MEDICIN • HÄLSA • VÄLBEFINNANDE

NR 2/2017 • MAJ–SEPTEMBER

DOKTORN

Stora numret om
yoga

TA MED TIDNINGEN GRATIS!

Så hittar du rätt träning

Sommar-faror för hundar och katter

Solen & din hud

Akne – inte bara ett tonårsproblem

SVERIGES MEST LÄSTA TIDNING I VÄNT-RUMMET!

Test: Philips Diamond clean

Är du socker-beroende?

Sabina Ddumba

Redo för *Så mycket bättre!*

KLARA LIND – DEN NYA MÄSTERKOCKEN

Läs mer på doktorn.com

Koll på kolesterol?

Kolesterol är ett livsnödvändigt ämne i kroppen, men för mycket av fel sorts kolesterol kan ge upphov till sjukdomar.

Visste du att:

- Det onda LDL-kolesterolet orsakar plack i kärlväggarna.
- Det goda HDL-kolesterolet agerar antioxidant och kan även transportera bort det onda kolesterolet.
- Den rekommenderade LDL-kolesterolnivån (under 3,0 alt 2,5 eller i vissa fall 1,8 mmol/L) beror på hur stor risk personen har för att drabbas av hjärt-kärlsjukdom. Ju fler riskfaktorer desto viktigare att ha lågt LDL-kolesterol. Exempel på riskfaktorer:
  - Diabetes
  - Njursjukdom
  - Högt blodtryck
  - Tidigare hjärt- och kärlsjukdom
  - Övervikt och rökning
  - Nära släkting som haft hjärt- och kärlsjukdom.
- Rökstopp, motion och nyttig kost hjälper till att sänka LDL-kolesterol och höja HDL-kolesterol.
- Om livsstilsförändringar inte är tillräckligt används läkemedel, så kallade statiner, som minskar produktionen av LDL-kolesterol i levern.
- Räcker inte statiner kan man lägga till ett läkemedel med annan verkningsmekanism för att ytterligare kunna reducera LDL-kolesterolet.

Vet du ditt LDL-kolesterolvärde? Tillhör du en riskgrupp? Prata med din läkare för råd.

Referenser
Socialstyrelsens nationella riktlinjer för hjärtsjukvård 2015
Information från Läkemedelsverket 5:2014
Läkemedelsboken 2014

Copyright © 2015 MSD (Sweden) AB. All rights reserved. 11-16-CARD-1161313-0000 nov 2015

MSD

08-578 135 00

Ett serum för dig som vill se resultat

Reserol är ett högkoncentrerat serum som skyddar din hud på djupet. Genom att använda Resistem®™ stamceller från växten Globularia Cordifolia, tillsammans med vitaminer uppnår man en rad effekter med syfte att bromsa tecken av hudens åldrande. Serumet är designat för att aktivera dina celler och bevara hudens funktion. Rodnader och mikroinflammationer kan minska, hudtonen blir jämnare och huden får en vacker naturlig lyster. Läs mer om våra skönhetsinnovationer på reserol.se.

reserol.se

facebook.com/reserol @reserol_beauty

PRENUMERATION

Via kundtjänst kan du beställa prenumeration och utföra prenumerationsärenden.

Webb:
doktorn.prenservice.se/kundtjanst
Tel: 0770-45 71 28
Adress:
Titeldata Kundtjänst
Box 125 46
102 29 Stockholm
Pris i Sverige:
4 nr för 199 kr inkl. moms

Tidningen DOKTORN
DOKTORN.com
Add Health Media AB
Isafjordsgatan 32B, 164 40 Kista
Tidningen DOKTORN utkommer
4 gånger per år

Ansvarig utgivare
Johan Bloom
08-648 49 00
johan.bloom@addhealthmedia.com

Chefredaktör
Anders Åker
08-648 49 00, 0703-648 422
anders.aker@addhealthmedia.com

Annonsbokning
Chatarina Bergman 0725-46 52 50
chatarina.bergman@addhealthmedia.com
Rikard Ekberg 0709-21 61 23
rikard.ekberg@addhealthmedia.com
Brodde Wetter 0707-99 78 72
brodde.wetter@addhealthmedia.com

Redaktionsråd
Anders Halvarsson
Specialist i allmänmedicin
Läkarhuset, Karlstad
Thomas Kjellström
Doc. Specialist i internmedicin

Grafisk form & layout
Ersta Sthlm Media AB
info@erstamedia.se

Tryckeri
Forssaprint
ISSN 1651-5161

Foto
Shutterstock.com
Omslagsfoto: Henrik Montgomery/TT

Tidskriften Doktorn påtar sig inget ansvar för material som ej är beställt. Citera gärna ur Tidskriften Doktorn, men ange alltid källan. Tidskriften Doktorns material lagras och publiceras elektroniskt och blir åtkomligt via internet. Icke anställda måste meddela ev. förbehåll mot detta. Tidskriftens rätt till elektronisk publicering inkluderas i utbetalt arvode.
Tidskriften Doktorn är miljövänlig enligt svanen.

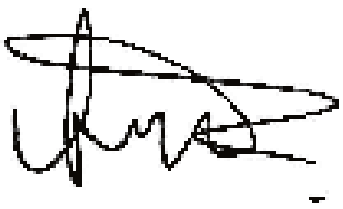
Ibland behöver man bara försäkra sig själv, och sin omgivning, om att allting kommer bli bra!

Ta hand om varandra!

Det är ljusare tider och livet rullar på men har du tänkt på hur lätt det är att glömma bort att uppskatta de vi har runtomkring oss.
Vi rusar vidare igenom livet och tappar ibland kontakt med de som är viktiga i våra liv. Så, med den här tidningen i handen slut gärna dina ögon och bara ta ett djupt andetag, in och ut, ett par gånger och tänk efter – vem är viktig för dig just nu?

I det här numret av DOKTORN möter du två starka och härliga förebilder, Sabina Ddumba och Klara Lind, artist respektive matkreatör. Båda sprider ett budskap om styrka och kärlek men också om att vi måste ta hand om inte bara oss själva utan också varandra.
Det är viktigt att se sina medmänniskor och hämta energi inifrån för att kunna se de runtomkring oss och uppskatta deras närvaro. Varför inte ta med dig tidningen till någon som du bryr dig om? Som också kan få ta del av artiklar om yoga, svar från våra duktiga läkare, läsa intressanta nyhetsnotiser och recensioner. I det här numret finns det som alltid något för alla, för dig som vill läsa om hud och sol, barnen och djurens hälsa, träning eller få dig till dels lite medicinhistoria. I prenumerationsdelen av tidningen kan du få tips på hur du inreder med belysning hemma och hur du använder din eltandborste på rätt sätt – jag fick i alla fall ett uppvaknande där kan jag erkänna!

Så, jag önskar dig en riktigt trevlig läsning och vad vi än gör får vi aldrig glömma att ta hand om varandra!



Anders Åker,
chefredaktör
anders.aker@addhealthmedia.com

»Det finns många frågor kring personlig assistans, vad gäller?«

Humana Assistansrådgivning är helt kostnadsfri.
Vi har Sveriges största juristkår och ger dig svar på vilka rättigheter du och dina närstående har.

020 - 70 80 87

Humana

Hitta rätt i tidningen!

8–13 Nyheter
15 Ny teknik
16–17 Barnens hälsa
18–21 Yoga – en växande trend
20–25 Malin: Yogan blev min räddning
26–37 Fråga Doktorn
37–40 Djurens hälsa
41 Sommarfaror för hund & katt
42–44 Solen och din hud
46–47 Akne inte bara ett ungdomsproblem
48–52 **Mötet:** Sabina Ddumba
54–55 **Träna:** Rörelse i stillhet
56–57 Klara Lind – Sveriges nya mästerkock
58–59 **Kökshörnan:** Sydamerika – Klaras matpassion
60–63 **Medicinhistoria:** Röntgen genom tiderna
64 Sockersug – lär känna sitt sockerberoende
65 **Kropp & Själ:** Rätt träning för dig
66 **Krönika:** Om konsten att njuta
67 Att leva med allergi
68–69 Det här händer hos oss!
67 Läsarnas sida
72–73 Korsord

Risk för hjärt-kärlsjukdom finns redan i tonåren

För att kunna förebygga hjärt- kärlsjukdom är det viktigt att känna till livsstilsfaktorer tidigt i livet. Forskning vid Region Örebro län visar att påverkbara riskfaktorer kan identifieras redan i tonåren. Det handlar om egenskaper som låg stresstolerans, låg fysisk kondition, högt blodtryck och ohälsosam vikt.

Även om hjärt- kärlsjukdom vanligtvis inte uppvisar symtom förrän i vuxen ålder, finns data som tyder på att sjukdomen kan ha ett långt naturalförlopp med start redan i barndomen. En ackumulering av olika riskfaktorer under hela livet kan avgöra risken för hjärt- kärlsjukdom, men enskilda exponeringar senare i livet kan också ha betydelse oberoende av denna riskökning. För att förebygga hjärt- kärlsjukdom verkar det bland annat betydelsefullt att redan i tonåren röra på sig regelbundet, men också att lära sig hantera stress.

KOPPLING MELLAN PSORIASIS OCH STRESS FOKUS FÖR NY PATIENTSTUDIE

En patientstudie på Akademiska sjukhuset ska titta närmare på om psoriasis kan förvärras av förändringar i tarmslemhinnans barriärfunktion.Maria Lampinen, docent i experimentell klinisk kemi på Akademiska, forskar på koppling mellan psoriasis och sjukdomar i mage-tarm samt stress. Tidigare studier har visat att stress kan utlösa skov av psoriasis och förvärra symptomen. Likaså att stress kan påverka tarmbarriärens funktion. Nu ska man studera hur tarmens barriärfunktion påverkas av immunceller, tarmflora och stressutlösta ämnen. Från att ha setts som hudsjukdom betraktas psoriasis alltmer som systemsjukdom, med kopplingar till sjukdomar i hjärta-kärl, leder och mage-tarm. Syftet med studien är att öka förståelsen för kopplingar mellan sjukdomar i huden och mag-tarmkanalen, och i förlängningen även möjliga mekanismer bakom stressutlöst psoriasis. Man vill särskilt undersöka förekomsten av vissa immunceller i tarmslemhinnan som påverkar tarmbarriären, det vill säga hur genomtränglig tarmslemhinnan är för bakterier och olika ämnen, säger Maria Lampinen.

FAKTA PSORIASIS: En av våra vanligaste folksjukdomar, en ärftlig kronisk sjukdom som kan påverka både hud och leder. I Sverige lever närmare 300 000 personer med någon form av sjukdomen och i hälften av fallen bryter den ut före 25 års ålder.

Läs fler nyheter på **www.doktorn.com/artiklar**

PRIVAT TANDVÅRD POPULÄRARE ÄN NÅGONSIN ENLIGT SKI

När patienter i tandvården får säga sitt är resultatet tydligt. Nöjdast är patienterna med privata tandläkare och inte sedan 2008 har skillnaderna i kundnöjdhet varit större mellan Folktandvården och den privata tandvården.

Det visar Svenskt Kvalitetsindex (SKI) årliga undersökning som nyligen offentliggjordes. SKI mäter varje år kundnöjdheten i ett stort antal branscher och tandvården har under många år haft de nöjdaste kunderna inom alla sektorer som undersöks. Undersökningen mäter sju olika kategorier – image, förväntningar, produktkvalitet, service, prisvärdhet, nöjdhet och lojalitet. Patienterna upplever skillnaderna mellan privat och offentlig driven tandvård som stora, och de största skillnaderna återfinns inom image, nöjdhet och service.

Elektronisk hantering av högkostnadsskydd och frikort får vården i Dalarna

Landstinget Dalarna inför e-frikort. Införandet innebär mindre administrativ hantering för vårdpersonalen samtidigt som det underlättar för patienterna. Kostnaderna hanteras elektroniskt och när gränsen för frikort är uppnådd, som i Dalarna ligger på 1100 kronor, kommer ett frikort att skickas hem till patienten automatiskt. Under resterande tolvmånadersperiod har patienten sedan kostnadsfria vårdbesök, i den öppna vården. Frikortet räknas då från första vårdtillfället. Tidigare har patienten också haft möjlighet att stryka tidigare vårdbesök, för att få frikortet att räcka längre. I och med det nya systemet är dessa taktiska val inte längre tillåtna, detta för att alla frikort ska utfärdas på lika villkor för alla patienter. Vid besök utanför Landstinget Dalarna är det bra om man tar med sig sitt frikort. Exempelvis vid besök i andra landsting och regioner, då de kan hantera högkostnadsskydd på annat sätt samt privata vårdgivare som ännu inte anslutit sig till det nya systemet. Har patienten stämplar kvar i högkostnadskortet kan kassapersonalen hjälpa till att föra över dessa till det elektroniska systemet vid nästa vårdbesök. Det gäller även nuvarande frikort. Kassapersonalen kan också hjälpa till med fakturor för ambulans och receptarvoden, då dessa behöver föras in manuellt.

REGERINGEN SATSAR PÅ SAMERS HÄLSA

Den psykosociala hälsan hos den samiska befolkningen är sämre än hos den övriga befolkningen. Det vill nu svenska regeringen komma till rätta med genom en miljonsatsning för att långsiktigt förbättra hälsan hos samerna.Totalt förväntas regeringen satsa tre miljoner kronor på ett så kallat kunskapsnätverk. I nätverkets uppdrag ingår det bland annat att utreda vilka verksamhetsfunktioner och vårdtjänster som man kan utveckla specifikt för den samiska befolkningen.

