutbildning som zonterapeut. På vår hemsida finns det mer information om vad som krävs för de olika certifikaten; kvalitetssäkrad (sigill 1), kompetensutvecklad (sigill 2) och auktoriserad (sigill 3). Där finns även instruktioner om hur du ansöker om ett uppgraderat certifikat. Välkommen med din ansökan.



Handla i webbshoppen

I samarbete med Kontorab erbjuder vi en webbshop med fokus på kvalitetsprodukter. Här finns ett brett sortiment av arbetskläder och profilprodukter men även förbrukningsartiklar som oljor, britspapper och desinfektion. En del av produkterna finns på lager medan andra är beställningsvaror. Ta en titt på webbshoppen på **kt.kontorab.se**. För att se priser och beställa behöver du skapa ett konto.





Kroppsterapeuten på webben

DIGITALT Kroppsterapeuten finns också som webbtidning. Du hittar webbtidningen på www.kropp.se. Här kan du läsa alla nya artiklar men också återvända till gamla favoriter och artiklar från papperstidningen. Dela gärna vidare artiklar som du tycker är intressanta i dina sociala medier. På så

sätt bidrar du till att sprida kunskap om vår bransch och om Kroppsterapeuterna. På tidningssajten finns också äldre nummer av Kroppsterapeuten i pdf-format. Papperstidningen fortsätter komma i brevlådan två gånger per år, en gång på våren och en gång på hösten.

Sök vårt stipendium!

BIDRAG Vill du kompetensutveckla dig? Sök Kroppsterapeuternas 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 40 000 kronor ut. Syftet med stipendiet är att stimulera och underlätta ut-

bildning 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.

Sista ansökningsdatum är 15 maj!

Ansökan och mer information finns på hemsidan, www.kroppsterapeuterna.se

Viktiga datum 2023

RiEN - konferens i Yecla, Spanien	18-19 maj
ESF styrelsemöte online	4 juni
Rosenmetodens Dag	9 september
Rosenmetoden Världskongress i Sarajevo	5-8 oktober
ESF styrelsemöte Budapest	6-8 oktober



Har vi din rätta mejladress?

Får du information från Kroppsterapeuterna till din e-post? Cirka två gånger i månaden skickar vi ut nyhetsbrev med aktuell information till medlemmarna. Varje gång kommer ett antal av mejlen i retur eftersom e-postadressen är felaktig. Om du inte får nyhetsbrev från Kroppsterapeuterna så hör av dig och meddela din e-postadress 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 oss på info@kroppsterapeuterna.se.

Halvårsfakturan är på gång

I början av juni kommer din faktura för kommande halvår med posten. Om du inte får någon faktura kan det bero på att du flyttat eller ändrat adress. Hör i sådana fall av dig till oss, antingen via "Ändra adress" på medlemsnätet eller på mejl info@kroppsterapeuterna.se. Sista betalningsdag för fakturan är den 30 juni. Du som har autogiro berörs givetvis inte av halvårsfaktureringen.

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.

HÅLLBARHET I FOKUS PÅ INSPIRATIONSDAGEN 2023



Så blev det äntligen möjligt att samlas tillsammans för att byta erfarenheter, fylla på med inspiration och knyta nya kontakter. Inspirationsdagen 2023 blev en tankeväckande tillställning, med Lina Skandevall som moderator och Erik Huss som huvudtalare.

Erik Huss, geograf, glaciolog och klimatforskare, höll en tankeväckande föreläsning om klimatkrisen och de utmaningar vi står inför. Dystra och omtumlande fakta i koncentrerad form, som följdes av mer hoppfulla tongångar då fokus låg på åtgärder som vi alla, som privatpersoner och företagare, kan ta till för att bidra till en ljusare framtid.

Lagom vid till lunch lämnade vi föreläsningen med nya insikter som bland annat att Sverige ligger på tionde plats i världen när det gäller ekologiska fotavtryck – trots att vi ofta ser oss själva som så medvetna och har så ren elproduktion. Att vi äter mycket kött, har Europas tyngsta bilpark, reser mycket och konsumerar friskt bidrar till den placeringen.

– Vi har alla ett ansvar. Frihet är jättestort. Frihet bygger på att vi tar ansvar. Vårt ansvar ligger i hur mycket vi påverkar per person. Det är ett individuellt ansvar. Det är inte politiker som bestämmer om vi flyger på drinksemester till Thailand eller om vi kör SUV för att köpa ekomjolk, sa Erik Huss.

KRITISKT TÄNKANDE

Han manade också till kritiskt tänkande och försiktighet med vem man lyssnar på. Vem är det som har intresse i att vi ifrågasätter forskare? Vem planterar de idéer som går på tvärs mot den samlade forskningen?



**Fysisk aktivitet
höll publiken
alert!**



**Många kära återseenden
och uppskattat nätverkande
efter flera år med digitala
Inspirationsdagar!**



**Tone Lyche
bjöd på ett
välbesökt
seminarium
om käkleds-
behandling.**

– Se bara på när man upptäckte att vi har ett hål i jordens skyddande ozonlager. Då beslöt Thatcher och Reagan om utfasning av freoner. De lyssnade på forskarna! Gör vi det nu? Eller lyssnar vi mest på "surfologer"...?

Koldioxidekvivalenter och effekter av våra val kan många gånger vara svåra att förstå. Därför gav Erik Huss ett par lättbegripliga exempel på hur vi kan påverka koldioxidutsläppen genom aktiva val.

Ska vi åka till Alperna till exempel, kan vi åka 100 gånger med tåg för samma koldioxidavtryck som en flygresor till samma destination.

En flygresor till Malaga motsvarar ett ton koldioxid, vilket är hela årsbudgeten per person enligt målen för minskade koldioxidutsläpp. En resa till Bali motsvarar fyra ton.

–Vi värderar generellt pengar väldigt högt, men tänk dig att du tjänar en miljon per år. Hur många tror du skulle lägga

fyra miljoner på en resa till Bali?

Avslutningsvis tog Erik Huss upp ett antal barriärer för insikt och förändring.

– Det är inte alltid så lätt att förstå vad isbjörnar och forskning har med mig att göra. Det uppstår en kognitiv dissonans, en slags responsförnekelse. "Jag borde, men..." Förnekelse är ett annat hinder, där man förlöjligar forskare. Det här är tyvärr något som växer. Och även identitet, man har en livsstil som man inte är beredd att ändra. Min kollega Per Espen



Stoknes brukar säga att "kulturell identitet åter fäktas till frukost"!

HÅLLBART FÖRETAGANDE, KÄKAR OCH FASTA

På eftermiddagen kunde man välja om man ville fördjupa sig i fasta med Sofia Martinsson, käkledsbehandling med Tone Lyche eller hållbart företagande med Ted Gemzell.

Den som valde att lyssna på Ted Gemzell från Zenit redovisning fick lite att tänka på. Han framhöll att hållbart företagande kan innefatta så mycket, men främst kanske det handlar om att slippa vara företagare 24 timmar om dygnet. Och vägen dit går genom planering, utvärdering och korrekt prissättning.

Inte alltid i syfte att maximera vinsten, kanske väl så mycket som för att skapa tidsmässiga förutsättningar att ta tåget på resan istället för den snabbare lösningen flyg?

Karin Thyr
höll yogapass på
eftermiddagen.

Flera utställare
bjöd på prova på-
behandlingar.



–Hållbart företagande handlar om att kunna känna sig trygg både som individ och företagare. Att kunna fatta bra beslut och vara långsiktig. Tyvärr är det många som mest hoppas på att det här året ska bli bättre än det förra, men utan att göra något aktivt för att det ska bli det. Och när det är dags för bokslut och deklaration så har nästan halva året gått och då är det lite sent att styra om nuvarande år.

Han manade också till genomtänkt planering för sitt företagande.

–Många upplever lätt att det är hantering av kunder hela tiden. Avsatt tid för business! Exempelvis måndag mellan 8 och 10, då styr jag upp allt som har med mitt företag att göra. Leverantörer, budget, fatta beslut, marknadsföring. Det är svårt att hinna bolla allt det i vardagen, det skapar lätt stress. På så sätt slipper man vara företagare dygnet runt.

Ted Gemzell utmanade även publiken att fundera över sin prissättning. Han menade att det är skillnad mellan att erbjuda en prisvärd tjänst och att sätta ett pris som motsvarar efterfrågan.

– Det är lätt att se en stor trygghet i att vara fullbokad, men det ger också en ofrihet. Man kan känna att man jobbar jämt, klämmer in kunder på lunchen och så vidare. Har man hög beläggning, är min rekommendation att ta mer betalt. Då är efterfrågan större än tillgången.

Man kan också ha en differentierad prissättning, man kan ta olika betalt utifrån efterfrågan och har man svårt att höja priserna för stamkunder, så erbjud dem en rabatt.

PÅ GÅNG I FÖRBUNDET

Seminarier avrundades med en paneldebatt där – förutom Ted Gemzell – Anna Matti från Health Pro academy, Erik Huss från Husustainability och Samantha Lerviken från Hälsa som val deltog.

Desiree Blomberg informerade om turerna med Bokadirekt och underströk vikten av samarbete med andra förbund och aktörer i frågor som dessa (läs hennens krönika på sidan 34). Hon berättade även om planerna att utveckla verksamheten med webinarier, för medlemmar i B2B-nätverket och även förbundet kommer att informera regelbundet. Nytt är också att medlemmar själva kommer att kunna hålla egna föreläsningar för andra medlemmar och externa åhörare. ●

Ett stort tack till våra sponsorer och utställare!