Tatuerare riskerar **fysiska skador** på arbetsplatsen

En undersökning visar att tatuerarens ibland obekväma arbetsposition kan påverka tatuerarens fysiska hälsa. I den förhållandevis lilla studien undersökte man deltagarnas fysiska hälsa med hjälp av bland annat elektroder. Elektroderna hjälpte till att mäta ansträngningen i olika muskler samtidigt som tatueraren jobbade. Utöver elektroderna fotograferades tatuerarens arbetsställning var femte minut. Forskarna kunde konstatera att redan utan att gå vidare in i data från undersökningen kunde man direkt se, i verkligheten och på bilderna, hur obekväma arbetsställningar tatuerarna hade. Elektroderna visade dessutom att samtliga tatuerare som ingick i studien överskred gränsen för den rekommenderade gränsen för muskelansträngning, detta i minst en muskelgrupp per tatueringssession. Forskarna bakom undersökningen rekommenderar branschen att hitta bättre utrustning till tatueringsstudior. Bland annat föreslår de stolar som ger stöd för rygg och armar. Vidare menar man att fler pauser samt att byta arbetsställning oftare skulle kunna förebygga eventuella skador.

Foto: SHUTTERSTOCK

Unga kvinnliga läkare drabbas av utmattning

Allt fler unga kvinnliga läkare i landet drabbas av utmattningssyndrom, vilket är en mycket oroande utveckling. Ersta sjukhus, Sveriges läkarförbund samt Afa försäkring, som betalar ut sjukskrivning till långtidssjukskrivna läkare, konstaterar gemensamt att det föreligger en ökning de senaste fem åren. 2010 var 2,7 per 1 000 sysselsatta kvinnliga läkare sjukskrivna, 2014 var samma siffra 5,4 och 2015 landade siffran på 8,6. Det är särskilt åldersgruppen 30–35 år där utmattningssyndrom och sjukskrivning ökar. Det aktuella åldersspannet där man ser en alarmerande ökning är just den åldern då man är AT- och ST-läkare.

Vardagsdrickandet allt mer accepterat hos kvinnor över fyrtio

Svenskarnas syn på alkohol blir allt mer tillåtande och särskilt en grupp sticker ut när det kommer till förändrad attityd gentemot alkohol. Det visar organisationen IQ:s årliga undersökning Alkoholindex.
Undersökningen visar att det finns en generell förändring när det kommer till svenskarnas syn på alkohol. Förändringen tyder på att vi blir allt mer tillåtande jämfört med tidigare år. En grupp som särskilt sticker ut är kvinnor i åldern 45–59 år. Där är förändringen markant, menar IQ, som konstaterar att den ökade acceptansen inte minst gäller vardagsdrickandet. När det kommer till vardagsdrickande har kvinnor i åldern 45 år och uppåt en betydligt mer liberal syn än övriga.

SÅ MYCKET FRUKT SKA DU ÄTA FÖR ATT LEVA LÄNGRE

Genom att öka intaget av frukt och grönt kan vi minska risken för hjärt-kärlsjukdomar och tidig död. Och precis hur mycket frukt och grönsaker vi bör äta har forskare vid Imperial College London nu kommit fram till.
Totalt handlar det om tio frukter eller grönsaker om dagen. Studien har även kommit fram till att endast en av tre britter får i sig tillräckligt med frukt och grönt. I Sverige är Livsmedelsverkets rekommendation 500 gram per dag. Att det är bra att äta mycket frukt är ingen nyhet, men den nya studien visar att just 800 gram frukt om dagen kan göra att vi lever längre. Jämfört med att inte äta några frukter eller grönsaker alls menar forskarna att man kan minska risken för hjärt-kärlsjukdom med 13 procent genom att äta 200 gram per dag. Väljer man att öka intaget av frukt och grönt till 800 gram per dag så minskar risken med 28 procent.

Din gånghastighet kan visa hur hög risken är att dö av högt blodtryck

Vilken hastighet du väljer när du är ute och går kan vara en indikation på om ett högt blodtryck innebär en ökad risk för tidig död eller inte.

Den här typen av mått skulle kunna underlätta när man individanpassar en behandling för att undvika över- och underbehandling. Blodtrycksförändring och risken för död eller stroke studerades i förhållande till olika blodtrycksnivåer och olika hälsofaktorer över två till fem års tid. Som indikator på hälsotillstånd användes olika objektiva mått, bland annat självvald gånghastighet mätt över en kort sträcka (2,4 meter) samt ett välanvänt kognitionstest, Mini-Mental State Examination. Studien visade att det systoliska blodtrycket sjönk under en femårsperiod hos 62 procent av deltagarna. Det kunde till viss del förklaras av försämrad hälsa men även av den initiala blodtrycksnivån. Risken för död i relation till olika blodtrycksnivåer skiljde sig mellan grupper med olika gånghastigheter. Bara bland dem som gick snabbare än 0,5 m/s var högt blodtryck förenat med ökad risk. Bland deltagare med lägre gånghastigheter var istället lägre nivåer av systoliskt blodtryck associerade med ökad risk för tidig död. Det sambandet förklarades dock bättre av andra faktorer, till exempel sjukdomar. Högt blodtryck verkar vara förenat med ökad risk för död inom fem år hos mycket gamla personer med en gånghastighet på minst 0,5 m/s. Hos personer med lägre gånghastigheter kan istället lågt blodtryck kopplas till ökad risk för tidig död.

VITLÖK KAN VARA BRA FÖR HJÄRTHÄLSAN

Forskare ska i en ettårig studie titta närmare på vilken effekt vitlök kan ha på vår hjärthälsa. Vitlök har länge använts för att stärka vårat immunförsvar men det har även funnits en teori om att vitlök skulle kunna ha en effekt på exempelvis blodfetter och blodtryck. Tanken är att den nya studien kan bidra till att stärka den teorin. Samtidigt hoppas forskarna bakom studien att man även kommer att kunna använda studiens resultat till att öka kunskapen om hur kost- och livsstilsval kan bidra till bättre hjärt- och kärlhälsa. I studien planerar man att låta ett hundratal personer ingå och principen är att det hos samtliga av deltagarna föreligger en viss risk för hjärt- och kärlbesvär. Under perioden som studien pågår kommer forskarna att undersöka deltagarnas hjärta, mängd plack i kranskärl, blodfetter och hudens cirkulation. Studien kommer att genomföras vid Skånes universitetssjukhus.

SVENSKA KVINNOR TYCKER DET ÄR PINSAMT ATT PRATA MENS

Mens är ett laddat ord med tabustämpel. 22 procent av alla kvinnor i Sverige känner sig generade över att säga ordet mens. Framförallt unga tycker att det är pinsamt. Det visar undersökningen Hygiene Matters som presenteras av Libresse, ett varumärke inom SCA. Undersökning är global och har genomförts i tolv länder. Den aktuella undersökningen visar att 22 procent av de svenska kvinnorna tycker att det är pinsamt att säga ordet mens. De är därmed de kvinnor som är mest genererade över att nämna ordet mens i hela EU. Särskilt pinsamt att prata mens är det bland unga. I åldrarna 16–25 år är det 16 procent som till och med hellre väljer ett annat ord när de pratar om mens. De omtalar det hellre som ”det” eller ”lingonveckan”. Det är att jämföra med 3 procent i åldersgruppen 41 år och uppåt som inte heller vill säga ordet mens.

Foto: SHUTTERSTOCK

Minska din stress – lyssna på musik!

Vi kan må bättre om vi lyssnar på musik och kunskapen om musikens positiva påverkan på oss människor skulle kunna användas för att förbättra arbetsmiljön och öka välbefinnandet. I en studie vid Göteborgs universitet ingick 207 personer som under en dag fick skriva en dagbok som delades in i olika episoder. En episod kunde vara resan till jobbet, matlagning på kvällen eller liknande vardagshändelser. Till varje episod fick deltagarna även besvara frågor om den specifika episoden, frågor som handlade om vad det var de gjorde, hur de kände sig under tiden och under vilka episoder deltagarna lyssnade på någon musik. Forskarna kunde se att musiken framkallade positiva känslor hos deltagarna när de beskrev sina vardagliga episoder. Deltagarna kände sig mer positiva och mindre stressade när de lyssnade på musik, och det gällde oavsett vilken musik de lyssnade på. Vad forskarna också konstaterade var att effekten förstärktes om man själv fick välja vilken musik man lyssnade på.

LHBTQ-PERSONER HAMNAR MELLAN STOLARNA INOM ÄLDRE-FORSKNINGEN

Många äldre LHBTQ-personer har levt i en tid där deras könsidentitet och sexualitet har varit kriminaliserad, sjukdomsförklarad och inte sällan framstått som avvikande. Även om tiderna förändras och samhället är mer accepterande idag visar en ny avhandling att flera lhbtq-personer ändå är oroliga för hur de kommer att bli bemötta inom äldreomsorgen. Totalt har tjugo personer födda mellan 1922 och 1950 intervjuats i avhandlingen. Avhandlingen lyfter fram deras livsberättelser och innehåller både sorg och våldsamhet men även mod och motstånd. Anna Siverskog vid Nationella institutet för forskning om äldre och åldrande vid Linköpings universitet har arbetat med avhandlingen. Anna Siverskog konstaterar att lhbtq-personer är en grupp som hamnar mellan stolarna inom äldreforskningen. Även om personer i den här gruppen på många sätt förhåller sig till livet på samma sätt som de flesta andra i samma ålder finns det ändå specifika tankar för den här gruppen konstaterar Anna Siverskog som hoppas att avhandlingen ska hjälpa till att uppmärksamma äldreomsorgen på frågor som rör äldre queera personer och att man i större utsträckning diskuterar detta i samband med utbildningar i socialt arbete och omsorg, något som görs i alldeles för liten utsträckning i dagsläget

Foto: SHUTTERSTOCK

HÄR GÖR HJÄRT-STARTAREN STÖRST NYTTA

Bästa platserna att placera ut hjärtstartare på är vid bankomater och på kaféer. Där skulle de göra störst samhällsnytta menar kanadensiska forskare. I studien undersökte forskarna över 2 600 fall av hjärtstopp som inträffat utanför sjukhusmiljö i Toronto, Kanada, mellan 2007 och 2015. De valde ut 41 välbesökta platser, däribland affärer, kaféer och snabbmatsrestauranger, och kontrollerade sedan öppettiderna samt hur många hjärtinfarkter som skett inom hundra meter från dessa platser. Av sammanställningen att tyda var åtta av tio högriskplatser ett kafé eller en bankomat nära en större bank. Det gör de till strategiskt bra platser för en hjärtstartare.

ALLT MER POPULÄRT MED GLUTENFRITT – MEN EXPERTERNA ÄR KRITISKA

Att köpa glutenfritt har de senaste åren blivit allt mer populärt och livsmedelsindustrin och butikerna har varit snabba med att haka på den ökande efterfrågan. Men det finns anledning till att vara kritisk till den ökande trenden menar läkare och näringsexperter. En negativ effekt av en glutenfri diet är kostnaden, glutenfria varor är många gånger mer kostsamma. Det läkare och näringsexperter kritiserar är teorin om att glutenfritt skulle vara mer hälsosamt och ge hälsoeffekter hos många fler än de som verkligen är glutenintoleranta. Det finns i dagsläget inga bevis för detta utan glutenfria produkter, och de hälsoeffekter de bidrar med, gäller de personer som faktiskt är glutenintoleranta. För övriga blir det istället en dyrare matkostnad utan några direkta påvisade hälsoeffekter.

Ledins
www.ledins.se • info@ledins.se

Förpackningar: Bio-Strath flytande 250 ml och 500 ml. Bio-Strath tabletter 100t. och 200t. Flytande innehåller gluten.

Bio-Strath

- 61 olika vitalämnen
- Helt vegetabiliskt
- Energirik kur för alla

Näringsrik energi!

För hela familjen
Må gott
Nöjda användare

Bio-Strath örtjästextrakt är ett näringsrikt kosttillskott.
Framställningen sker genom en unik naturlig process.
Bio-Strath innehåller 61 olika vitalämnen i lättupptaglig form och samverkar till att återupprätta näringsmässiga obalanser i kroppen.

Rekommended daglig dos: Bio-Strath flytande för vuxna 5 ml (1 tsk) 3 gånger dagligen, för barn halv vuxen dos. Bio-Strath tabletter för vuxna 2 tabletter 3 gånger dagligen, för barn halv vuxen dos.

Finns i välsorterade hälsokostbutiker

Kosttillskott ersätter inte en varierad och balanserad kost samt en hälsosam livsstil.

Snälla, lyssna på mitt hjärta

Hos patienter över 75 år har en av åtta aortastenos[1], men symptom på aortastenos misstas ofta för vanliga tecken på åldrande.

Ett tydligt tecken är blåsljud från hjärtat.
Prata med din läkare, han/hon kan lyssna på ditt hjärta.
Gå in på www.hjärtklaff.se för mer information.