Pharma Nord
Optilaser
Irradia
c/o Gerd
Medema
Sabine Rosen Utbildningar
ErgoFinland
Curam

Gallagher
Massagebänken
Dynamisk Yoga
Nannic
HealthPro Academy
Valei
TimeCenter

Ekologiska, naturliga massageoljor för olika behov!

En massageolja som ger balans och harmoni med de perfekta glidegenskaperna som innebär att den inte går in för snabbt i huden men ändå absorberas efter hand. Oljan ökar välmåendet, löser upp stress och skapar förutsättningar för harmoni och balans. Framtagen i samarbete med Axelsons och GGI (Göteborgs Gymnastiska Institut).

För inköp till din verksamhet maila hello@treeofbrands.com



63° 40' 25" N

FÖLLINGE®

14° 37' 35" E

Svenska Föllinge har producerat naturlig hudvård sedan 1980-talet med omtanke för människan och naturen.

Först tvekade hon länge inför valet av utbildning, men yttre påtryckningar fick henne att inse att Rosenmetoden var rätt väg. Sen tvekade hon länge inför möjligheten att skriva böcker om Rosenmetoden. Men flitigt återkommande uppmaningar fick henne att våga. I år får hon utmärkelsen Årets medlem och uppmärksammas därmed för sitt arbete för Rosenmetodens plats på friskvårdskartan.

Madeleine Bolander är Årets medlem och hyllas för sitt författarskap om Rosenmetoden

Att skriva en bok om Rosenmetoden är i sig en slags självmot-sägelse. Grundaren Marion Rosen var mån om att metoden inte är förenlig med någon dokumentation, manual eller någon generell struktur, som är så självklar för många andra behandlingsmetoder. Helst skulle elever inte ens ta anteckningar på utbildningar, då metoden bygger på närvaro och intuition.

Det här är också något som kan göra det svårt att som utomstående försöka förstå vad Rosenmetoden är. Möjligen är det också något som bidrar till att metoden tappar mark.

Så att Madeleine Bolander har skrivit hela tre böcker om Rosenmetoden är ett avsteg från det gängse. Och syftet är inte att ge ut handböcker eller manualer, blott att samla Rosenterapeuters berättelser och upplevelser av arbetet med Rosenmetoden. Det är ett sätt att både belysa allt det Rosenmetoden kan inrymma, samtidigt som det är ett historiedokument som spänner från Hans

Axelsons första möte med Marion Rosen till de som är aktiva idag via pionjärerna som var tidigt ute med att utbilda sig till Rosenterapeuter i Sverige.

– Vi är alla trådar av den väv som utgör Rosenmetoden i Sverige, säger Madeleine Bolander.

Det är om henne den här artikeln handlar, men Madeleine Bolander har vikt större delen av sitt yrkesliv åt just Rosenmetoden och har med varlig hand gjort det många efterfrågat, skrivit böcker om Rosenmetoden. Nu senast i boken *Vara dom vi är*, där hon samlat 33 Rosenterapeuters erfarenheter. Så det är ofrånkomligt att det här också blir en artikel om Rosenmetoden.

VÄNNEN ANMÄLDE HENNE TILL UTBILDNINGEN

Madeleines eget möte med behandlingsformen kom redan i unga år, då hon tog med sin mamma till ett informationsmöte på Axelsons Gymnastiska Institut. Det var tänkt som ett sätt att hitta hjälp för mamman, som var sjuk, men det var



TEXT: ULRIKA HOFFER FOTO: ANNIKA FALKUGGLA

hos Madeleine Bolander intresset för metoden började gro.

– Jag har alltid vetat att jag ska jobba med människor och studerade psykologi, gick i psykoterapi och jobbade på förskola. Med tiden blev det tydligt att kroppen var minst lika viktig som orden för min del. Ord kollar bort oss, de förmedlar bara sådant vi redan vet. Kroppen har ett större budskap, säger hon.

Det skulle dock ta tid innan hon förstod att det var Rosenmetoden som var hennes väg. I stället började hon med en utbildning till massageterapeut. Det är hon glad för idag, även om hon har lagt massagen bakom sig som behandlingsform.

– Men efter ett tag var det en kompis till mig som sa ”nu är det dags!” Och så anmälde hon mig till utbildningen 1996.

ANDNING OCH MJUKA HÄNDER CENTRALT

För Madeleine Bolander är Rosenmetoden en brygga mellan kropp och ord. En session inleds med ett kort samtal, sedan fortsätter behandlingen på bänken. Där är det viktigt att känna sig inbäddad, eller ”höljd”, som Madeleine beskriver det. Sedan är det något av ett detektivarbete, där händerna håller delar av kroppen med samma spänning som finns i musklerna. Syftet är att spänningen i kroppen ska släppa och därmed även den känsla som sitter som en spänning i kroppen.

– Det går inte bara att prata eller att bara känna spänningar och jobba med musklerna. Våra händer måste vara *mjuka*, vilket betyder *vara öppna för att lyssna*. Andningen är den viktigaste barometern vi Rosenterapeuter har. En massageterapeut töjer och drar, medan ►

"Det är varken det manuella eller orden som är syftet, utan det vi eftersträvar är själva släppandet."

Rosenterapeuten genom sin beröring lyssnar in personen innanför spänningen... den han eller hon har möjlighet att vara, bortom de fysiska och mentala begränsningar som livet har format. Där någonstans öppnas möjligheten för klienten att möta sig själv. Marion Rosen sa att diafragman är bron mellan det omedvetna och det medvetna. Därför går det inte bara att gå in i en behandling och tro att man ska fixa något. Man kan inte forcera något i Rosenmetoden och ibland kan det hända att själva effekten kommer först en tid efter en behandling.

Det är fortfarande svårt för en utomstående att förstå vad det hela handlar

om. Manuella tekniker i samarbete med lyssnande kanske? Massage i kombination med samtal kanske?

– Det är varken det manuella eller orden som är syftet, utan det vi eftersträvar är själva släppandet. Eftersom det är där omedvetna saker kan flyta upp och bli medvetna. Ibland släpper kroppen spänningen först, sedan släpper känslan. Ibland är det tvärtom. Men visst finns det en Rosenanatomy, där vissa områden kan ge vissa ledtrådar.

RÖJA BEGRÄNSNINGAR OCH SKAV

Hon betonar att en behandling inte ska ses som någon prestation, i stället är det själva upplevelsen som står i fokus.

– Det kan hända att någon kommer och säger "Jag behöver prata om det här...". Då säger jag att "Ok, det där vet du redan. Låt oss nu se vad kroppen säger, för att förstå vad som ligger bakom." Syftet är att röja begränsningar, sådant som skaver i livet eller i kroppen. Då behöver vi ge oss tid att utforska gränslandet mellan det vi redan vet och det vi inte vet.

Det låter ganska krävande att vara Rosenterapeut, där varje behandling är en stor övning i lyhördhet och intuition. Hur gör du för att skydda dig själv?

– Nu jobbar jag bara tre dagar i veckan

med behandlingar och har kanske tre eller fyra klienter per dag. Och så avsätter jag tid mellan varje behandling. Det var helt annorlunda som massageterapeut. Då kunde jag ha klient efter klient utan paus. Det går inte som Rosenterapeut.

De dagar hon inte behandlar jobbar hon som författare. Skrivandet har alltid funnits med i Madeleine Bolanders liv och är ett sätt att kombinera intresset för det självbiografiska och den person-

MADELEINE BOLANDER

GÖR: Rosenterapeut med egen verksamhet samt författare
AKTUELL MED: Årets medlem 2023 och nya boken *Vara dom vi är*
VERKSAM I: Stockholm
UTBILDNINGAR: Rosenterapeut, massageterapeut samt flertalet skrivarutbildningar, bland annat på Skrivarakademin.

ANTAL ÅR I YRKET: 30



"Som Rosen- terapeut ska jag ha energi att kunna hjälpa så många som möjligt."

Vara dom vi är
är Madeleine
Bolanders tredje
bok om Rosen-
metoden.



nadsföra det jag erbjuder. Det här är ju mitt yrke och då ser jag det inte som något konstigt att man marknadsför sina tjänster. För mig har det varit viktigt att

våga lita på att jag kan försörja mig på det arbete jag gör. I slutändan handlar det om att jag som Rosenterapeut ska ha energi att kunna hjälpa så många som möjligt.

På samma sätt måste det finnas en vilja att i viss mån beskriva vad en Rosenterapeut kan bidra med och vad en behandling kan innehålla. I synnerhet nu, när varken Marion Rosen eller Hans Axelsson finns med längre, de som var de stora ambassadörerna för metoden.

Det visar sig också att så länge Marion Rosen levde var deltagarantalet på utbildningarna stort. Nu har det dalat, och kanske har det varit så starkt knutet till henne och för Sveriges del Hans Axelsson. Men alla vi som är verksamma är en del i det här ledet och för att intresset ska kvarstå för det vi gör, är det viktigt att vi sprider kunskapen.

För Madeleine Bolander är nästa utmaning att skriva en bok tillsammans med sin mamma. Den bygger på självbiografiskt material och arbetet har varit en viktig del i förståelsen för relationen till mamman.

– Hon skriver allt eftersom och skickar till mig på mejl. Så sammanställer jag och knyter ihop de olika delarna. Det är ett fantastiskt sätt att stärka relationen mellan oss. ●

liga utvecklingen. De två första böckerna *Hela Du – Kropp Huvud Känsla* och *Våga andas ut* publicerades 2014 och 2015. De beskriver grunderna i Rosenmetoden, den senare med tonvikt på andningen. Den första boken har på önskemål från Rosenmetodens skola i England översatts till engelska. Böckerna har också varit en viktig dörröppnare för Madeleine Bolander som företagare.