Edwards

1. Osnabrugge et al. J Am Coll Cardiol 2013;62:1002–12

Edwards, Edwards Lifesciences och den stiliserade E-logotypen är varumärken som tillhör Edwards Lifesciences Corporation.
© 2017 Edwards Lifesciences Corporation. Alla rättigheter förbehålls. ESW6989/04-17/THV
Edwards Lifesciences • Route de l'Etraz 70, 1260 Nyon, Switzerland • edwards.com

Redaktionen testar: **Philips Sonicare Diamond Clean**

Chefredaktören själv, Anders Åker, som aldrig har testat en eltandborste i hela sitt liv gav Philips toppmodell en provkörning under en månad och det här är vad han tyckte.

+ Tänderna både ser och känns riktigt rena (och nog upplevs de lite vitare…?)
+ Flera smarta förinställda program
+ Lätt att använda
+ Lång batteritid
+ Elegant och snygg att ha i badrummet
– Gick inte att ladda i ”rakapparatsuttaget” trots en snygg och smidig laddare
– Ganska högt pris

Anders tycker att… det var en liten startsträcka innan jag kände mig helt bekväm med eltandborsten men så bra med smarta funktioner som att den vibrerar efter rätt tidslängd och att du kan välja olika lägen för att putsa tänderna, göra rent eller få tänderna vitare. Dessutom är det inte direkt en tandborste du skäms för att ha framme, många tycker den ser riktigt lyxig ut!

Tandläkaren: Så borstar man rätt med eltandborste **– endast i DOKTORN+**

PREMIÄR FÖR REUMATIKERFÖRBUNDETS FÖRSTA APP

Reumatikerförbundets första app ”Reumatiker” har lanserats på App Store och Google Play. Med den kan du följa nyheter från hemsidan, hantera recept, beställa varor från apotek och mycket mer. Appen är gratis och tillgänglig för alla, oavsett medlemskap. I appen finns de senaste nyheterna från Reumatikerförbundet. Inloggning sker via bank-ID och man kan se tillgängliga förskrivna recept samt recepthistoriken 15 månader bakåt. Genom en fullmaktsfunktion kan man även se och hantera dina anhörigas recept. Det går att beställa uttag av receptbelagda läkemedel direkt i appen från apotek, där också hemkörning erbjuds kostnadsfritt. Ytterligare en funktion på appen är att man kan rapportera in statusvärden till reumatolog via PER (Patientens Egen Registrering), och så småningom kommer applikationen även att inkludera en genväg till patientens sjukjournal. ”Reumatiker” har utvecklats i ett samarbete mellan Reumatikerförbundet och e-hälsoföretaget FrisQ AB.

Foto: SHUTTERSTOCK

Redaktionen testar: **Dyson Pure Hot+Cool Link**

Vår marknadskoordinator och skribent Moa Järefäll fick testa Dyson Pure Hot+Cool Link under några veckor. Som pollenallergiker och känslig mot dofter av olika slag har hon länge funderat på att investera i en luftrenare, därför tyckte hon det var särskilt spännande att få testa Dyson.

+ Luftrenare och värmefläkt i ett
+ Går att styra på distans via app (iOS och Android)
+ Tystgående
+ Kan schemaläggas
+ Den moderna designen
– Dyr
– Kände ingen direkt skillnad vad gäller renare luft
– Den moderna designen

Moa tycker att… Dyson Pure Hot+Cool Link var enkel att använda, men funktionerna är många så man behöver läsa igenom manualen för att få ut mesta möjliga. Den fungerade väldigt bra för att reglera inomhusklimatet, bara att ställa in önskad temperatur så reglerar den därefter. Någon skillnad i renare luft märktes dock inte av så mycket. Smidigt med app där man bland annat kan välja temperatur och se rådande luftkvaliteten och fuktighet. Designen är futuristiskt, vilket kan vara både plus och minus beroende på ens inredningsstil. En rolig detalj är att fjärrkontrollen sitter fast på toppen med hjälp av magnetism.

Stora barngrupper gör det svårare att minska sjukfrånvaron i förskolan

Forskare har tittat närmare på hur man skulle kunna minska sjukfrånvaron hos förskolebarn, något som visar sig lättare sagt än gjort, särskilt i stora barngrupper.

Det konstateras i en rapport från Institutet för arbetsmarknads- och utbildningspolitisk utvärdering (IFAU). Rapporten bygger bland annat på att man i Göteborg lät en hygiensjuksköterska besöka förskolor för att utbilda personalen och förbättra hygienrutinerna. Man uppmanade också förskolorna att använda sig av riktlinjer gällande hur länge barn bör stanna hemma vid till exempel magsjuka och feber. Resultatet visade att även om man gjorde de extra insatserna minskade inte sjukfrånvaron förutom i små förskolegrupper med färre än 15 barn. Där märktes en 5 procent minskning i sjukfrånvaron. Caroline Hall är en av rapportförfattarna och hon menar att en anledning till att man inte såg större effekter kan vara att det i stora barngrupper är svårt att hålla strikta rutiner kring hygien. Även om den extra insatsen inte verkar ha givit några resultat är man noga med att påpeka att noggranna hygienrutiner i förskolan är betydelsefulla för barnens sjukfrånvaro.

PROBLEM MED SYNEN VANLIGT HOS FÖR TIDIGT FÖDDA

Många tidigt födda barn drabbas av olika problem med synen även längre fram i åldrarna. En studie från Göteborgs universitet har tittat närmare på de synproblem som kan drabba för tidigt födda barn. Totalt ingick 247 barn som alla var måttligt till för tidigt födda, det vill säga i veckorna 32 till 37. Forskarna såg att barnen hade problem med bland annat brytningsfel och skelning. Av de för tidigt födda barnen i studien hade 80 procent problem med synen vid fem års ålder. Det man konstaterar är att mycket av synförändringarna var kopplade till vilken storlek barnet hade vid födseln. Forskarna tror därför att det handlar om att barnet under fosterstadiet haft för lite näring och att det handlar om tillväxtavvikelser. Även om synproblemen förekom upp till fem års ålder visade det sig att problemen faktiskt avtog med stigande ålder. När man följde upp barnen vid 12 års ålder var det färre synproblem och majoriteten av barnen såg bra.

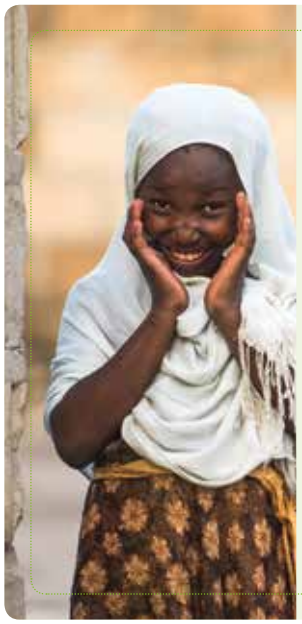
Bedövning införs för alla nyförlösta kvinnor

Under 2017 kommer nya riktlinjer inom förlossningsvården att börja gälla. Det handlar om att alla kvinnor ska bedövas efter förlossningen. Detta för att personalen ska kunna leta efter förlossningsskador mer effektivt.

Bedövning ska ges oavsett om kvinnan behöver sys eller ej, eftersom personalen då kan leta efter skador på ett mer effektivt och systematiskt sätt. Ett problem inom förlossningsvården är att bristningar och underlivsskador inte upptäcks vid barnafödande, något som tusentals kvinnor drabbas av varje år. De nya riktlinjerna med bedövning kommer däremot att underlätta för personalen att hitta fler bristningar som de kan laga, vilket medför att kvinnan slipper bekymmer senare.

Tidigare har det varit tradition att inte bedöva och en undersökning efter förlossningen kan då uppfattas som väldigt obehaglig för en del kvinnor. Nu är tanken istället att kvinnan ska bedövas innan för att på så vis slippa eventuell smärta. Det kommer också att ge personalen bättre förutsättningar att göra en effektiv och systematisk undersökning.

Foto: SHUTTERSTOCK



NYTT VACCIN KAN FÖRHINDRA TUSENTALS DÖDSFALL

Ett nytt vaccin som skulle kunna förhindra att ett stort antal barn dör av diarré har framgångsrikt testats i Niger. Rotavirusinfektion är den vanligaste orsaken till svår diarré och dödar uppskattningsvis 1 300 barn varje dag, framför allt i Afrika söder om Sahara. Enligt resultaten från en ny studie i Niger, som genomförts av bland annat Läkare Utan Gränser, har ett nytt och innovativt vaccin – kallat BRV-PV – visat sig vara både säkert och effektivt mot rotavirus. Dessutom är det nya vaccinet särskilt anpassat till förutsättningarna och klimatet i länder om Sahara. För närvarande finns två vaccin mot rotavirus, men de måste ständigt hållas kallt. Den mest innovativa aspekten med det nya vaccinet är att det är värmestabilt, vilket betyder att det inte kräver kylning. Detta kommer att göra det mycket lättare att nå samhällen i avlägsna områden som har begränsad tillgång till hälso- och sjukvård och som är i störst behov av vaccinet. Vaccinet utreds för närvarande av Världshälsoorganisationen (WHO) för godkännande, och när det är gjort kommer låginkomstländer kunna köpa vaccinet till ett överkomligt pris.

Andningsbesvär hos unga som tränar förväxlas ofta med astma

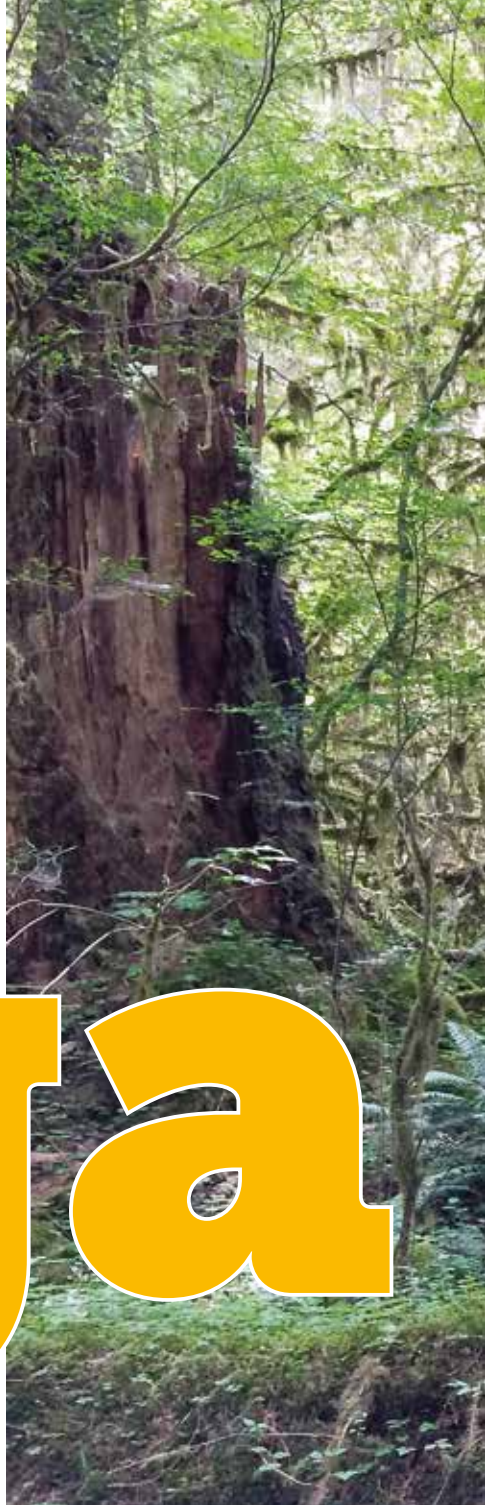
Närmare 14 procent av tonåringarna i Uppsala har andningsbesvär vid träning. Orsaken kan vara en förträngning i struphuvudet men besvären förväxlas ofta med astma. Tillståndet är vanligast hos unga kvinnor och förväxlas ofta med astma. Ny forskning vid Akademiska sjukhuset/Uppsala universitet visar att operation är effektivt vid kraftig förträngning och att det är viktigt att patienter med långvariga, svåra besvär undersöks noga så att de får rätt behandling.

Orsaken till ansträngningsutlöst förträngning i struphuvudet, eller ansträngningsutlöst laryngeal obstruktion (EILO) som det också kallas, är ännu inte känd, men tillståndet är vanligast hos unga kvinnor. Experter misstänker att hormoner spelar in. När pojkar kommer in i puberteten växer struphuvudet vilket troligen underlättar luftflödet. Unga flickor som tränar hårt och har friska lungor kan ha ett relativt trångt struphuvud. Akademiska sjukhuset är ett av ett fåtal sjukhus i norra Europa som gör så kallade CLE-tester, då man undersöker hur struphuvudet påverkas vid ansträngning då personer springer på ett löpband. En studie, baserad på enkät till alla ungdomar födda 1997–1998, vid tidpunkten 12–13 år gamla, visade att drygt 14 procent upplevde sådana andningsbesvär när de tränade. Slutsatsen är att man bör undersöka struphuvudet under ansträngning hos unga när astmamediciner inte hjälper.