– De har hjälpt mig att nå ut bredare

och jag har blivit inbjuden att hålla föredrag på bland annat Axelssons.

FÖRA TRADITIONEN VIDARE

Och just det att nå ut på bredare front är viktigt för Madeleine Bolander, även om hon upplever att många inom Rosenmetoden har inställningen att det som ska komma, kommer till oss automatiskt.

– Så har det inte varit för mig. Jag har behövt tala om att jag finns och mark-

Ät mindre - åldras långsamt

Så kan halvfasta ge hälsoeffekter på kort och lång sikt



Vad ska vi äta för att bli friskare, leva längre och må bättre? Den frågan finns många svar på, vissa bra och andra mest förvirrande. Men tänk om frågan egentligen är felställd. Kanske vi snarare bör fråga oss: Hur ofta ska jag *låta bli* att äta för att skapa bättre förutsättningar för ett friskt och långt liv?

Den frågan har Inge Lindseth försökt svara på så precist som det går baserat på dagens forskningsunderlag om fasta och periodvis kalori restriktion. Den samlade forskningen om fasta som finns idag – och det är betydligt mer än för bara tio år sedan – verkar nämligen peka mot att det finnas klara fördelar att ta lite paus från vårt normala kaloriintag i perioder.

Inge Lindseth är näringsfysiolog

verksam i Oslo och jobbar kliniskt med fasta, bland annat håller han grupper som genomför en femdagars halvfasta – som innebär att man äter ungefär en tredjedel av sitt normala kalori behov under fem dagar. Underlaget för just detta upplägg, fem dagar på cirka 700 kalorier, är hämtat från italienske forskaren Valter Longo. Han har i ett flertal studier, först på jästceller, senare på möss och människor, visat att ett begränsat intag under

ett antal dagar vässar vår motståndskraft, främjar ett hälsosamt åldrande och skyddar mot en rad sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdom, diabetes typ 2, demens, mag- och tarmsjukdomar och inflammatoriska sjukdomar.

NY SYN PÅ VAD FASTA ÄR

Fasta har funnits i olika former genom historien, inom religionen och i alternativa hälsokretsar. På sjuttio- och

"Det blev helt uppenbart att det är genomförbart och säkert för de flesta."

åttiotalet var det vanligt med buljong- och juicefasta, på senare år har begrepp som "detox" och "cleanse" med juice och smoothies vunnit mark.

Lindseth menar att vi kan behöva omvärdera förklaringsmodeller till fördelar med fasta, som tidigare mest har varit gissningar och antaganden, men som nu kan ges mer vetenskapliga förklaringar till vad det gör med kroppen.

– I korta drag handlar det om att när du tillför kroppen mindre energi än vad du gör av med, så ökar en del processer som kan vara gynnsamma för hälsan. Men det behövs ingen total fasta för att få dessa effekter, tvärtom, du kan äta lite och ändå vara i fasteläge. Kanske kan du till och med få ännu bättre effekter om du äter lite, än om du inte äter alls. Exempelvis har försöksdjur med inflammatoriska tarmsjukdomar fått mindre skador på tarmarna av en fasta som innebär ett visst intag.

AUTOFAGI – KROPPENS RÄTTSTAVNINGSPROGRAM

Vid fasta ökar kroppens grad av autofagi, det vill säga den korrigeringsmekanism kroppen är utrustad med. För att förstå bättre vad autofagi är kan man tänka sig att kroppen har en inbyggd redaktör. En redaktör rensar upp i texter, justerar felstavningar, tar bort överflödiga bokstäver, skriver om textstycken så att de

blir bättre. Det gör en redaktör alltid, men en redaktör under lite press måste jobba än mer effektivt för att en text ska bli mer lättläst.

På samma sätt fungerar kroppens egen "redaktör" (autofagi) lite mer effektivt om den utsätts för lite kontrollerad och tidsbegränsad press. Det kan jämföras vid att man tillfälligt begränsar kroppens tillgång till energi. Då måste kroppen verkligen prioritera, städa upp bland kroppens proteiner, reparera eller eliminera de som fungerar dåligt.

Exakt vad som är en optimal längd för en fasta går med nuvarande kunskapsläge inte att säga, men Valter Longo har valt fem dagar på cirka 700 kalorier i sina studier. Kanske går det lika bra med fyra dagar, eller sex. Men fem verkar åtminstone vara tillräckligt länge för att ge en



INGE LINDSETH

GÖR: Verksam som klinisk näringsfysiolog på Balderkliniken i Oslo. Leder också grupper som genomför kortvarig halvfasta.

AKTUELL: Med boken *Femdagars nollställning – förnya kroppen inifrån med ätande fasta*. Finns i skrivande stund enbart på norska.

klinisk verksam fasta, och tillräckligt kort för de flesta att klara av. Att fasta för långa perioder är inte nödvändigtvis bättre, kanske tvärtom.

MER LÄTTILLGÄNGLIGT OCH SÄKERT

Det kan sägas att innan Inge Lindseth satt sig ordentligt in i de vetenskapligt testade effekterna av fasta, tyckte han att fasta verkade krångligt och jobbigt. Det var först när han förstod att effekterna kunde komma trots att man åt lite under fastan som han började förstå vilka möjligheter fasta, eller halvfasta, kunde innebära för hans kliniska vardag:

– Det gjorde att det kändes mer lättillgängligt och som något jag kunde låta patienter testa. Och det blev helt uppenbart att det är genomförbart och säkert för de flesta. Förutom de fysiologiska fördelarna, berättade många om att det händer så mycket på flera olika plan när man fastar. Många börjar förstå sitt förhållande till mat på ett annat sätt. Och ska man vara helt ärlig, så kan vi i dagsläget inte säga vad det betyder för vår hälsa på sikt att vi fastar med jämna mellanrum här och nu, men om man kan se fördelarna med en fasta här och nu, så får det ju stor betydelse.

Att välja en kortare totalfasta eller en längre period på halvfasta kan förstås vara en smaksak för den enskilde, men enligt Lindseth pekar forskningen snarare i riktning mot en längre periods halvfasta.

– När du äter under fastan kan du också fasta längre, och de gynnsamma processerna kan pågå ändå. Kanske är det också positivt att du får vitaminer, mineraler och fytokemikalier som kan vara nödvändiga för hälsoeffekterna?

Var går gränsen mellan fasta och inte fasta?

– Så länge man använder kroppens ►



eget energilager, är kroppen i en form av fasta. Det verkar gå bra att äta omkring 700 kalorier per dag och ändå vara i fasteläge. 700 kalorier kan du disponera på ett par måltider med mycket volym, som tar lite tid att smälta. Men exakt hur lite eller mycket som är optimalt, det vet vi inte. Det verkar dock inte vara avgörande om du äter till exempel ett halvt extra äpple om du skulle vara nära att avbryta fastan för att du är riktigt hungrig. Friheten som detta nya sättet att fasta innebär gör att flera kan klara av det, och att man inte går in i fastan med för mycket ångest.

Kan man inte bara dricka måltids-ersättningar under ett par dagar?

– Det kan eventuellt fungera utmärkt, när det är så lågt intag totalt, men den stora skillnaden är främst proteininnehållet. Under en fasta bör proteinintaget vara lågt, för att kroppen ska tvingas att lösa proteinbehovet på annat sätt, genom autofagi, som reparerar och rensar ut dysfunktionella proteiner.

Hur förbereder man sig bäst inför en fasta, eller halvfasta?

– Efter att ha haft flera grupper med individer som genomfört den här typen av fasta, så verkar det vara viktigt att äta sig gott mätt både före och efter fastan, för att signalera till kropp och hjärna att "allt är bra". På så vis går inte kroppens

ämnesomsättning ner på samma sätt som under en lång period på lågkaloridiet. Och så verkar det bra för det mentala att gå in mätt i en fasta. Själva växlingen verkar centralt.

Vad ska man äta?

– Antingen kan man köpa Valter Longos ganska dyra produkter ProLon. Annars kan man räkna lite själv eller be en dietist om hjälp. Proteinintaget bör inte överstiga 16 gram per dag på dag två till fem och att man äter mycket livsmedel som grönsaker, havre och frukt och en del feta livsmedel som nötter, oliver och frön, säger Inge Lindseth.

"Precis som att fysisk träning kan vara obehaglig och hård, kan fasta gärna få kännas lite obehaglig."

Under fastan då, hur står man ut?

– Det är väldigt olika hur man upplever hunger. De flesta upplever att hunger kommer och går i vågor. Det kan hjälpa att veta att det är många som har gått igenom den här typen av fasta och klarat det utmärkt. Kroppen har tillräckligt med resurser att klara sig. Precis som att fysisk träning kan vara obehaglig och hård, kan fasta gärna få kännas lite obehaglig. Det är inte farligt och möjligen ligger vissa av de goda effekterna i att ta sig igenom just detta obehag. Obehaget är inte lika ångestframkallande om man vågar att inspektera det från lite avstånd och stanna upp lite i det.

Kan man använda den här typen av halvfasta som viktminskningsmetod?

– Det är i första hand något som gör att kroppen fungerar bättre. Men visst kan det vara en kickstart för den som vill gå ner i vikt. Man ska bara veta att det är ofrånkomligt att gå upp lite igen efter en fasta, när man börjar äta mer igen. Under fastan förlorar man en del vätska, och den kommer tillbaka hos de flesta. Men fasta kan bidra till minskad inflammationsgrad, som ofta är en del av övervikt. Speciellt de som fastar regelbundet, kommer ju att kunna gå ner i vikt av det. Samtidigt saknar vi data om de som går ner i vikt av fasta, det är möjligt att de samtidigt justerar kosten till det bättre mellan fasteperioderna också.