Kosmetika till barn brister i märkning och varningstexter

Nästan hälften av de kontroller som landets kommuner i samverkan med Läkemedelsverket genomförde, visade på olika brister i bland annat varningstexter och funktionstexter. I 32 produkter hittades otillåtna innehållsämnen vilket myndigheten ser som extra allvarligt. Hälften (49 %) av de kontroller som genomförts påvisade en eller fler brister på de punkter som kontrollerats. Alla brister är dock inte av allvarlig art men Läkemedelsverket anser att det är ett dåligt resultat med en så hög andel brister på produkter som riktar sig till barn och har stor spridning i handeln. Den vanligaste bristen var att det saknades märkning på svenska rörande beskrivning av produktens funktion eller varningstext och i några fall saknades märkning helt. Kontrollerna inriktades på produkter såsom maskeradsmink, tillfälliga tatueringar och sminklådor till barn. Dålig märkning kan leda till att produkterna används på fel sätt.

Det kan också innebära att man inte får rätt information om produktens innehåll, det såg man i mer än var tionde kontroll. I 3,5 % av kontrollerna påträffades otillåten användning av färgämnen och vissa konserveringsmedel. Dessa produkter togs bort från marknaden. Läkemedelsverkets råd till föräldrar är att vara en medveten konsument när det gäller produkter man använder på barnens hud. Tänk på att det alltid ska vara tydligt hur produkterna ska användas och vad de innehåller och välj gärna produkter och de tillfällen som de används med omsorg.



Intresset för yoga har de senaste åren varit explosionsartad i Sverige. Från att ha varit något för de invigda till att de flesta stora gymkedjor erbjuder yoga på sina anläggningar, du kan åka på yogaresor med stora resebolag och i vanliga klädbutiker finns både yogakläder och tillbehör. Men faktum är att yoga faktiskt är en de äldsta andliga traditioner som finns och som fortfarande utövas.

Text: **ANDERS ÅKER**

Yoga – en tusenårig tradition

Historiker har hittat belägg för att yoga har utövats i tusentals år. Hur yogan uppstod har man däremot inga säkra källor på, istället har man baserat detta på att man vid arkeologiska utgrävningar har funnit olika kopplingar till yoga och utövandet av yoga. En av dessa kopplingar är de så kallade vada-skrifterna, en slags heliga skrifter. Vada betyder nämligen vetandes/heligt vetande. I dessa texter omnämns yoga och andningsövningar och betydelsen av dessa samt sammankopplingarna till den egna kroppen och den andliga tron.

Med utvecklingen av samhället spreds den här tron från andliga ledare till en bredare befolkning. Till en början använde man yoga som ett sätt att fokusera i samband med olika ritualer. Genom åren har yoga utvecklats och det finns idag en rad olika former och typer av yoga. Gemensamt är fokusen på den egna kroppen, koncentration och andning. Eftersom både ordet yoga och själva ändamålet med yoga har haft breda betydelser genom årtusenden så har det också varit öppet för att tolka innebörden. Att använda yoga för att fokusera är dock något som tillämpas även i dagens moderna yoga då yoga bland annat anses minska stress, håller kroppen smidig och ökar välbefinnandet. Idag behöver inte yoga nödvändigtvis vara kopplat till just andlighet.

Under 1800-talet började yogan sprida sig utanför dess ursprungliga breddgrader och intresset började väckas även i västvärlden. En av de allra fösta att starta yogaklasser i länder som

Foto: SHUTTERSTOCK

inte levde efter den andliga filosofi som yoga har sitt ursprung i var indiske gurun (andlig ledare) Swami Vivekananda. Genom att resa runt i Europa och USA spred han yogan i västvärlden och fick ett positivt mottagande av många av den tidens intellektuella.

En bit in på 1900-talet började yogan bli mer och mer accepterad och yogan, och indisk andlighet, fick ett rejält uppsving under 1960-talet. Många kända profiler började då att också sprida yogan och den fick ett fotfäste i populärkulturen. Den första nordiska yogaskolan öppnade 1970 i Köpenhamn.

En aspekt av yogan som har ifrågasatts är kopplingen till andlighet. I en debatt i Sverige diskuterades bland annat huruvida yoga ska vara accepterat i de svenska skolorna. Då yogan har gjort en lång resa sedan den ursprungligen tog form i den indiska andligheten såg de flesta dock inget hinder i att idag utöva yoga på de svenska skolorna. Det är inte bara där som yoga har fått fäste, det gäller även på arbetsplatser, inom sjukvården och även i svenska kyrkan där yoga idag ingår i vissa församlingars verksamhet. Linda Åslev är yogainstruktör hos företaget Yogobe och hon utvecklar hur man kan se på yoga och andlighet.

– Yoga måste inte vara andlig, yoga kan vara precis det du behöver. Du kan fokusera mer på det mentala, mer på det fysiska, mer på lugna rörelser och meditation eller mer på rörlighet. Det fina är att alla delar är just yoga. För många är vägen ▶

Nu bjuder vi alla DOKTORN läsare på gratis Yogobe i 30 dagar!

Som läsare av DOKTORN vill vi bjuda in dig till Yogobes community. Här kan du yoga och träna online; var du vill, när du vill. Som medlem får du varje månad obegränsad tillgång till ett ständigt växande bibliotek med hundratals instruktionsvideor, träningstips och övningar. Här finns något för alla, både för nybörjare och avancerade utövare.

Ange kampanjkod: DOKTORN17 när du skapar ditt konto på yogobe.com så bjuder vi dig på dina första 30 dagar, helt gratis och utan bindningstid*.

YOGOBE

YOGOBE.COM

*Detta är ett introduktionserbjudande och gäller enbart nya medlemmar.

På senare år har intresset för yoga ökat rejält i Sverige.

"Yoga kan hjälpa magen på flera sätt."

in i yoga först det fysiska och efterhand, ju mer man yogar, brukar meditation, andning, avslappning, filosofin och även det mer andliga få lite mer fokus, säger Linda Åslev.

En anledning till yogans popularitet är att många känner sig stärkta av den fysiska träning yogan ger. Ordet ”yoga” kan ibland vara skrämmande då en del tänker att det handlar om avancerade fysiska övningar men faktum är att yoga alltid utgår från den individuella förmågan och kapaciteten. Med det i åtanke kan yoga vara bra för alla då det hjälper till att utveckla och stärka den egna kroppen.

– För att hitta den form av yoga som passar är mitt bästa råd att testa sig fram. Att prova olika former av yoga, och olika lärare. Men också att känna efter vad du behöver just nu. Är du exempelvis väldigt stressad och/eller tränar mycket höginstensiv träning så kan lugnare yogaformer och mer fokus på avslappning samt andning vara bra för att balansera aktivitet och återhämtning. Behöver du mer energi och kanske inte tränar så mycket annat, då kan mer fysiskt ansträngande yogaformer kanske vara bra. Ett öppet sinne är alltid viktigt, att känna in vad vi behöver i olika perioder under året, och i livet. En kombination av mer fysisk yoga och lugnare former är alltid bra för mer balans i både kropp och sinne.

Yoga har även väckt ett intresse hos de som har problem med magen, något som Sofia Antonsson, legitimerad dietist och IBS-expert på Belly Balance bekräftar.

– Yoga kan hjälpa magen på flera sätt. Matsmältningen aktiveras via djupandning så att systemet fungerar bättre. Dessutom kan man rent fysiskt påverka magen genom olika speciella yogaställningar. På ett djupare, mentalt plan, kan man också på sikt bli kompis med sin mage och lära sig acceptera den som den är.

Sofia Antonsson förklarar att det är vanligt att IBS och andra magproblem i olika grad påverkas av stress. Många har också ett komplicerat förhållningssätt till magen. Det är inte lätt att tycka om den del av kroppen som ställer till med så mycket besvär.

– Därför arbetar vi alltid med att komplettera kostbehandlingen FODMAP med någon typ av stresshantering till exempel yoga. De flesta kommer till oss för att få reda på vad de ska äta och inte. Eftersom vi med hjälp av kostbehandling kan minska de jobbigaste symtomen relativt fort kommer många därefter på att stressen också påverkar och då handlar det om att förändra sin livsstil. Vi ger olika konkreta verktyg, men eftersom yoga kommer i många former, med samma grundbudskap, så är den enkel att ta till sig.

På senare år har intresset för yoga ökat rejält i Sverige. Yogaresor, yogaklasser, yoga på vanliga gym och även via digitala plattformar och appar har hjälpt till att sprida yogan och intresset visar inga tecken på att avta. Det håller Linda Åslev på Yogobe med om.

– Yogan bara växer och växer hela tiden. Jag upplever att bredden bland yogautövarna ökat rejält. Fler och fler upptäcker att yogan har så många olika delar och dimensioner, att det verkligen finns något för alla.

Linda Åslev menar att det är lätt att tro att yoga är för kvinnor. Hon menar att många män nog avskräcks av att det bland annat mest är bilder på kvinnor när det kommer till yoga.

– Yoga är verkligen för alla, oavsett ålder, kön, funktionsnedsättningar eller religion. Alla gynnas av de positiva effekterna som yoga kan ge. Men fler och fler män börjar hitta till yogamattan. Numera erbjuder även många yogastudior speciella klasser för endast män, vilket kan sänka tröskeln ytterligare.

Källa: Yogobe, Wikipedia, Nationalencyklopedin, Allt om yoga, BellyBalance

Tack vare yogan har Malin fått en mycket bättre kroppskännedom och kunskap kring andningen, vilket är till stor hjälp när man lever med en kronisk sjukdom, MS.

Foto: JULIANA WIKLUND

Bara 29 år gammal fick Malin Schulz diagnosen multipel skleros (MS). Tack vare en positiv inställning, yoga och en stor portion tålamod, har hon lärt sig att leva med sjukdomen.

Text: **PERNILLA BLOOM**

”YOGAN BLEV MIN RÄDDNING”

Äntligen blev det av! Jag har länge tänkt intervjua min fantastiska kollega och PT/instruktör på SATS, Malin. Hon är enligt mig en förebild för många och inspirerar i sitt jobb med sin positiva inställning och passion för träning, fysiskt likväl som mentalt. Malin ser ut precis som vem som helst, men hon har levt med diagnosen multipel skleros (MS) i 15 år.

Det var slutet av februari 2002 och en fantastisk vinterdag när snön gnistrade i solljuset. Malin som älskar vintern var ute och promenerade. Hon uppmärksammar att hon ser dåligt och tänker att det är ögonen som ska vänja sig vid det starka ljuset.

– Men det blev bara värre, så jag fick gå hem, berättar Malin. Eftersom jag hade ett mycket högt tempo på jobbet inom telekombranschen, tänkte jag att det var stress och viftade bort det.

På väg till jobbet dagen efter fick Malin på nytt samma symtom och kollegorna skickade henne till St Görans ögonklinik. Där såg man att det inte var fel på synen och skickade en remiss för magnetröntgen (MR), och sen fick hon åka hem. Bilresan till jobbet dagen därpå minns Malin som en riktig skräckupplevelse.

– Jag fick stanna vid rondellen vid Gullmarsplan mitt i morgonrusningen, för jag kunde inte urskilja varifrån bilarna kom. Bilar fladdrade förbi, jag storbölade och fick panik. Väl på jobbet fick jag hjälp att ta mig till Huddinge Universitetssjukhus och akuten. Där blev jag inlagd direkt, med kostym och allt, skrattar Malin.

Hon tycker att det ibland kan vara befriande att skratta även åt jobbiga saker. På sjukhuset togs olika neurotester, ryggvätskeprov och MR. Den 1 mars 2002, 29 år gammal, fick Malin diagnosen multipel skleros (MS).

– Jag blev först lättad, då jag hunnit oroa mig för hjärntumör och annat otäckt, säger Malin. Men jag fick ingen bra förklaring på vad MS egentligen är för sjukdom.

Malin fick komma hem över helgen innan sjukhusbehandlingen skulle påbörjas och sökte svar. Hon fick bekräftat att det är en kronisk sjukdom som angriper det centrala nervsystemet.

– Det som dock fastnade var ”…leder till total förlamning” och jag bara sjönk ihop på golvet och kände ”va fan” och en enormt stor tomhet, menar ▶

Som instruktör och PT har Malin Schultz inspirerat många att komma igång och utveckla sin fysik och hälsa.

FAKTA

Namn: Malin Schulz
Ålder: 44 år

Familj: Johan, sonen Marcus 8 år och valpen Harry

Yrke: Egen företagare; personlig tränare, instruktör och föreläsare

Favorityoga nu: Traditionell yoga enligt Sri T. Krishnamacharay, men min yogapassion är alltid flödande med kraftfulla vinyasaklasser till hög musik

Aktuell med: Yogaresor till Spanien

Malin. Jag insåg snabbt att valet stod mellan att ge upp och bli deprimerad eller att bestämma sig för att kämpa.

Malin valde det senare och tack vare sin positiva grundsyn på livet och sin målmedvetenhet sökte hon information om hur andra har lyckats stävja de skov (försämringsperioder) som tyvärr är typiska. En artikel om hur Erik Small, yogalärare med MS, använder yogan för att klara sjukdomen, inspirerade Malin som bestämde sig för att utforska yogan på djupet.

– Eftersom jag även arbetade som instruktör tänkte jag tidigt på att satsa på träningen. Yogan skulle bli min egen grej! Det var först flera år senare som jag beslöt mig för att själv leda yogaklasser.

Eftersom stress ökar risken för fler symtom och skov insåg Malin 2009, efter att hon även fått utmattningssyndrom, att hon måste välja en ny bana i livet. Det självklara valet blev träningen. Som instruktör och PT på SATS har hon under senare år inspirerat många att komma igång och utveckla sin fysik och hälsa. För snart tre år sedan började Malin en 500 timmars fördjupad yogautbildning.