Sett på långt sikt, är det inte en risk att man överäter efter en genomförd fasta?

– Många upplever att de får större njutning av den mat de äter och att det inte alls behöver resultera i något okontrollerat ätande efter en fasta. Många försöker hålla samma närvaro vid måltiderna som de hade under fastan och det kan ju vara bra på sikt för den som behöver gå ner i vikt. Jag brukar säga till den som upplever att de inte blir mätta efter en vanlig måltid efter en fasta, att de ska äta en måltid till. Det blir en signal om att nu är krisen över, allt är som det ska.

Hur mår man under en fasta? Blir man trött, frusen, får huvudvärk...?

– Det är helt klart en del som påverkas av fasta, men de flesta klarar att ta sig igenom det. För en del fungerar det bäst att göra fastan när de har fullt upp på jobbet och tycker att de snarare får ökad energi

och koncentrationsförmåga. Andra mår bättre om de kan justera lite på arbetsuppgifterna och ta det lite lugnare under fastan.

Om jag äter mediciner, behöver jag justera dem? Om jag exempelvis har högt blodtryck eller diabetes typ 2?

– Det kan alltid vara bra att stämma av med sin läkare innan, lite beroende på vad det handlar om för mediciner. Samtidigt äter man ju lite under hela fastan, så det blir sällan dramatiska effekter på exempelvis blodtryck och blodsocker. Men är det första gången man fastar och tar läkemedel, så bör man stämma av med läkaren först. Detta gäller särskilt insulin.

Om jag tränar hårt, kan jag ändå fasta?

– Troligen, men det kan vara svårt att genomföra i praktiken. Träningens hälsoeffekter är ju just att kroppen uppfattar det som matbrist, det ger liknande effekter som fasta. Det kan vara svårt att äta begränsat om man tränar hårt och det är inte alltid lämpligt. Att träna som vanligt

men i ett lugnare tempo brukar kunna gå bra, men jag avråder från att dra ut på långa skidturer utan att ha med lite extra energi. Det vore dumt att gå in i vägen när du är långt hemifrån. På gymmet däremot, kan du bara ta en extra paus.

FAKTA AUTOFAGI

■ Ordet autofagi härstammar från grekiskans "självätning". Cellen bryter ned egna utslitna beståndsdelar genom att transportera dem till lysosomerna, som är som en slags små magsäckar i cellen, där de förtärs.

■ Autofagi fungerar både som celldödmekanism och som cellräddarmekanism. Det förra genom att cellen äter upp sig själv, det senare genom att endast skadade beståndsdelar äts upp och ersätts med nya hela.

Det kan vara en härlig känsla rent mentalt att känna att kroppen fungerar trots liten mängd mat.

Hur ofta bör man fasta?

– Om du inte märker en specifik effekt, till exempel att långvarig smärta minskar under en fasta, så kanske det inte finns någon vits med att göra det mer än någon gång per år. Andra kan vilja göra det mer ofta, kanske fyra till tio gånger per år, om man har inflammatoriska tillstånd eller metabola sjukdomar som förbättras under och efter fastan.

Några ord till den som är skeptisk men nyfiken som du var för ett par år sedan?

– Varför inte bara prova, det är inget farligt, man kan avbryta. Kan vara en fin kur för att öka matglädjen, vässa smaklökarna, speciellt om du äter slentrianmässigt. ●

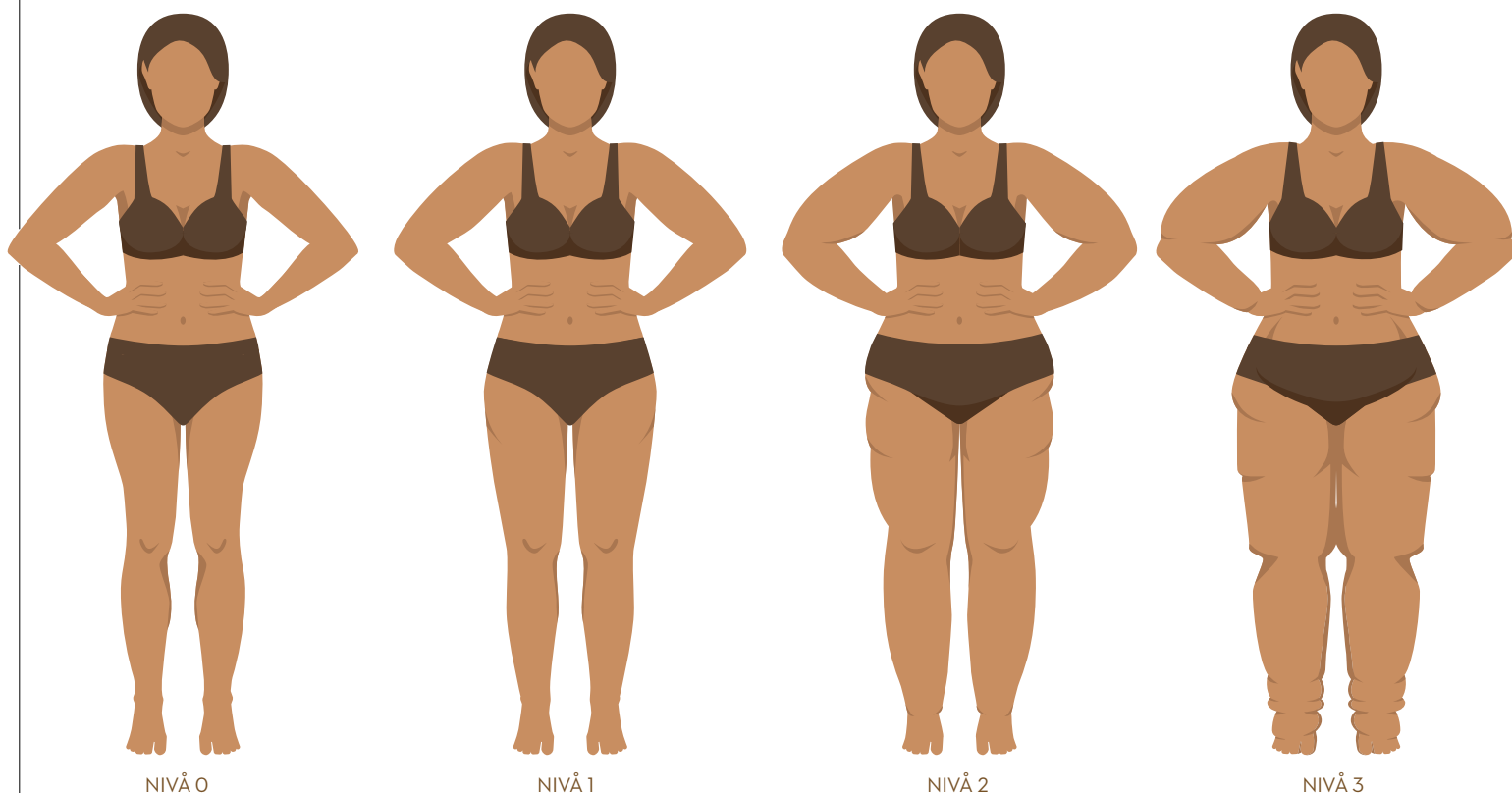
OBS! Har man haft eller har ätstörningar, bör man konsultera läkare, dietist eller psykolog innan man fastar på egen hand.

Kroppsterapeuternas samarbetspartners

Ayurvediskt Center Malmö
Axelsons Institute
Axelsons PT Education
Bergklint Education
Better You
ByCuram
Diplomera
DJO Global
Ekogrossisten
ErgoFinland
Föllinge ekologisk hudvård
Harmony Shiatsu Center
Hooks Herrgård
Holistic Health Academy
Humanova
IKSU Hälsa AB
inbalance Yoga
Infibra
Irradia AB
Intensive Kost
Jakobsbergs Folkhögskola

Kairon Reflexologiskola
Karins Yogaworld
Katrinebergs Folkhögskola
KFI Spa Management AB
Lenas Hatha Yoga Skola
Luning Academy
Maria Åkerberg
Medema Physio AB
Medisera Health AB
MIMASS AB
My Spirit Yoga Livshälsa
Molkoms folkhögskola
Nannic
Naturmedicinska Akademin
Nordiskt näringscenter
Optilaser
O2H Sweden AB
Paleo Institute
Pharma Nord
Pro Athlete
Sabine Rosén Utbildningar

Scandinavian Academy Spa and Beauty
Selma Spa
Seasonal Yoga
Skandinaviska Ayurveda- Akademin
Skola för Beröring
Stensunds Folkhögskola
Sturebadet
Svenska HälsoTeamet
Svenska Näringsakademin
Sverigehälsan
The Academy
Tikka
TimeCenter
TUC Yrkehögskola
Valei
Vedic Akupunkturskola
Vindelns Folkhögskola
YogaDevi
Åsa Folkhögskola
Örnsköldsviks Folkhögskola



Svårt att få diagnos och behandling vid lipödem

Lipödem är en kronisk sjukdom som innebär att fettceller på främst lår och stuss växer onormalt mycket. Sjukdomen debuterar ofta i samband med perioder som präglas av stor hormonell omställning; puberteten, graviditeten och klimakteriet. Sjukdomen innebär stort lidande och misstas ofta för övervikt eller obesitas. Johanna Falck forskar om lipödem på Jönköping University och ser visst hopp om att kunskapsläget börjar öka.