– Yogan har gett mig en otrolig fysisk och mental styrka, med andningen i fokus. Min kroppskännedom har blivit 10.000 gånger bättre, vilket hjälper mig att hjälpa mig själv innan det är för sent. Förr gasade jag och körde på, idag vet jag att pauser är ett måste. Tack vare kunskap om min egen andning, kan jag idag många gånger känna av om ett MS skov är på gång, berättar Malin.

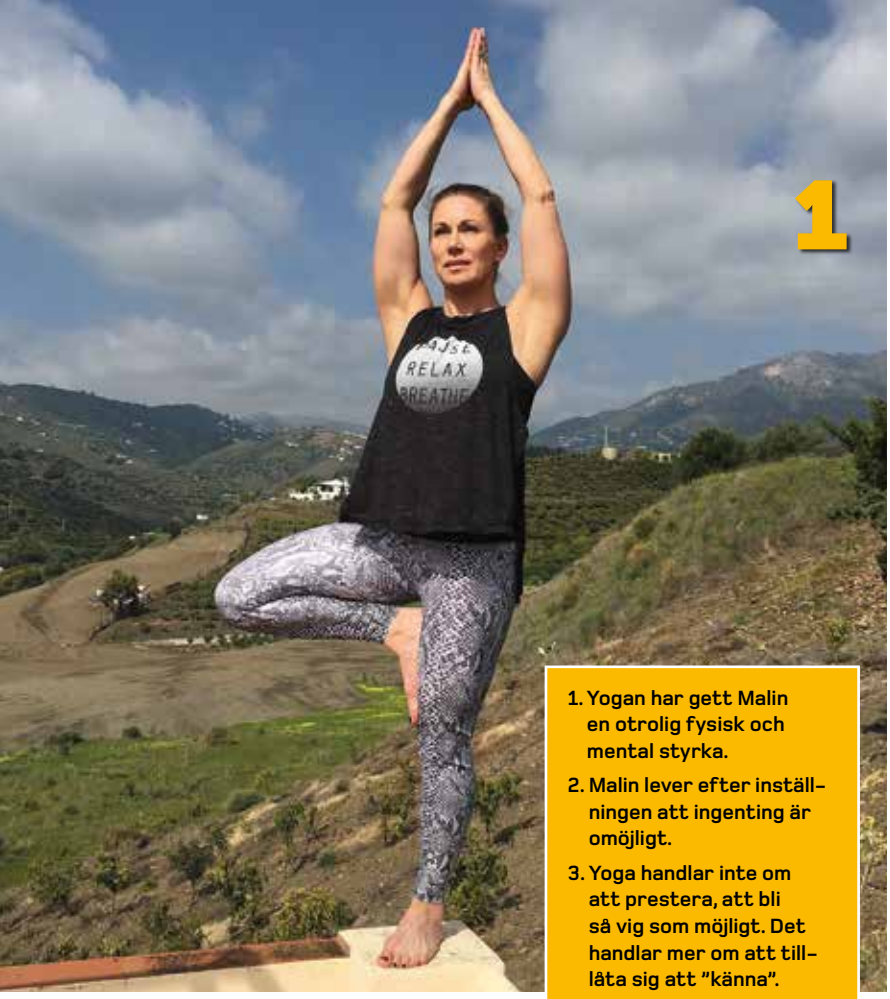
Malin menar att andetaget är den bästa parametern för hur man mår. Genom att andas korrekt rensar man kroppen, minskar oro och tänker klarare. Man får ett sundare förhållningssätt till vad som är viktigt i livet och små motgångar eller konflikter berör oss inte lika mycket. Det kan vara bra att inse att saker måste få ta sin tid och att förändring är ok.

– Vill man ändra sig, så går det, oavsett vad andra säger, poängterar Malin!

När man pratar med Malin inspirerar hon till att känna hoppfullhet och en tro på sin egen förmåga. Hon menar att om man försöker ha inställningen att ingenting är omöjligt, ger det oss bättre förutsättningar att lyckas - lyckas må bra och trivas med livet.

– Visst har jag dåliga dagar, dagar då jag måste ta hand om mig själv och inte orkar någonting, berättar Malin. Men det är en liten del av mitt liv och jag vägrar att låta dessa dagar vara i fokus även resten av tiden. Min nyfikenhet, öppenhet, tålmodighet och att ha roligt är det som har tagit mig igenom många jobbiga perioder i livet.

Trots att det självklart är ett tungt besked att få veta att man har en kronisk sjukdom berättar Malin att hon idag kan känna stor tacksamhet över sin MS.



1. Yogan har gett Malin en otrolig fysisk och mental styrka.
2. Malin lever efter inställningen att ingenting är omöjligt.
3. Yoga handlar inte om att prestera, att bli så vig som möjligt. Det handlar mer om att tillåta sig att ”känna”.

– Tack vare diagnosen fick jag en inre styrka som gjorde att jag kunde ta mig ur ett mycket destruktivt förhållande och dessutom hittade jag yogan.

Yogaklasser kan se mycket olika ut, så har man provat en och inte tycker att det kändes bra, bör man söka vidare. Yoga handlar inte om att prestera, att bli så vig som möjligt. Det handlar mer om att tillåta sig att ”känna” och att lära känna sin andning för att stressa ner och fylla på med energi och acceptans. Vig och stark blir man på köpet, menar Malin. Yogan har någonting för alla, både barn och unga likväl som äldre, mår bra av yoga.

– Jag har haft en senioryoga som har varit helt fantastiskt – en av mina favoritklasser, säger Malin.

Framtiden ser ljus ut för Malin som med sin familj snart flyttar till huset de köpt i Sälen.

– Jag som älskar vintern kommer äntligen att få riktiga vintrar, skrattar Malin och syftar på slasket vi har i Stockholm denna torsdag lunch i februari. Drömscenariot är att öppna en studio i Sälen med fokus på yoga, men även funktionell träning och sen får vi se vad mer vi kan hitta på. Dessutom kommer jag att fortsätta med olika träningsresor där jag håller yogalektioner och föreläser inom hälsa.

Malin skiner upp när hon pratar om framtiden och jag är övertygad om att många kommer att besöka hennes studio i Sälen, vare sig man bor där eller inte.

KORT OM MS

Multipel skleros eller MS är en inflammatorisk sjukdom som angriper hjärna och ryggmärg. Kroppens eget immunförsvar, de vita blodkropparna, angriper nervtrådarnas skyddande skikt. Detta leder till att ärr bildas och stör överföringen av nervimpulser till kroppens olika delar. Runt 12 000–15 000 personer i Sverige beräknas ha diagnosen och de flesta är mellan 20 och 40 år när de får sin diagnos. Man vet inte orsaken, men tror på en kombination av miljö och genetik. I 80–90 % av fallen börjar MS med så kallade skov, attacker då symtomen förvärras eller nya symtom uppstår. Några symtom är känselbortfall, balanssvårigheter och överväldigande trötthet, minnesförlust, kraftlöshet, problem med talet, depression och nervsmärtor. Det finns inget botemedel, men det finns mediciner som bromsar inflammationen i hjärna och ryggmärg. Sjukgymnastik och regelbundna träningsperioder på en anläggning för neurologisk rehabilitering är viktigt för de flesta som lever med MS.
Läs mer om diagnosen multipel skleros, MS på www.neuroforbundet.se/ms

Tips!

ANDNINGSÖVNING
Sittande eller liggande på rygg. Lägg ena handen på magen och den andra handen högre upp på bröstet. Andas in genom näsan och känn hur bröstet expanderar först och sen magen. Andas sedan ut genom näsan och känn hur magen sjunker först och därefter bröstet. Fem till tio lugna andetag med fokus på hur luften går genom kroppen är en bra start för att lära känna sin andning.

Fler frågor & svar finns på **www.doktorn.com**

Ställ frågor om kropp och hälsa!

På webbplatsen www.doktorn.com/fraga-doktorn/om-doktorer kan du ställa frågor till specialister inom olika områden. Här kan du även läsa alla frågor och svar sedan tidigare. I varje nummer av DOKTORN publiceras ett urval av frågor.

FRÅGA OSS!

Anders Halvarsson
Specialist i allmänmedicin.

Anders Hallén
Specialiserad på hud- och könssjukdomar.

RFSU, Riksförbundet för sexuell upplysning svarar på frågor som rör sex, sexualitet och samliv.

Läkemedelsverket
Legitimerade apotekare och receptarier.

Anders Halvarsson svarar

Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin och arbetar på Läkarhuset i Karlstad.

VARFÖR ÄR MINA INRE BLYGDLÄPPAR LÄNGRE ÄN DE YTTRE?

Hej! Mina inre blygdläppar är längre än de yttre. Jag känner mig onormal. Varför är de det? Kan jag göra något för att de ska bli normala igen?
Kvinna 15 år

Ingen kvinna är den andra lik, inte ens till hundra procent i underlivet! Det finns alltså variationer på de inre blygdläpparnas storlek, sannolikt också beroende på vilken ålder man har. Ta gärna kontakt och tala med en barnmorska på en ungdomsmottagning så får du dels mera information, samt att hon dels gör en undersökning. Många kvinnor vill göra operation av blygdläpparna, men jag tycker man skall vänta!
Anders Halvarsson

Ständigt kissnödig

Hej, Jag känner mig kissnödig nästan hela tiden och det kommer även lite kiss varje gång jag går på toaletten. Det känns lite som att det alltid är kvar en droppe. Med andra ord, jag går ständigt med en kissnödig känsla. Vad beror detta på?
Per, 42

Har man ständiga trängningar måsta man undersöka vad det kan bero på. Jag tycker du skall söka för detta!
Anders Halvarsson

ONT I HÖFTERNA VID MENS

Hejsan! En fråga: de tre senaste gångerna jag har haft mens så har jag fått ont i höfterna och det känns instabilt. Det känns nästan som foglossning och jag kan knappt gå. Är detta vanligt?
Josefin, 33

Detta är ett inte alls så ovanligt fenomen. Värst brukar det vara premenstruellt. Det hela beror på hormonsvängningarna som man har i menscykeln. Jag har träffat på en del kvinnor som kan känna sig mycket bättre om man börjar med P-piller.
Anders Halvarsson

Foto: SHUTTERSTOCK

Banta bort diabetes?

Hej! Min väninna är 70 år och har typ 2-diabetes. En bekant påstår att om man bantar försvinner diabetesen, det har hon exempel på från sin vän. Är det så "enkelt"?
Kerstin P, 72

Är man överviktig är det ingen tvekan om att man förbättrar sina blodsockervärden om man går ned i vikt, med minskat kaloriintag eller ökad mängd motion. Kost och motion är A och O! Men att påstå att diabetesrisken försvinner helt och hållet kan man nog inte säga säkert. Sedan är bara så att ju äldre vi blir desto större är sannolikheten att blodsockret stiger och vi har vår typ 2-diabetes. Även om blodsockret förbättrats bör man fortsätta att följa värdena någorlunda regelbundet, 2-4 gånger om året.
Anders Halvarsson

HALLUX VALGUS

Jag har enligt min sjukgymnast hallux valgussymtom och undrar om man kan göra något åt det i min ålder (18)? Det syns ingen knöl eller så men min sjukgymnast sa att det syns att jag kommer få det eftersom min stortå är vriden mot de andra tårna. Vi har det i släkten, både min mamma och mormor har det. Finns det något man kan göra nu eller är det bara att vänta tills det börjar göra ont och knölen verkligen växer?
Jenny, 18 år

Hallux valgus är den vanligaste felställningen av foten. Nio av tio personer med hallux valgus är kvinnor. Man vet inte säkert varför hallux valgus utvecklas. Trånga och smala skor tros vara den vanligaste orsaken till hallux valgus. Eftersom inte alla får besvär kan anlaget vara ärftligt till viss del. Hallux valgus kan uppträda tillsammans med andra framfotsbesvär, som bred framfot, böjda småtår och främre plattfot. Trånga skor och skor med höga klackar kan förvärra den snedställda stortån eftersom tårna kläms ihop. Skor för kvinnor är också mindre anpassade till fotens form än vad mäns skor är. Ofta har man inga problem när man går barfota. Sköna skor som ger utrymme för tårna, liksom att ha vältränad fotmuskulatur är det som kan rekommenderas i Din ålder. Det finns olika typer av bandage, nattskenor och pelotter som hjälper till att hålla stortån i rätt position men det kan inte förhindra att man utvecklar en hallux valgus, men kan lindra besvären.
Anders Halvarsson

KAN ALLA LÄKARE BESLUTA OM INDRAGET KÖRKORT?

Kan vilken läkare som helst begära att ditt körkort dras in, exempelvis på grund av krampanfall, oavsett om du aldrig behandlats för detta av läkaren? Borde det inte krävas att läkaren åtminstone har medhåll från din ordinarie VC-läkare eller neurolog?
Axel, 30

Har man som läkare, i princip vilken som helst, sett att en person har ett krampanfall av epilepsityp har man skyldighet att rapportera detta enligt lagar och förordningar! Givetvis är det viktigt att man säger till patienten att man kommunicerar med behandlande läkare, som då i praktiken kontakter patienten och gör nödvändiga kontroller. Efter ett epileptiskt anfall har man körförbud i två år!
Anders Halvarsson

Var 17:e minut får någon STROKE
Det måste bli färre! Hjälp oss!
Strokefonden
Pg 90 05 30-7
Tel: 0200 88 31 31
Tack för ditt bidrag
För mer info:
STROKE
STROKE-Riksförbundet
www.strokeforbundet.se
90 KONTO SVENSK INSAMLINGS KONTROLL
www.insamlingskontroll.se
Magnus von Arbin, strokeläkare

Anders Hallén svarar

Om hudbesvär och könssjukdomar. Anders Hallén, specialist i hud- och könssjukdomar på kliniken Skin Doc Mörby. Vissa frågor har besvarats av experter via Doktorn.com:s systersajt Huden.se, se respektive signatur.