I dagsläget är kunskapen om lipödem generellt låg och forskningen mycket begränsad, vilket också innebär att det inte finns några nationella riktlinjer för vård av lipödem, ej heller någon botande behandling. Idag kan drabbade

få råd om egenvård i form av fysisk aktivitet, kompression och balanserad kost, något som kan öka livskvalitet, dock inte bota.

Kanske kan en ändring på det vara inom räckhåll, då forskningen allt mer

börjat rikta blicken mot problematiken kring lipödem. Studier på effekten av fettsugning av drabbade områden pågår i bland annat Norge och Tyskland och här hemma skriver sjuksköterskan och barnmorskan Johanna Falck en doktorsavhandling om lipödem på Jönköping University.

Hennes första studie publicerades nyligen och belyser den kamp många kvinnor utkämpat för att få korrekt diagnos.

– Vi har genomfört en enkätstudie för att få klarhet i hur lång väntan på diagnos är för dessa kvinnor. De flesta får sjukdomen i puberteten och snittåldern för diagnos var 50-59 år, vilket innebär att många lever ett helt vuxet liv med den

här sjukdomen, utan diagnos eller korrekt behandling, säger hon.

Detta alltså trots att det innebär stora hälsoproblem, som kronisk smärta, ben-tunghet, domningar, mjölksyra, nedsatt cirkulation, lätt att få blåmärken och överrörliga leder som ofta begränsar möjligheten att ta i hårt vid fysisk aktivitet. Utöver det ett stort stigma, då sjukdomen ofta misstas för obesitas. Och det i sin tur kan leda både till minskad benägenhet att söka vård samt att delta i fysisk aktivitet på gym och liknande.

– Jag har själv haft en dålig kunskap om lipödem, trots att jag mött kvinnor i alla åldrar i mitt arbete som barnmorska. Så det är bra att både media och forskningen nu uppmärksammar detta, så att både vårdpersonal och allmänhet får en större förståelse, säger Johanna Falck.

Studien följs nu upp med en studie som undersöker patienternas upplevelse av kontakt med vården samt vilka behandlingar man har provat.



Johanna Falck

SKILJER SIG FRÅN FRISK FETTVÄV

Kroppens fettceller kan normalt sett fyllas och tömmas. Vid viktuppgång förstoras de och vid viktnedgång töms de. Vid lipödem däremot, kan de inte tömmas

"Hälso- och sjukvårdslagen säger att man har rätt till god vård på lika villkor, men det är i nuläget inte en möjlighet för den här patientgruppen."

som vanlig frisk fettväv. De växer onormalt mycket och kan även öka i antal. De kan trasas sönder och det involverar både inflammation och ärrvävnad. För den drabbade innebär det sämre syresättning i benen, vätskeansamlingar som ytterligare bidrar till tyngdkänsla i benen samt begränsning när det kommer till rörelse. Och det i sin tur kan bidra till viktuppgång som ytterligare förvärrar livskvaliteten.

De råd som ges vid lipödem är främst egenvård, som viktnedgång (för den som även har övervikt eller obesitas), anpassad fysisk aktivitet (gärna med fysioterapeut för att hitta lagom belastning) samt kompressionsplagg. Även kompressionspump kan ge lindring, genom att öka blodcirkulationen.

– Personer med lipödem kan behöva hjälp av fysioterapeut då det är vanligt

med överrörlighet i leder. Ofta har de också svårt att pressa sig hårt och får lättare mjölksyra.

INGEN BOTANDE BEHANDLING

Många önskar en mer drastisk behandling men någon offentligt finansierad sådan finns inte i dagsläget. Fettsugning är annars något som kan vara ett alternativ, men det är långt i från alla som har den ekonomiska möjligheten.

–Hälso- och sjukvårdslagen säger att man har rätt till god vård på lika villkor, men det är i nuläget inte en möjlighet för den här patientgruppen. Men det pågår forskning på flera håll för att undersöka effekten av fettsugning, och då kan man ju hoppas att ett större vetenskapligt underlag kan bana väg för effektiv behandling för de här kvinnorna.

I takt med att kunskapen ökar, finns även allt bättre underlag för att kunna ställa diagnos, även om det inte finns någon biomarkör som kan användas. Tidpunkt för debut och andra faktorer skiljer frisk fettväv från lipödem som bland annat palpationskänslighet, att den är lokaliserad till ben, stuss och ibland även armar, medan händer och fötter inte drabbas alls kan vara indikation. Ärftligheten är stor och förhållandet mellan fettfördelningen är oproportionerlig. En person med lipödem kan ha en normal-viktig överkropp och vid viktnedgång märks den främst på överkroppen.

Vad kan man tänka på i mötet med klienter med lipödem?

– Det kan ofta vara viktigt att bara bekräfta och befria patienten från skamkänslor. Var nyfiken och öppen för patientens upplevelse av vad som fungerar för denne. ●

DET HÄR ÄR LIPÖDEM

Kännetecknas av en fettväv där cellerna förstoras varpå inflammation och ärrvävnad bildas.

Tillståndet kan vara mycket smärtsamt, med nedsatt cirkulation, tunga ben, överrörliga leder och tendens till mjölksyra.

Sjukdomen förekommer främst hos kvinnor och uppstår vanligen i samband

med stora hormonella omställningar, främst puberteten.

Kompressionskläder, kompressionspump, fysisk aktivitet, balanserad kost och viktnedgång i de fall övervikt förekommer kan lindra.

Idag finns ingen botande behandling som rymmer inom den skattefinansierade vården, men fettsugning

kan hjälpa den som har ekonomisk möjlighet.

Forskningsläget är eftersatt, men studier pågår både i Sverige och internationellt, vilket ger hopp om bättre möjligheter att få såväl diagnos som behandling.

Läs mer på Svenska ödemförbundet, www.svenskaodemforbundet.se

Spädbarns- massage minskar smärta och gulsot

Att små barn behöver hudkontakt råder inga tvivel om. Det har visat sig kunna hjälpa barn att reglera kroppstemperatur, immunförsvar och blodsocker. Hudkontakt kan också göra att barn skriker mindre, har lättare att slappna av och föräldrar kan bli både lugnare och bättre på att förstå barnets signaler av nära hudkontakt.



Trots all denna kunskap om nära hudkontakt mellan barn och föräldrar, är forskningen på spädbarnsmassage ganska ringa och de studier som finns är ofta små.

Nu har dock två nya studier gjorts på Högskolan i Kristianstad, som nyligen publicerats i vetenskapliga tidskrifter. En som undersökte effekterna av spädbarnsmassage och en som undersökte BVC-sköterskors upplevelse av att lära ut spädbarnsmassage.

Den ena studien är en systematisk litteraturöversikt där effekterna av spädbarnsmassage som smärtlindring, mot gulsot och för viktökning undersöktes. Sammantaget ingick 1 416 spädbarn i

åldern 0–12 månader i de 16 kontrollerade studierna som utgjorde underlag för studien. Rebecca Mrljak är en av författarna till studien:

– I min roll som distriktssköterska så tycker jag att den smärtlindrande effekten av spädbarnsmassage är mest intressant.

ETT SÄTT ATT TRÖSTA SITT BARN

Smärtlindring är centralt i olika sammanhang, menar Rebecca Mrljak. Att massera magen vid koliksmärta är ofta gynnsamt och även något som föreslås på 1177.

– Det är väldigt tungt för en

förälder som inte kan trösta sitt barn och det kan ha stor inverkan på förälderns egna psykiska mående. Massage kan vara ett sätt för föräldern att stärkas i sin föräldraroll samtidigt som det lindrar smärtan hos barnet.

Inför provtagning och vaccinationer kan massage fungera lugnande för att göra situationen mindre jobbig.

Även om det inte längre görs så kallade hållanseringar, det vill säga provstick i hälen, så är det en situation som många föräldrar tycker är jobbig.

Ingen av artiklarna som ingick i studien tittade på just vaccinationsstick,





"Det kan vara ett sätt för föräldern att stärkas i sin föräldraroll samtidigt som det lindrar smärtan hos barnet."

men på andra stic som vid provtagning.

– Vaccinationer är något vi gör mycket som distriktssköterskor och då är det en fördel om vi kan hjälpa barn och föräldrar till en lugnare upplevelse.

MINSKA ORO VID PROVTAGNING

Just det att stärka föräldrarna i sitt föräldraskap och lugna i jobbiga situationer som provtagning kan vara, ser hon som en stor fördel.

– Spädbarnsmassage kan vara ett verktyg som föräldrar kan ta till sig vid vaccinationer för att lindra för barnet men även för att stärka dem själva i föräldrarollen.

I studier har definitionen varit lite olika, allt ifrån en helkroppsmassage till lokal massage innan ett nålstick och lätta strykningar i lugnande syfte.

– När det gällde gulsot kunde det röra sig om att massera magen, för att få igång den och på så vis få ut de ämnen

som bidrar till gulsot.

Att få gulsot att gå över så snabbt som möjligt är viktigt, och egentligen kanske inte så vanligt att bevaka inom ramen för BVC.

– Vi träffar ju inte de barn som har allvarlig gulsot, men en del barn ligger nära gränsvärden och dem behöver vi vara uppmärksamma på.

Finns det tillfällen då man ska se upp?

– Man måste alltid se till helheten och aldrig, aldrig tvinga sig på ett barn. Ibland kan det då räcka med att lägga en hand på barnet. Sen är det viktigt att hela tiden se till ansiktsuttryck och komma ihåg att massage måste ske på barnets villkor. ●

Massagekurser inom barnhälsovården stärker anknytningen

Att det finns många gynnsamma effekter av spädbarnsmassage är en sak, en annan är hur barnhälsovårdssköterskor upplever att föräldrar tar till sig möjligheten och hur det är att lära ut spädbarnsmassage i föräldragrupper. Den frågan ville Josefine Isaksson, till vardags verksam som distriktssköterska få svar på.

Hon intervjuade därför sjuksköterskor på barnavårdscentraler runtom i södra Sverige om deras erfarenheter av att arbeta med spädbarnsmassage.

Inställningen till att lära ut spädbarnsmassage i föräldragrupper var generellt positiv, men arbetet med att sprida spädbarnsmassagens fördelar är kantad av praktiska utmaningar.

– Flera berättade att de har svårt att få deltagare att komma till dessa grupper. En del tackar ja, men dyker sen inte upp. Det visade sig också att en del föräldrar tyckte det var obehagligt att vara tillsammans med andra föräldrar i samma rum.

Och även de som lyckades få ihop grupper för spädbarnsmassage kunde

stöta på problem.

Ofta rörde det sig om stressfaktorer av olika slag.

– Många berättade att det var svårt när föräldrar själva kom till träffarna med mycket stress. Det är lätt att det går ut över massagen och att barnen då blir ledsna, vilket gör situationen än mer stressfylld för föräldrarna.

Bland de positiva erfarenheterna av att lära ut spädbarnsmassage i grupp fanns framför allt det som stärkte relationen mellan barn och förälder.

– De upplevde att det främjar anknytningen och minskar stress. Massagen blir en stunds njutning för både barnet och föräldern som ger massage.

Och trots att spädbarnsmassage är en fin möjlighet för pappor att stärka

relationen till barnet, upplevde många att det var svårt att locka just papporna. Kanske främst för att mamman oftast är den som är hemma barnets första tid, då spädbarnsmassage är som mest aktuellt.

– Alla har ändå varit tydliga i inbjudan att de gärna ser att båda föräldrarna kommer.

Vilka fynd i studien förvånade mest?

– Utifrån mina egna erfarenheter av spädbarnsmassage som förälder, så trodde jag ju att det bara var positivt att ha grupper i spädbarnsmassage och att det finns en stor efterfrågan från föräldrars sida. Så får man höra att det är ett jättearbete att ens få ihop grupper, det var nog det som förvånade mig mest. ●

VILL DU LÄRA DIG MER?

Vill du fördjupa dina kunskaper inom spädbarnsmassage och kanske själv starta grupper för föräldrar? Kurser för att utbilda sig till instruktör ges runtom i landet i regi av Föreningen instruktörer i spädbarnsmassage, spadbarnsmassage.org.



Josefine Isaksson

Rena råvaror – säkra kosttillskott

THORNE



Ansök om
Återförsäljarkonto
på
ekogrossisten.se

www.ekobutiken.se

De egna hälsoutmaningarna har varit vägvisare för **Niina Frölid** som bytte arbetet som idrottslärare till en tillvaro som friskvårdsföretagare inom massage, yoga och personlig träning.

FRÅN JOBB SOM IDROTTSLÄRARE TILL EGET FÖRETAGANDE

Kroppen har alltid stått i fokus för Niina Frölid, som har en bakgrund inom både bollsporter och uthållighetsidrotter. Idrottsintresset ledde vidare till en idrottslärarexamen från GIH då hon ville jobba med ungdomar och deras olika förmågor att utvecklas. Men jobbet som idrottslärare innebar så mycket mer än undervisning och rörelseglädje, och till slut tog det stopp.

– När jag började jobba igen kände jag att jag höll på att bli sjuk på nytt. Det var det inte värt, jag ville inte bli sjuk på grund av jobbet, det finns så mycket viktigare i livet. Visst, det finns terapi och medicin, men det var inte det jag behövde. Jag ville gå till botten med problemet, säger hon och berättar hur vägen till personlig tränare, yogalärare

"Det är viktigt för mig att ha ett jobb där jag känner att jag kan ge något till andra"



och massageterapeut började.

Det första steget var en meditationskurs, för att få fokusera på sig själv. Det utvecklade sig till en insikt om att hon behövde byta yrke.

– Det är viktigt för mig att ha ett jobb där jag känner att jag kan ge något till andra. Jag har idrottat hela mitt liv, och fått mycket massage under den tiden. Ändå slog det mig inte att jag skulle kunna jobba med det, utan den första utbildningen blev till personlig tränare.

DE EGNA RYGGPROBLEMEN BLEV EN VIKTIG ERFARENHET

Hon utbildade sig till instruktör inom spinning och coreträning. På det följde fler utbildningar, bland annat till massageterapeut, personlig tränare och en kurs om ryggproblem på Sophiahemmet. 2015 startade hon eget som friskvårdsföretagare och hon satsade ganska hårt från start.

– Jag gjorde mig tillgänglig och hade öppet ganska mycket, på så vis hade jag större chans att få in fler kunder direkt. Jag anlät en fotograf och gjorde en hemsida, så att jag blev synlig. Djungeltrumman har också varit effektiv, säger hon.

Ganska snart kunde hon fasa ut sig från sitt fasta arbete som idrottslärare. Och även om hon inte har någon tanke på att gå tillbaka till skolans värld, trivs hon fortfarande i rollen som utbildare.

– Jag har till exempel jobbat en del som assisterande lärare och handledare på Axelsons distanskurser. På så vis får jag ändå jobba med att lära ut och det är kul och inspirerande att få uppmuntra andra att jobba inom friskvård.

Att hon gått på en del hälsomässiga smällar själv ser hon främst som en styrka i sin verksamhet.

– Jag fick till exempel själv diskbräck i nacken och tänkte att jag aldrig skulle kunna jobba med massage igen. Men med kunskapen jag har från mina utbildningar kunde jag ta mig igenom det. Det ökade

"Jag gjorde mig tillgänglig och hade öppet ganska mycket"

min insikt om att man faktiskt kan göra mycket själv för att må bra och att man ofta kan träna sig till minskad smärta. Det är en viktig erfarenhet för att kunna peppa andra att ta sig igenom smärtproblematik.

INTE HELA VERKTYGSLÅDAN DIREKT

Massage är grundpelaren i Niina Frölids verksamhet idag, och hon hjälper kunder med allt från avslappning och att få trötta muskler att må bra till mer specifik problematik med muskulatur. Kunderna är ofta "mitt i livet", med trötta axlar och ömma kontorsmuskler.

– För vissa hjälper det långt att bara landa på bänken och få en stund för sig själv, för andra gäller det att gå lite djupare. Jag försöker att inte lägga fram hela min verktygslåda direkt, känner av och ser kundens behov och vad den är mottaglig för och så små frön om något vi kanske kan prata om nästa gång. För mig är det viktigt att gå väldigt försiktigt fram.

Ofta leder behandlingarna till att kunderna förstår att de behöver träna och vara aktiva, men de kanske inte vill träna på gym.

– Jag har bland annat ett gäng där flera av deltagarna är ganska ovana att träna medan andra har mer träningsvana. Vi träffas en gång i veckan och alla tränar utifrån sina förutsättningar och har fria händer att anpassa övningarna så att de funkar bra för en själv. Sen har jag kortare kurser i exempelvis styrketräning för löpare. Jag lyssnar på mina klienter och deras önskemål och gör aktiviteter utifrån det, det är en stor frihet!

VIKTIGT ATT GÖRA SKILLNAD

Niina Frölid är noga med att poängtera att hon tycker det är viktigt att lyssna till hur kundens behov och önskemål ser ut.

– Kunden måste få påverka hur massagebehandlingen eller träningen blir. Det är oerhört viktigt att kunden vågar säga om något inte känns bra. Kunder behöver olika mycket tid innan de är redo att ta ytterligare ett steg och exempelvis börja träna. Många lever redan ett liv med väldigt mycket krav, och då kan det ta tid innan man kan ta till sig att det finns andra möjligheter. Om jag märker att det finns motivation, så kan jag hjälpa till, men vi är vuxna och var och en bestämmer själv. Det viktiga för mig är att kunden känner sig väl bemött och att behandlingen eller träningen gör skillnad.

En gång i veckan undervisar hon i medicinsk yoga och även där har hon erfarenhet av hur bra det kan vara för avslappning och smärta.

Framtidsvisioner finns, men Niina Frölid är noga med att poängtera att även om hon gärna går nya utbildningar regelbundet, så vill hon ta en sak i taget och fördjupa de nya kunskaperna i sitt eget arbete innan hon tar sig an nästa utbildning.

– Jag har gått på smällar förut och har lärt mig att ta det lite lugnare, inte göra allt samtidigt. Det är roligt att jobba med den kunskapen man har. ●

NIINA FRÖLID

GÖR: Massageterapeut, yoga-instruktör, personlig tränare. Utbildad idrottslärare. Jobbar även deltid i en ideell förening som projektledare med bland annat digitala PT-grupper och träningsfilmer.

VERKSAM: I Vallentuna, på Harmonicenter.

ÅR I YRKET: 8.

TEXT OCH FOTO: LISA CARPEVI

Sedan sju år driver Tina Egonsson sitt företag Egotid hemma på gården i skånska Bjärred. Med budskapet "Tid för din hälsa" välkomnar hon sina kunder till gymmet som inretts med all tänkbar utrustning för styrketräning och rörelseutveckling och massagerummet där det också finns plats för samtal om helhetshälsa.

HÄLSOENTREPRENÖR MED FOKUS PÅ RÖRELSEFRIHET

Tina Egonsson har alltid själv varit mån om att ta hand om sin kropp med mångsidig träning och hade som ung en tanke om att bli fysioterapeut eller idrottslärare. Av olika anledningar utbildade hon sig i stället till tandtekniker efter gymnasiet. Till en början gillade hon sitt arbete, men med teknikutvecklingen blev det ett alltmer stillasittande jobb framför datorn och hon längtade efter mer rörelse och frihet. Därför blev hon mest glad den dagen hon blev övertalig och uppsagd. Hon firade genom att bjuda maken på lunch och vände fokus mot möjligheterna som öppnade sig.