Psoriasis i hårbotten

Hej, Jag funderar på om jag har fått psoriasis i hårbotten men jag är inte säker. Det kliar lite här och där, ibland mer och ibland mindre. Och när jag kliar rasar det massa hud, ibland väldigt små "bitar" och ibland större. Har även börjat blöda någon gång. Tror du att det är psoriasis eller tror du att det är något annat? Och vad bör jag göra?
Linda, 17 år

Det kan lika väl vara ett mjälleksem (du kanske har ärftlighet för psoriasis?). Det finns bra behandling på apoteket. Är du osäker är det bäst att du kontaktar en läkare som kan utreda vidare!
Anders Hallén

EKSEMPROBLEM SOMMARTID

Hej! Jag är 17 år och har eksem. Mina eksem är som värst under sommaren, på vintern och på hösten har jag knappt några problem med eksemen. Jag få utslag och min hud svullnar upp lite, det händer endast om jag har varit ute i solen en längre tid och det förekommer nästan alltid på ansiktet. Är det värmeeksem eller solekseem och vilka förebyggande behandlingar finns det?
Man, 17

Du skall söka för detta. Det krävs mycket mer information innan du kan få svar på dina högst adekvata frågor.
Anders Hallén

Clarityn mot myggbett?

Kan man ta Clarityn mot besvär av myggbett? Jag lider så mycket av betten, blir ofta svullen, speciellt på fötterna.
Olof, 41

Clarityn har mycket god effekt mot myggbett! Myggan sprutar i samband med sitt blodsugande ut ett ämne som frisätter histamin. Om man tar antihistamin så slutar det klia och om man inte kliar försvinner myggbettet mycket snabbare.
Expert från Huden.se

OPERERA LEVERFLÄCKAR?

Hej, jag undrar om man kan operera bort små bruna runda fläckar (leverfläckar) som man får på kroppen och ansiktet? Jag har inte alls stora fläckar men däremot rätt många i ansiktet som jag mer än något vill ha bort! Kan man ta bort detta med laser eller något liknande?
Niklas, 16 år

Man kan i och för sig göra det du funderar över, men för det första finns det inga skäl att göra det - dvs du får bekosta det själv - och för det andra kan det alltid trassla till sig och då slutar det med ett fult ärr i stället för en lite brun prick. Så mitt råd är att låta bli.
Anders Hallén

Problem med huden på läpparna

Hej! Det är så att jag tror jag har problem med huden på läpparna. Varje gång jag tar på ett läppstift eller ett läppglans så bildas det ett slemmigt ljust klet. Det känns och ser ut som flikar på läpparna som man måste dra bort eller skrapa bort för att får bort kletet. Kletet antar jag att det är läppstiftet som "fastnar" vid flikorna. Det ser ut som jag har ett extra skinn på läpparna oxå som håller på att lossna men det gör inte det. Har varit hos läkaren och fått munnen undersökt men det ser normalt ut. Varför blir det så här? Det ser äckligt och ofräscht ut. Tacksam för svar.
Amanda, 29 år

Möjligen kan du ha en inflammation på läpparna, så kallad cheliit. Det finns olika behandlingar för detta. Föreslår att du tar kontakt med en hudläkare.
Expert från Huden.se

Foto: SHUTTERSTOCK

Sol och sommar

Hej. Jag undrar; vad betyder bränna sig? Att man som barn bränner sig kan det leda till hudcancer? Är det att man vid upprepade tillfällen bränt sig ordentligt, eller räcker det att man på sommaren blir röd/rosa på kinderna och någon gång på axlarna (lagt sig dagen efter oftast)? Trots insmorning blir vårt barn röd på kinderna på sommaren (kan ju också vara värmeröd). Har inte bränt sig ngn annanstans på kroppen som sagt, bara röd på kindknotor och axlar efter bad. Oftast bär hon t-shirt. Smörjer alltid på morgonen tjockt med barnsollotion mot UVA- och UVB-ljus. Och varierar sedan långärmat och långbent varannan dag. Innebär detta cancerrisk?

Jessica, 39

Det man menar med "bränt sig", betyder att huden blir röd några timmar till ett dygn efter solning. UVB-strålarna har då framkallat en inflammation i huden med skada på DNA och de pigmentbildande cellerna har inte hunnit bilda pigment som skydd. Kinder och axlar är utsatta områden som lätt blir brända. Jag tycker att du skyddar ditt barn på ett klokt sätt. Glöm ej att tänka på att man bör smörja in solskydd igen ett par gånger under dagen och alltid efter bad. "Water-resistent" betyder inte att solkräm finns kvar efter långvarigt bad.

Expert från Huden.se

Säg JA
– till din HÄLSA

1.6 Miljonerklubben verkar för att kvinnan, oavsett ålder, ska ha bästa möjliga livskvalitet och hälsa livet genom. Vi inspirerar, informerar och stödjer medicinsk forskning. Bli medlem samt hitta våra program på vår hemsida

www.1.6miljonerklubben.com

Swisha valfri summa till 123 900 15 20 och stöd forskningen på kvinnohälsa

Plusgiro: 900152-0 Bankgiro: 900-1520

1,6 miljonerklubben för kvinnors hälsa & 2,6 miljonerklubben för kvinnors hälsa

Kvinnor & Hälsa

90 KONTO SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

Anders Hallén svarar

Om hudbesvär och könssjukdomar. Anders Hallén, specialist i hud- och könssjukdomar på kliniken Skin Doc Mörby. Vissa frågor har besvarats av experter via Doktorn.com:s systersajt Huden.se, se respektive signatur.

Röda prickar vid intimrakning

Förr rakade/vaxade jag runt snippan, men fick röda prickar och slutade därför. Jag har kvar ärr från vissa prickar men behandlar dem nu med Dermatrix. Dock kommer fortfarande nya röda prickar (finnar?), fastän jag inte rakar/vaxar. Hur kan jag förebygga dem? Jag duschar varje dag efter träning och tvättar med intimtvätt. Dessutom vill jag börja ansa lite hår igen om någon månad, men vill inte ha nya röda prickar: vilken metod + efterbehandling kan jag använda då och slippa besvär?
Rebecka, 20 år

Total hårborttagning, oavsett teknik, ger alltid en viss irritation i hårsäcksmynningen och även viss bakterieinfektion. Att klippa ger ingen sådan irritation, men tar heller inte bort allt hår. Biologiskt sett skall håret finnas där och det är inte att förvänta sig att det skall vara helt problemfritt att påverka det som är naturligt. Just nu är det bara att låta tiden ha sin gång så läker detta ut.
Anders Hallén

BEHANDLING AV ATOPISKT EKSEM

Hej! Jag har konstaterat atopiskt eksem sedan december. Använder Protopic och Elocon. Även om mina eksemutbrott har blivit lite bättre blir jag aldrig helt bra. Det fungerar när jag använder Protopic morgon/kväll, men när jag ska börja 2 ggr /vecka kommer det tillbaka. Min fråga är vad räknas som långvarig behandling? Kan jag verkligen fortsätta använda Protopic fast det gått 6 mån? Tack på förhand.
Christine, 26

En av fördelarna med Protopic är just att långtidsbehandling är mer oproblematisk jämfört med kortison. Sen finns alltid anledning att ompröva den behandling man har om den inte fungerar tillfredsställande. Så jag tycker du skall ta kontakt med din hudläkare.
Anders Hallén

ILLALUKTANDE FLYTNINGAR

Hej! Jag har haft illaluktande flytningar i ca. 9 månader nu och det är väldigt jobbigt. Jag undviker att sitta nära folk för jag är rädd att de ska känna fisklukten. Nu har jag bestämt mig för att ta tag i problemet under sommaren. Jag är oskuld och det kliar inte, enda symtomen är illaluktande flytningar. Vissa dagar luktar det värre än andra. Vad beror det på och hur botar jag det? Finns det några huskurer som funkar?
Felicia, 15år

Du beskriver en så kallad bakteriell vaginos, en ofarlig med otrevlig slidkatarr som inte har nåt med smitta att göra. Bra behandling finns receptfritt på apoteket.
Anders Hallén

FÖRSIKTIGHET I SOL EFTER BRÄNNSKADA?

Hej, jag har, för ungefär 3 veckor sedan, brännskadat mig. Läkarna bedömde det till andra gradens brännskada och den är ganska omfattande, från handen till underarmen, Nu har det dock visat sig att det läkt på bättre än förväntat så jag har nu en i princip slät, rosa/röd hud där tidigare hud fallit av. Min fråga är då denna, hur försiktig skall jag vara i solen? Självklart vet jag att det inte är läge att ligga och "sola" men kan jag promenera eller cykla utan att behöva täcka handen?
Janne, 20 år

Du skall vara försiktig åtminstone denna sommar eftersom en hel del av dina pigmentceller kan ha blivit skadade. Handske är det enklaste.
Anders Hallén

Rehabiliteringsprojekt Mun- och halscancer Sverige

Drabbad av mun- eller halscancer?

I Sverige drabbas ca 1.500 personer om året av cancer i munhålan eller i halsen. Behandlingarna mot cancer i mun och hals är komplexa och ger mycket svåra biverkningar med muntorrhet, effekter på tänder, tal och förmågan att äta för resten av livet.

Mun- & Halscancerförbundet driver ett projekt för att uppmärksamma mun- och halscancer samt förbättra rehabiliteringen för våra patientgrupper och deras närstående. Projektet finansieras av Allmänna Arvsfonden. Projektet anordnar träffar för mun-och halscancerpatienter. Vi har en jourkurator per telefon samt erbjuder hjälp av en tandhygienist för att våra patientgrupper ska få hjälp och stöd då alla inte har tillgång till kurator eller kontaktsjuksköterska och då tandvård är en mycket viktig del av våra patientgruppers rehabilitering. Nuvarande tandvårdsbidrag, STB, särskilt tandvårdsbidrag och F-kort, där läkare ska skriva intyg och som ger rätt till fri bastandvård, är krångliga och vi i projektet arbetar därför med att sprida kunskap om de olika bidragen till patienter och vårdpersonal.

Orolig? Någon att prata med? Vill du ha tips och råd?

Då kan du ringa vår jourkurator på:

☎ **0765-60 66 68** **Söndagar kl 15–18**

Tjänsten är gratis, endast telefonsamtalet kostar.
Kuratorn har tystnadsplikt.

Jourkuratorn erbjuder stöd i form av samtal samt kan ge enklare rådgivning kring praktiska problem som är knutna till sjukdomen, till exempel råd om olika möjligheter till ekonomiskt stöd, färdtjänst, närståendepenning, tandvård med mera.

MHCF

MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET, en riksorganisation som ökar kunskapen om mun- och halscancer samt ordnar stödverksamhet för drabbade och närstående.

MHCF, kansliet | kansli@mhcforbundet.se | Tel: 08-655 83 10
www.mhcforbundet.se • www.mhcrehabprojektet.se
Facebook: Rehabiliteringsprojekt mun- och halscancer

ARVSFONDEN

REGIONALT CANCERCENTRUM STOCKHOLM GOTLAND

RFSU

RFSU, Riksförbundet för sexuell upplysning svarar på frågor som rör sex, sexualitet och samliv. Vid publicering maskeras namnen så att frågeställaren och den som eventuellt ingår i frågan kan vara anonym.

Gillar någon av samma kön

Hej! Om man känner att man är intresserad av någon av samma kön, vart kan jag vända mig? Finns det någon telefon eller nån jag kan prata med? Jag vill inte prata med mina föräldrar.
Stephanie, 17 år

Hej Stephanie! Om du vill tala med någon om dina känslor och tankar runt att vara intresserad av någon av samma kön så kan du prata med personalen på din ungdomsmottagning. Känner du dig sugen på att träffa andra unga som är homo- eller bisexuella och queera kan du vända dig till närmaste RFSL Ungdom förening. Googla på RFSL Ungdom och se vart de finns just i närheten där du bor.
RFSU

KONDOMTVÅNG?

Om jag inte vill använda kondom, måste jag det? Det finns väl ingen lag på att man måste använda kondom och om båda är med på det så ska det väl inte spela någon roll?
Adam, 19 år

Hej Adam! Det finns varken lag eller tvång på att använda kondom. Däremot rekommenderar vi att man använder kondom tills båda eller alla som skall ha sex tillsammans har testat sig och vet att de inte bär på någon könssjukdom. Kondom är det enda skyddet som hindrar sexuellt överförbara infektioner. Har man inte haft sex med någon innan eller testat sig nyligen går det bra att köra utan kondom.
RFSU

FARLIGT MED SPIRAL?