Då hade hon också hunnit få svar på varför hennes mage krånglat under många år och diagnostiserats med celiaki (glutenintolerans). Det blev en egen hälsoresa med målet att hitta rätt slags mat och vägen tillbaka till det nya normala.

– Jag hade sådana problem att jag under en period tappade väldigt mycket i vikt och även om jag förstod att det var något som inte stämde så tog det väldigt lång tid att få diagnos.

Ovanpå det fick Tina en svår infektion efter att hon fått en av sina tre döttrar

och det blev därför viktigt på riktigt för henne att ta hand om sig själv och leva som hon lär.

– Jag kommer från en småföretagarfamilj och hade alltid sett mig själv som en entreprenör som skulle starta eget så jag började läsa till beteendevetare. Jag utbildade mig också inom massage, stresshantering och till personlig tränare.

RÖRELSEFRIHET KRÄVER INSATS

Med de egna erfarenheterna och de nya kunskaperna i sin hand bestämde sig Tina för att öppna sin verksamhet i det gamla stallet på familjens gård på landet. Här har hon lagt ner sin själ och många timmar för att skapa en inspirerande miljö där hon kan ta emot människor som vill ta hand om sin hälsa, och hjälpa dem att bibehålla och utveckla sina kroppar med mottot "ge aldrig upp på din fysiska förmåga".

"Att man ibland också bör göra det som man inte gillar lika mycket men som är bra för en hållbar kropp."



– Det är viktigt att man ger lite av varje till sig själv och jobbar på att bibehålla både kondition, styrka och rörlighet för sin rörelsefrihet. Och frihet i rörelse, att kunna göra saker som man vill även när man blir gammal. För att möjliggöra det är variation viktigt och jag vill slå ett slag för att man inte bara tränar det man tycker är kul och enkelt, utan att man ibland också bör göra det som man inte gillar lika mycket.



et men som är bra för en hållbar kropp.

Med det menar Tina Egonsson att man bör se till helheten och de gånger man tränar det som tar emot så får man tänka att det bara är en eller kanske två av veckans många timmar som man behöver planera in det och njuta av allt annat man kan ge sig hän till resterande tid.

– När jag coachar mina kunder i helhetshälsa så hjälper jag dem att göra en agenda för deras aktiviteter, förväntningar, mål och se till det som blir roligt tack vare deras träning.

PRAKTISKT ARBETE MED TANKEVERKSAMHET

Hon säger sig älska praktiskt arbete som kräver tankeverksamhet, något hon

upplever sig få göra i sitt nuvarande yrke. Både genom att ge massage och guida sina kunder med samtal om hur de kan ta hand om sina kroppar, kombinerat med träningskunderna i gymmet där hon också håller uppskattad stationsstyrketräning för mindre grupper.

– Jag coachar deltagarna i rätt teknik

TINA EGONSSON

GÖR: Beteendeveterare,
massageterapeut och PT
BAKGRUND: Tandtekniker
ANTAL ÅR I YRKET: 7
VERKSAM: I Bjärred

och lär dem hur de ska göra rätt i sina övningar. Var och en utgår från där de är och vi kör samma program i sex veckor för att de också ska känna av förändringen, sen byter jag ut övningarna. Något bra gör jag nog för det är i stort sett alltid kö för att komma med i grupperna.

Tinas eget träningsintresse är fortfarande i ständig utveckling och hon berättar att hennes kropp kräver annat av henne nu vid 55-års ålder än vad den behövde för tio år sedan när hon pluggade och utbildade sig.

– Jag har till exempel aldrig någonsin stretchat tidigare i hela mitt, men nu kommer inte jag heller undan om jag vill att kroppen ska hålla och klara av det jag vill. ●

Sjuklig fetma ökade under pandemin

ALLT FLER FYRAÅRINGAR är överviktiga och den sjukliga fetman, obesitas, ökar mest. Det visar en stor studie som undersökt barns hälsodata under pandemiåret 2020.

- Trots att Sverige var ett av de länder som inte stängde ner under pandemin är uppgången uppseendeväckande, säger Paulina Nowicka, professor i kostvetenskap vid Uppsala universitet.

I en omfattande studie har forskare vid Uppsala universitet tittat på hälsovårdsdata från drygt 200 000 barn i Sverige under åren 2018 och 2020. Uppgifterna kommer från det rutinmässiga fyraårsbesöket på barnvårdscentraler.

Under 2018 hade drygt elva procent av barnen övervikt eller obesitas. Två år senare, alltså under det första pandemiåret 2020, var siffran drygt 13 procent.

Forskarna konstaterar att det är den sjukliga fetman, obesitas, som har ökat mest. Under 2020 fick 30 procent fler barn sjukdomen obe-



sitas, jämfört med två år tidigare.

- Det var överraskande för oss att den största ökningen sågs för sjukdomen obesitas. Det tyder på att de som haft det tufft innan pandemin fick det ännu värre under 2020, säger Charlotte Nylander, forskare vid Uppsala universitet.

Det är väl känt att övervikt, och i synnerhet obesitas, orsakar många hälsoproblem för de barn och unga som drabbas. Man vet också att problemen följer med in i vuxen ålder och för med sig omfattande negativa effekter på hälsan.

- Därför är det viktigt att etablera

goda levnadsvanor tidigt i livet och att följa hälsovanor och tillväxt över tid. Det behövs hälsofrämjande och förebyggande insatser på många nivåer i samhället för att undvika att barn får sjukdomen obesitas, säger Charlotte Nylander.

Källa: Uppsala Universitet

Sukrin kopplas till ökad risk för stroke

ERYTRITOL ÄR EN sockeralkohol som ser ut och smakar (nästan) som socker. Den används som alternativ till socker och marknadsförs ofta som ett hälsosammare alternativ.

Nu har forskare från Cleveland Clinic undersökt eventuella hälsorisker med erytritol. De har dels använt data från tre stora undersökningar för att leta sammanhang mellan erytritol och stroke. 4000 personer med ökad risk för hjärt- och kärlsjukdom undersöktes för

nivåer av bland annat erytritol i blodet. Sedan undersöktes om det fanns något samband mellan högre nivåer i blodet och risken för hjärt- och kärlsjukdom åren därpå.

Och det visade det sig vara.

Deltagarna som hade högre nivåer i blodet, hade också högre förekomst av stroke, jämfört med de deltagare som hade lägst nivå. Studien ger inte svar på om det var erytritol som orsakade stroke.

Källa: Forskning.no

ERYTRITOL

■ Är ett naturligt ämne som finns i bland annat frukt och grönsaker.

■ I mycket koncentrerade former lite missvisande marknadsfört som "sötningsmedel".

■ Är en sockeralkohol som kännetecknas av lågt kaloriinnehåll och lågt kolhydratsinnehåll.

■ Erytritol skiljer sig från andra sockeralkoholer som maltitol, xylitol och sorbitol, då erytritol har lägre kaloriinnehåll och inte ger samma magproblem som andra sockeralkoholer kan göra.

Bänkpapper

Viscosoft®

Bänkpapper utan
plastinblandning



Torkdukar

Multiwipe™

Den hållbara torkduken



Absoft®

Torkduken med bomullskänsla



AbsoftPro®

Torkduken med extrema prestanda



Handla här

ipapper.se

info@ipapper.se

031-534370 (🕒10-12)

Producerad i Sverige av

Infibra
Partner i papper



Fysiskt krävande arbete ger inte bättre kondition

PERSONER SOM ÄR fysiskt aktiva på jobbet har ofta sämre kondition än stillasittande kontorsarbetare, som tränar på fritiden. Det här har kallats för en fysisk aktivitetsparadox, som forskare vid Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, har tittat närmare på i en studie.

Bakgrunden är att de fysiska aktiviteterna skiljer sig åt. Fysisk aktivitet på fritiden kännetecknas ofta av självvald konditionsstärkande träning med lite högre intensitet. Träningen sker under kortare tid, cirka 30 till 60 minuter, och utrymme finns för återhämtning mellan träningspassen.

Med fysisk aktivitet på jobbet är det nästan helt tvärtom. Den pågår under en längre period och är inte självvald. Rörelserna kan även vara statiska eller begränsade. Möjligheterna till återhämtning är dessutom begränsade.

Forskarna har tittat på data från 50 000 hälsoprofilbedömningar med konditionstest som utfördes mellan 2015 och 2020. De jämfördes sedan med tidigare publicerade data kring olika yrkens konditionskrav. Resultatet visar att

bland personer med mer fysiskt krävande yrken – till exempel jobb inom bygg, tillverkning och städning – har bara var fjärde till varannan tillräckligt god kondition för att klara de krav yrket innebär.

Bland mindre fysiskt krävande yrken med främst skrivbordsarbete, så hade nio av tio en tillräckligt god kondition.

Källa: Gymnastik- och idrottshögskolan, gih.se

TVÅ GLAS OM DAGEN

...är inte hälsosamt. Det är en utbredd uppfattning att en liten mängd vin eller annan alkohol kan ha skyddande effekter på hälsan, men nu visar samlad forskning att så inte alls är fallet. Redan från små mängder (25 gram alkohol för kvinnor och 45 gram för män) per dag ökar risken oavsett vilken dödsorsak det rör sig om.