Är det farligt att ha en spiral?
Kajsa, 25 år

Hej Kajsa! Nej, det är inte farligt med vare sig koppar- eller hormonspiral. De är högeffektiva metoder som idag rekommenderas även till yngre kvinnor som inte varit gravida. Med kopparspiral är man skyddad i fem år och med hormonspiral i tre eller fem år. Båda sorterna skyddar mot graviditet men inte mot könssjukdomar, så glöm inte att använda kondom om det behövs.
RFSU

BRISTANDE SEXLIV

Hej! Min man är helt ointresserad av att ha sex med mig längre. Jag vet inte vad jag ska göra, jag tycker inte om att prata om det här. Däremot har jag upptäckt att han kollar på porr på vår dator vilket gör att jag känner mig alldeles överflödig. Vi har varit gifta i 25 år så det kanske blir såhär, men nu känner jag mig frustrerad och less.
Marianne, 62 år

Hej Marianne! Det är vanligt att sexlusten går upp och ner i en relation men om det varit så här en längre tid behöver ni prata om situationen. Detta för att hitta ett sätt att fortsätta leva tillsammans och komma till rätta med anledningen bakom utebliven lust. Försök att på ett icke konfronterande sätt att tala med din make. Berätta exempelvis att du längtar efter närhet och intimitet med honom. Bakgrunden till bristande lust kan vara mångdimensionell. Några vanliga orsaker är stress, prestationsångest, erektionsproblem, hormonella orsaker och relationsgrubbel. Om det inte fungerar att prata med varandra så rekommenderar jag att ni tar lite hjälp utifrån. Sök familjerådgivning eller en sexologisk mottagning. Många problem går att lösa med förbättrad kommunikation och ibland medicinsk rådgivning och hjälp.
RFSU

Foto: SHUTTERSTOCK

Många magproblem beror på samma sak.

Tävla om 5.000:-
i presentkort från Ticket.
Läs mer på proibs.se

Dina magproblem kan vara IBS. Och då hjälper PROIBS.

Många vanliga magproblem beror på det som brukar kallas IBS - eller Irritable Bowel Syndrome. Lyckligtvis är IBS ingen farlig åkomma. Med PROIBS får du en enkel och effektiv behandling. Allt du behöver göra är att lösa upp pulvret i ett glas vatten och dricka. PROIBS köper du på närmaste apotek. Lycka till med magen.

9 av 10 rekommenderar PROIBS®*

Lugnar oroliga magar.

SE1702

PROIBS® är ett livsmedel för medicinska ändamål som innehåller Aloe Vera-extraktet Aloe Barbadensis Mill. (AVH200®), med bevisad effekt på IBS-symtom. En förpackning innehåller 30 portionspåsar som löses i vatten till en dryck med citrussmak. Läs mer på proibs.se Nordic Drugs AB, 040-36 66 00. *STAOP2011/12 Produktenkät 751 deltagande konsumenter.

RFSU

RFSU, Riksförbundet för sexuell upplysning svarar på frågor som rör sex, sexualitet och samliv. Vid publicering maskeras namnen så att frågeställaren och den som eventuellt ingår i frågan kan vara anonym.

Underlivssvamp från bastun?

Kan jag få svamp i underlivet om jag sitter i bastun på gymmet utan handduk?
Terese, 35 år

Hej Therese! En svampinfektion i underlivet överförs inte vid toalettbesök eller i bastun. Har man en svampinfektion i underlivet kan besvären ibland förvärras om man badar bastu. Medan andra upplever att besvären minskar. Men infektionen överförs inte till någon annan, oavsett om du använder handduk att sitta på eller inte.
RFSU

GRAVIDITET OCH P-PILLER

Finns det några garantier att man inte blir gravid om man äter p-piller?
Linn, 16 år

Hej Linn! P-piller är ett mycket säkert preventivmedel om man tar tabletterna regelbundet och inte glömmer någon tablett eller blir magsjuk. Det är mycket ovanligt att någon blir gravid om de tagit tabletterna som de ska.
RFSU

Röda prickar efter rakning

När jag har rakat mig ”där nere” så får jag massa röda prickar, som finnar, och de gör lite ont. Jag tycker det är snyggt och fräscht att raka men det där är ju inget kul. Finns det nåt sätt att undvika det?
Mattias, 29 år

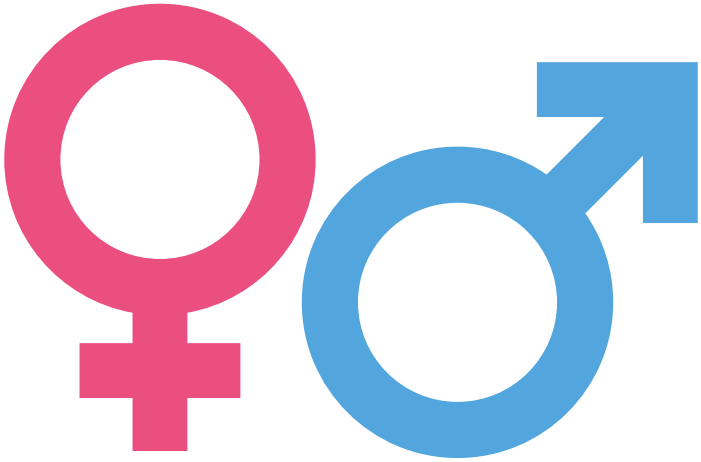
Hej! Röda prickar efter rakning är en hårsäcksinflammation. Detta uppstår genom en bakteriell obalans på huden. Följ dessa råd så minskar risken för röda prickar. Värm huden och håret med varmt vatten innan du rakar dig. Hårstråna sväller lite av varmt vatten och blir lättare att raka av. Använd inte någon annans rakhyvel. Rakgel eller raklödder ger bra glid för rakbladet och minskar friktionen mot huden. Använd alltid vassa och rena rakblad. Rengör rakhyveln under rakningen så att det inte klibbar fast för mycket rakgel eller raklödder vid rakbladet. Raka med långa jämna tag. Raka medhårs, alltså åt samma håll håret växer. När du är nöjd med rakningen skölj noga av med lite kallare vatten så att porerna stängs. Klappa huden torr med en handduk och använd gärna en hudkräm som verkar svalkande och motverkar röda prickar. Det finns också flera olika produkter som är avsedda för att hjälpa att motverka detta. Titta på ditt apotek.
RFSU

TORR I UNDERLIVET

Jag upplever att jag är torr i underlivet. Måste jag gå till läkare för att göra någon utredning eller kan jag göra något själv?
Maggie, 47 år

Hej Maggie! Det är vanligt med torra slemhinnor och det finns bra behandling. Om dina besvär beror på östrogenbrist så finns olika behandlingar som ersätter den minskade mängden könshormon. Östrogenbehandling kan ske lokalt i slidan och eftersom det sker i en så låg dos undviker man risken för cancer som östrogenbehandling med tabletter kan ge. Detta finns både i form av krämer och vagitorier. Det finns också vaginalringar som utsöndrar östrogen under flera månader. Det är bekvämt då man inte behöver ta medicinen dagligen. Vaginalringen byts ut efter ca tre månader. Östrogen kan också tas i form av tabletter, gel eller plåster. Om problemet inte är östrogenbrist finns vaginala geler eller vagitorier som innehåller mycket fukt med rätt pH och som fäster på slidväggen. Gelen har en långtidseffekt och ger fuktighet vilket gör att cellerna läker och återfår sin elasticitet. Östrogenfri gel kan också användas i kombination med lokal östrogenbehandling. Vid torra slemhinnor är det viktigt att skydda den känsliga huden och slemhinnorna genom att använd intimkräm kan du få en hinna som skyddar slemhinnorna och dämpar friktion. Vid tvätt, använd mild rengöring med olja. Använd aldrig tvål. Tala med din läkare eller rådfråga på ditt apotek för att hitta den behandlingsmetod som passar dig bäst.
RFSU

Foto: SHUTTERSTOCK



Könsbyte

Hur lång tid tar det om man vill byta kön?
Elin, 22

Hej! Om den kropp som man har inte stämmer överens med upplevelsen av vilket kön man är så kan man vilja ändra på sin kropp. Då bör man söka sig till sjukvården för att få en remiss för en könsidentitetsutredning. Remissen skrivs ofta av en psykiatriker inom exempelvis allmänpsykiatrin. Därefter får du träffa olika experter i ett utredningsteam, som utreder och ställer diagnos. Det är en del olika steg på vägen, en del måste alla gå igenom och vissa delar avgör man själv. Allt som allt brukar det ta några år.
RFSU

ABORT UTAN MAMMAS VETSKAP

Jag tror att jag är gravid och vill göra abort i så fall men måste jag berätta för min mamma? Jag vill verkligen inte det om det är så att jag är gravid.
Jenny, 17 år

Hej Jenny! Personalen inom hälso- och sjukvård har tystnadsplikt och får inte berätta för din mamma eller någon annan om att du gjort abort. Är man under 18 år brukar personal föreslå att någon vuxen ändå får veta så att du kan få ett stöd både före och efter en abort. Rätten till självbestämmande ökar ju närmare 18 år du är. Om de av någon anledning tycker att det finns en risk att du skall fara illa kan det i vissa speciella fall vara så att de kontaktar socialtjänsten men då får du veta det innan och det sker alltid för att personen skall få den hjälp den behöver.
RFSU

Vadkramper? Muskelryckningar?

Det kan vara tecken på magnesiumbrist.

Magnesium Diasporal 300mg är ett mineralläkemedel som innehåller den aktiva substansen magnesiumcitrat. Magnesium Diasporal är avsett för att behandla och förebygga magnesiumbrist.

Tecken på magnesiumbrist kan vara att du känner dig skakig, har muskelryckningar eller vadkramper.

Organiskt Magnesium CITRAT

Magnesium Diasporal 300mg säljs receptfritt i hälsofackhandeln och på apotek.

Konsumentkontakt
0270-42 58 30
info@biosan.se | www.biosan.se

biosan
Vår idé - livskvalité

Kontakta läkare om symtomen förvärras eller inte förbättras inom 20 dagar. Magnesium Diasporal ska inte användas till barn och ungdomar under 18 år. Läs bipacksedeln noga före användning.

Läkemedelsverket svarar

Om läkemedel – effekter, biverkningar och interaktioner. Legitimerade apotekare och receptarier svarar på dina frågor.

GENERELLA FRÅGOR OM LÄKEMEDEL
Läkemedelsupplysningen
0771-46 70 10
Öppet helgfria vardagar mellan 8:00–20:00

VEM FÅR FÖRSKRIVA VAD?

Hej! En kort fråga: får läkare skriva ut läkemedel även till djur och får veterinärer skriva ut läkemedel till människor?
Anton, 18

Legitimerade veterinärer eller veterinär som har särskilt förordnande att utöva veterinäryrket får förordna läkemedel för behandling av djur. Läkare får således inte förskriva läkemedel till djur och veterinärer får inte förskriva till människa.
Läkemedelsverket

PATIENT- OCH KONSUMENTRÅD

Hej, jag läste att det nyligen inrättades ett patient- och konsumentråd. Varför behövs det?
Johannes, 24

Syftet med att inrätta ett Patient- och konsumentråd är att Läkemedelsverket ska samverka i dialog med patienter och konsumenter för att a) Öka Läkemedelsverkets kunskap om patienters och konsumenters erfarenheter av och syn på sjukdom i relation till användning av läkemedel och medicintekniska produkter. b) Bidra till en mer riktad och effektiv kommunikation till patienter och konsumenter från Läkemedelsverket. c) Öka patienters och konsumenters förståelse för hela Läkemedelsverkets uppdrag och verksamhet. Visionen är att med utgångspunkt från Läkemedelsverkets mål och patienters- och konsumenters behov vara en ledande kraft i samverkan för bättre hälsa.
Läkemedelsverket

Varför avråder man tatuering för gravida?

Jag har en bokad tid för tatuering om några veckor men fick nyligen veta att jag är gravid. Jag har hört att man inte borde tatuera sig om man är gravid så jag ska avboka min tid, men varför avråder man egentligen från tatuering bara för att man väntar barn?
Josefin, 28

Foto: SHUTTERSTOCK

Läkemedelsverket avråder gravida och ammande från att tatuera sig. Detta eftersom man som gravid har nedsatt immunförsvar och tatueringsingreppet innebär en risk för infektion och blodsmitta. Vid tatuering förs främmande ämnen in i kroppen. Under den begränsade tid du är gravid eller ammande avråds du därför från att tatuera dig.
Läkemedelsverket

REKLAMATION AV LÄKEMEDEL

Varor som man köper i vanliga butiker kan man ju reklamera om man upptäcker något fel, gäller det även för läkemedel? Om ja, vart vänder man sig då?
Samir, 28 år

Om du upptäcker ett fel eller att något inte fungerar med ditt läkemedel kan du reklamera läkemedlet. Du ska då i första hand vända dig till närmaste apotek eller till inköpsstället som har skyldighet att ta emot reklamationen. Enligt lag kan du reklamera alla läkemedel som är inhandlade på apotek eller andra försäljningsställen i Sverige. Det gäller naturligtvis även om varan är inköpt via internet.
Läkemedelsverket

Handla läkemedel på nätet

Många av mina bekanta beställer sina receptbelagda läkemedel på nätet, och jag undrar om det är säkert att handla läkemedel på det sättet?
Yngve, 50

Nej! Handla aldrig på nätet om det inte är ett godkänt nätapotek. Enda sättet du kan vara säker på att få rätt läkemedel för rätt åkomma är att gå till läkaren och sedan hämta ut din receptbelagda medicin på ett godkänt apotek. Det finns idag apoteksaktörer i Sverige som erbjuder konsumenter att köpa läkemedel via nätet på ett legalt och säkert sätt. Men det finns också en uppsjö av oseriösa aktörer och ett stort utbud av okontrollerade preparat. I detta stora utbud kan det vara svårt att hitta rätt. Titta alltid efter den nationella apotekssymbolen när du handlar receptbelagda läkemedel från svenska apotek. Symbolen visar att apoteket är godkänt av Läkemedelsverket. Den 1 2016 infördes en EU-gemensam symbol som ska användas av alla apotek och försäljningsställen som säljer läkemedel på webben. Hur dessa symboler ser ut kan man se på Läkemedelsverkets webbplats.
Läkemedelsverket

VAD ÄR BOOSTERDOS?