Källa: jamanetwork.com



Muskler viktigt skydd vid fettlever



Runt en av fyra vuxna i världen uppskattas ha fettlever som inte orsakats av alkohol. Förekomsten i Sverige är troligtvis något lägre, men förväntas öka. Övervikt, stillasittande och typ 2-diabetes är bidragande faktorer. En ny studie ser nu att dålig muskelhälsa är en riskfaktor för följdsjukdomar och död. Forskarna har undersökt fettmängden i levern och muskelsammansättningen hos drygt 40 000 individer med magnetkamera.

En kombination av liten volym på lårmuskler och inlagrat fett i musklerna bedömdes vara en ogynnsam muskelsammansättning.

Källa: Linköpings Universitet, liu.se



Eddie Berglund, världsmästare i 66-kilosklassen i Sydafrika 2022

”På senaste har jag börjat använda mig av laserbehandlingar för små inflammationer och i förebyggande syfte. Resultatet har varit över förväntan. Hade tidigare i en månad en envis inflammation i höger handled som i stort sett blev helt bra redan efter första behandlingen. Dessutom så provade jag att behandla generellt på belastade ställen (över de primärt aktiva musklerna i min idrott) första gången på en tävling, Detta var alltså på VM i styrkelyft då jag upplevde direkt en positiv effekt i kroppen. Världsrekord och VM-guld blev slutresultatet på tävlingen hursomhelst, kanske med hjälp av lasern, det tror jag iallafall då det kändes riktigt bra.”

Inspireras av terapeuter som använder Irradialaser i sin verksamhet.
Delta i våra kostnadsfria webinar. Anmälan sker via www.irradia.se/kurser.

Gott och snabbt av det du har hemma

Matpriser har varit ett hett ämne senaste tiden. Vad kan vara mer prisvärt än att slänga ihop goda måltider av sånt som redan finns hemma: lite rester, en bit fetaost, en burk kikärter, en slatt överbliven kokosmjölk och så vidare?

Enligt Sara Begner, chef för Coops provkök och aktuell med boken *Laga lunch på typ 4 minuter* är det så gott som gratis.

– När man lagar på rester känns det som gratis. Och när det gäller vardagsluncher för hemmajobbare kanske det bara behöver räcka till en eller två portioner. Då är det perfekt

att utgå ifrån sådant som blivit över från tidigare middagar.

Boken är ett resultat av egen tristess under pandemin, när kurser och event fick pausas och det egna köket blev arenan för att dela med sig av enkel matinspiration till andra. Det hon lagade till sina egna luncher blev små inspirationsfilmer som fick stor uppskattning.

– Det var många som la sig till med lite sämre vanor när de gick hemma och ryckte i kylskåpet hela dagen. Lite filmjölk här, lite smörgås där. Aldrig riktigt hungrig, men inte heller nöjd. Då kan det vara bättre att ta en paus och laga en riktig måltid.



För många räcker boken som inspiration att ta till vara på det som finns i kyl och skafferier. Poängen är att man inte ska behöva gå ut och handla för att få ihop en hel måltid.

– Recepten är väldigt verkliga, hetsförankrade och innehåller

sådant som finns i alla butiker och som är lätt att ha hemma. De bygger mycket på burkar av olika slag; pesto, oliver, krossad tomat, grillade burkpeppar.

Sara Begner avslutar med att ingjuta lite mod i de som tvekar att experimentera på egen hand med det som finns hemma.

– Det är lätt att bli lite frustrerad inför tanken: "Vad ska jag äta idag...?" Kanske speciellt om man är väldigt välplanerad och kreativ i sin yrkesroll, men inte alltid i köket. Men det är inte hela världen om det inte blir så bra. Du ska ändå äta om några timmar igen!

Bakad fetaost med nektariner 2 portioner

150 g fetaost
2 nektariner, i klyftor
2 skivor mjukt bröd
0,5 dl olivolja
chiliflakes
2 msk pressad citron
1 salladslök, tunt skivad
0,5 kruka basilika, mynta eller koriander
1 msk flytande honung
salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 250 grader grill eller högsta värme.

Lägg fetaost, nektariner och bröd på ett ugnsfat, ringla över oljan och strö chiliflakes på fetaosten. Låt fatet stå i ugnen en stund så att osten blir varm.

Pressa citronsaft på nektarinerna, strö över

salladslök och basilika. Ringla honungen över nektariner och ost. Salta

och peppra. Servera nektariner och ost med brödet.





Palak paneer 2 portioner

2 msk tomatpuré
 2 tsk garam masala
 0,5 tsk chilipulver
 2 msk neutral olja
 0,5 gul lök, hackad
 2 cm ingefära, hackad
 2 vitlöksklyftor, finhackade
 400 ml kokosmjölk
 400 g små tomater på burk
 1 msk grönsaksfond eller
 1 grönsaksbuljongtärning
 0,5 tsk salt
 1 paket paneer (225 g)
 150 g färsk spenat

GÖR SÅ HÄR:

Stek tomatpuré, garam masala och chilipulver i oljan i en gryta. Tillsätt lök, ingefära och vitlök och stek i ca 1 minut.

Tillsätt kokosmjölk, tomater, fond och salt. Låt koka upp. Skär osten i bitar. Vänd ner ost och spenat i grytan och koka i 1–2 minuter.

Servera med ett gott bröd.

Tonfiskpasta 2 portioner

2 portioner färsk fettuccini
 (250 g)
 1 burk tonfisk i vatten
 (200 g)
 0,5 lök, hackad
 2 msk olivolja
 1 blekselleristjälk, skivad
 2 msk kapris
 2 tomater, hackade
 1 msk balsamvinäger
 0,5 tsk chiliflakes
 salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR:

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.

Låt tonfisken rinna av.

Stek löken i oljan i en stekpanna någon minut, tillsätt övriga ingredienser och låt koka så länge du har tid. Smaka av med salt och peppar.

Häll pastan i ett durkslag och vänd ner den i tonfisksåsen.





Öppen dialog och samarbete bär frukt!

Det är något ont som inte har något gott med sig. Det är ett ord-språk som tilltalar mig väldigt mycket. Den innefattar så många dimensioner av livet och är för mig ett tecken på att det ofta finns en mening med allt som sker, både det som är bra och det som är dåligt.

Ibland händer det saker helt plötsligt som det inte går att förbereda sig på. Häromveckan så ändrade en av våra stora samarbetspartners sina villkor utan förvarning, vilket både påverkat många medlemmar och de rutiner vi arbetar med på kansliet. Det drabbar inte bara oss, utan det drabbar många olika förbund som arbetar med små-företagare och anställda inom friskvård och skönhet.

Jag har alltid varit en teamspelare och gillar att samarbeta med andra. Det finns många förbund inom friskvård och skönhet, och det vi har gemensamt är att de flesta av våra medlemmar är småföretagare som precis har genomlevt ett par år med en pandemi, efterföljd av en eskalerande inflation. Friskvård och skönhet är ofta det första som prioriteras bort när pengarna sinar i människors plånböcker. Vi må vara konkurrerande förbund som rör oss inom branschen men det vi har lärt oss är att vi måste vara ett sammansvetsat team i vissa frågor, för att kunna påverka och göra skillnad. Det handlar inte om vilket som är det bästa förbundet, det handlar om vad som är bäst för allas våra medlemmar.

Mitt i den här härvan så visar det sig att vi förbund, trots våra olikheter och historia har förmågan att samarbeta kring den större frågan där vi behöver varandra för att göra skillnad. Vårt arbete, tillsammans med alla våra medlemmars engagemang har betydelse och nu har vi lyckats få stora aktörer att lyssna på oss. Något som inte

"Vi måste vara ett sammansvetsat team i vissa frågor, för att kunna påverka och göra skillnad."

varit möjligt utan en öppen dialog och starkt samarbete på alla plan.

Trots allt det jobbiga vi har gått igenom tillsammans, så är det goda tydligt: Nu vet vi att tillsammans kan vi påverka och detta ger oss både möjligheter och självförtroende att ta oss an fler frågor och utmaningar som kan gynna respektive förbunds medlemmar. För vi är alla ense om att det finns många aktörer där ute som vill ha en allt för stor andel av förtjänsten som kommer av det viktiga arbete ni medlemmar gör för att människor ska må bra! ●

Desiree Blomberg, generalsekreterare

Relaxa.

Skaffa bokningssystemet utan bindningstid.



Prova gratis 3 månader. Ring 08-82 44 00

TIMECENTER

Det enklaste sättet att boka



Avsändare:
Exakta Print
Hornyxegatan 14
231 76 Malmö

Returadress:
Kroppsterapeuternas
Yrkesförbund
Sankt Paulsgatan 22 C
118 48 Stockholm

ENERGI till livet

– på det naturliga sättet



Energi inifrån

Bio-Qinon Active Q10 är ett kosttillskott som kombinerar det vitaminliknande ämnet coenzym Q10 med riboflavin (vitamin B₂). Riboflavin bidrar till normal energigivande ämnesomsättning samt minskad trötthet och utmattnings.

Prova den originala Q10-formulan som användes

i de banbrytande studierna Q-Symbio och KiSel-10 och upplev skillnaden!

- Fler än 150 vetenskapliga studier dokumenterar produktens egenskaper
- Bio-Qinon Active Q10 är utvald som referensprodukt i internationell forskning
- 100% naturidentisk coenzym Q10, högkvalitativ råvara
- Originala sedan 1991

*Kosttillskott bör ej användas som ett alternativ till en varierad kost.
Det är viktigt med en mångsidig och balanserad kost och en hälsosam livsstil.*



En kvalitetsprodukt från

Pharma Nord

08-36 30 00 • www.pharmanord.se