När jag var och vaccinerade mig nu senaste så nämnde de att det kan vara bra med en boosterdos. Vad är det?
Amira, 32

En boosterdos är en påfyllnadsdos av vaccinet. Det ges efter en viss tid så att man kan upprätthålla skyddet över lång tid. Influensavacciner skyddar oftast bara mot de varianter av influensaviruset (virusstammar) som orsakat det senaste utbrottet. Eftersom nya virusvarianter dyker upp varje eller vartannat år, är det nödvändigt att årligen förnya vaccinationen för att behålla skyddet.
Läkemedelsverket

Är medicinen på apoteken äkta vara?

Läste med förskräckelse att inte ens på apoteket, kan man lita på att medicinen alltid är äkta vara. Varje gång när jag hämtar ut min blodtrycksmedicin är det olika tillverkarare. Kan man verkligen lita på att det är rätt, det är ju alltid den billigaste som gäller?
Birgitta, 72

På apotek ska du kunna lita på att läkemedlen är av hög kvalitet. Kvalitetskraven är höga. Det är samma krav och kontroller för alla godkända läkemedel, oavsett tillverkare och vad läkemedlet kostar på apoteket. Apoteket ska byta ut receptbelagda läkemedel mot det billigaste, likvärdiga läkemedlet inom läkemedelsförmånen. Läkemedelsverket beslutar om är vilka läkemedel som är utbytbara medan Tandvårds- och läkemedelsförmånsverket (TLV) beslutar vilka läkemedel som ingår i läkemedelsförmånen och om priset på enskilda läkemedel. En grundförutsättning för att utbyte ska kunna ske är att båda preparaten är godkända som läkemedel och bedömda likvärdiga.
Läkemedelsverket

KÄNNER DU OBEHAG I BENEN ELLER ANDRA KROPPSDELAR?

Obehag i kroppen kan vara symtom för sjukdomen Willis-Ekbom Disease (WED), även kallad Restless Legs Syndrom (RLS). Det är en neurologisk sjukdom, som är okänd för allt för många.

Den som är drabbad av WED/RLS har ofta följande symtom:

- Obehagen känns djupt inne i benen, oftast mellan knä och ankel och ger ett oemotståndligt behov av rörelse.
- Andra kroppsdelar kan drabbas, till exempel armar, händer eller bål.
- Känslan beskrivs som stickande, krypande, hettande, svidande, domnande, brännande och pirrande. En del drabbade har obehagskänslor kombinerat med smärta.
- Obehagen känns svårare vid vila eller stillhet, och reduceras vid rörelse av den drabbade kroppsdelen. Obehagen kommer omedelbart tillbaka då rörelsen upphör.
- Känslan är värst kvälls- och nattetid – speciellt i liggande läge. Vid svårare fall känns obehagen under hela dygnet.

WED FÖRBUNDET

FÖR STARK OCH FRISK HUD LIVET IGENOM

Canoderm återfuktar, stärker hudbarriären och stillar klåda.
Du hittar Canoderm på alla apotek.

HUDLÄKARNAS FÖRSTA-HANDSVAL[1]

ACO
APOTEKENS COMPOSITA
SINCE 1939

Referens: 1. IMS Health förskrivningsstatistik 2016 avseende mjukgörande och hudskyddande medel.
Canoderm 5% kräm (karbamid). Receptfritt läkemedel för fuktighetsbevarande behandling av torr hud av olika uppkomst och för att förebygga återfall av atopiskt eksem. Läs bipacksedeln noggrant. Undvik att smörja i ögon, näsa, öron, öppna sår eller på slemhinnor. Krämen kan svida. Rekommenderas inte till personer med överkänslighet mot karbamid eller något hjälpämne. **ACO Hud Nordic AB,** www.aconordic.com

CANO170210V2

Forskare: ***Katter kan ha dialekt***

I ett fem år långt projekt ska forskare titta närmare på hur vi pratar med katter och hur katter i sin tur pratar med oss.
Forskningsprojektet som genomförs vid Linköpings universitet har fått namnet Meowsic (Melody in humancat communication). Man kommer att undersöka såväl katterna som kattägarnas respektive språk då forskarnas teori är att kattägarens sätt att tala med sin katt påverkar kattens språkutveckling.
Robert Eklund vid Linköpings universitet är en av forskarna som deltar i projektet och hans teori är forskningen kommer att visa att katterna sannolikt har dialekt. Att det finns dialekter hos djur har tidigare forskning visat men ingen har hittills forskat på huruvida katter har dialektala skillnader. Robert Eklund säger i en kommentar att forskningen fyller ett tomrum och kan ge svar på flera obesvarade frågor inom fältet.

Bonuspoäng till flygande hundar

Under våren införde flygbolaget BRA bonus till alla hundar som flyger. De hundar som reser ofta får ett eget bonuskort och kan samla poäng till matte och husse.
Varje dag reser hundar med BRA:s flygplan runt om i Sverige. För att kunna flyga behöver hunden väga mindre än 8 kilo och sitta i en transportbur som är maximalt 35 gånger 45 centimeter och 20 centimeter hög för att få plats i kabinen. En förutsättning för att få boka in sig på en flygning är också att det inte är någon allergiker med ombord. Jonas Levin, marknadschef på BRA, säger i en kommentar att man på BRA vill vara bra för alla och därför adderat hundar till vårt lojalitetsprogram. Hundar som reser ofta kommer att få ett eget lojalitetskort och samlar poäng till sin husse eller matte varje gång de flyger. För att få hundbonus för sin hund behöver hundens matte eller husse vara medlem i lojalitetsprogrammet BRA Vänner. Du registrerar dig på flygbra.se/bravanner. Varje resa ger 300 poäng som sedan kan bytas in mot nya resor, hotellövernattningar och andra premier som finns i lojalitetsprogrammet BRA Vänner.

TIPS PÅ HUR DU FÅR FÅGELN ATT TRIVAS

Även om alla fåglar har olika behov, vilket du ska läsa på och rådfråga om innan köp, finns det några grundläggande behov som du kan tänka på om man har skaffat fågel.

- ✔ **Utrymme** – stora som små fåglar behöver en ordentlig bur som är rymlig och trivsam.
- ✔ **Inredning** – Inred med sittpinnar som varierar både i storlek och placering. Se även till att det finns vattenbad och leksaker.
- ✔ **Placering** – En fågelbur ska inte stå på en dragig plats. För att fågeln ska känna sig trygg bör buren även vara placerad mot en vägg. Tänk på att fåglar lätt blir stressade av till exempel höga ljud och direkt solljus.
- ✔ **Temperatur** – Olika fåglar kräver olika temperaturer, fråga efter vad just den fågel du har kan ha för behov när det kommer till temperaturer.

Foto: SHUTTERSTOCK

Så förebygger du skörbjugg hos marsvin

Brist på C-vitamin kan leda till att marsvin drabbas av skörbjugg och därför är det viktigt att marsvin, via kosten, får i sig vitaminen.
Många marsvin äter främst pellets men pellets innehållet ofta för liten mängd C-vitamin. Alla marsvin behöver rätt mängd C-vitamin för att må bra men särskilt viktigt är det för marsvinsungar och dräktiga honor som är i extra behov. Det enklaste sättet att tillgodose marsvinet C-vitamin är via kosten och då genom att ge marsvinet grönsaker och frukter.

EXEMPEL PÅ C–VITAMINRIK KOST TILL MARSVIN
✔ Broccoli ✔ Persilja ✔ Selleri
✔ Apelsin ✔ Olika typer av kål

SNABBA SVAR MED VÅRDGUIDE FÖR DJUR

Allt fler djurägare googlar efter svar på sina frågor och är pålästa redan innan de kontaktar en veterinärklinik. Den bilden bekräftas även av Agria djurförsäkringars undersökning som visar att 22 % av ägare till oförsäkrade hästar googlar istället för att ringa veterinär om deras häst blir dålig. För att möta den efterfrågan har Evidensia utvecklat en gratis, digital vårdguide för djurägare - djurvårdguiden.se. Djurvårdguiden är en sajt där djurägare utan kostnad kan söka efter symptom och snabbt hitta svar och läsa på om olika sjukdomar och åkommor. Efter lanseringen är tanken att Evidensias erfarna veterinärer löpande fyller på med mer fakta kring symptom, sjukdomar och vanliga frågor som man får från djurägare. På så vis kan djurägare få kvalitetssäkrade veterinärråd även när de googlar.

FARLIGA VÄXTER FÖR KISSEN

Katter kan i de allra flesta fall hålla sig undan giftiga växter men det kan ändå vara bra att hålla koll på vilka växter som kan vara farliga att ha om man har katt och helst välja andra växter. Om katten drabbas av förgiftning bruka symtom vara kräkningar, trötthet, att katten producerar mer saliv eller drabbas av kramper. Symtomen uppstår vanligtvis först 6–12 timmar efter att de fått i sig giftet. Kontakta alltid veterinär om du misstänker att din katt drabbats av förgiftning.

MYCKET GIFTIGA VÄXTER
- Julros
- Ginst
- Liljekonvalj
- Lilja
- Oleander
- Påsklilja
- Änglatrumpet
- Tulpan

MINDRE GIFTIGA VÄXTER
- Amaryllis
- Anemon
- Azalea
- Hortensia
- Vallmo
- Mistel

VÄXTER MED IRRITERANDE VÄXTSAFT
- Rosenkalla
- Fredskalla
- Prickblad
- Gullranka
- Julstjärna
- Kalla
- Flitiga lisa

Redaktionen testar: Fitbark – aktivitetsmätare för vovven

Redaktionshunden Sumo har under våren testat Fitbark, en amerikansk aktivitetsmätare för hunden. Den mäter bland annat steg, sömn/avslappning och aktivitet.

+ Diskret enhet som är lätt att fästa på kopplet
+ Enkelt att ladda ner appen och komma igång
+ Lång batteritid
+ Kul att kunna sätta mål och följa dessa
+ Bra app som kontinuerligt förbättras och uppdateras
– Finns endast på engelska idag
– Går endast att köpa via hemsidan (men bra pris)

Husse tycker… att det finns en poäng i att kunna registrera ras och vikt och sedan få ett tydligt rekommenderat mål. I de allra flesta fall uppnåddes målen med råge. Att enheten är liten och smidig är viktigt eftersom den fäst på selen/halsbandet. Bra interaktion i appen och snyggt gränssnitt som är lätt att använda. En bra grej, det enda är att komma ihåg att ladda batterierna även om de håller länge.

Sommarfaror för hundar och katter

Sommaren är precis som för djurägare även en härlig tid för våra husdjur, i de allra flesta fall. Men det finns faror som är bra att ha i åtanke under sommartiden.

Text: **ANDERS ÅKER**

Foto: SHUTTERSTOCK

En av de allra vanligaste är fästingarna som inte bara kan påverka hundar och katter utan även som bekant oss människor. Därför är det bra att behandla ditt husdjur med fästingmedel men var mycket noga med vilket djur du har och anpassa medlet därefter. Medel som är till hund kan vara livsfarligt att använda på en katt. Kolla igenom din hund eller katt noga dagligen under vår, sommar och sensommar så har du koll på om någon fästing har satt sig. Investera gärna i en fästingplockare.

Även djuren kan drabbas av insektsbett från allt ifrån myggor till getingar, bin och humlor. Ofta går det över men håll koll på att ditt husdjur inte kliar sig överdrivet mycket på en och samma punkt. Hundar och katter kan få en allergisk reaktion mot humle-bi- eller getingbett och om du märker att ditt djur drabbas av slöhet, yrsel eller flåsighet ska du kontakta veterinär direkt, detsamma om djuret fått många bett vid samma tillfälle. Det händer ibland när djuret hittar ett bo och nosar runt i det.

Ormbett är tyvärr inte helt ovanligt och hur allvarligt ett ormbett är varierar väldigt från djur till djur. Det gäller då huggormsbett, den enda orm som är giftig i vårt land. Det är vanligt att området kring bettet svullnar upp och att hunden blir slö. I samband med ormbett behöver du alltid kontakta veterinär för råd, hur svårt djuret påverkas varierar också på vart bettet är, om det är i ansiktet, nosen, på tassarna eller någon annanstans. Generellt klarar katter ormbetten bättre än hundar men även här gäller att uppsöka veterinär om katten svullnar upp kraftigt, verkar lida av smärta eller är allmänt påverkad.

Även om värme är skönt så kan det bli för mycket av det goda. Under varma dagar ska man som ägare se till att djuren alltid har tillgång till vatten så de inte blir uttorkade. Hundar kan inte heller reglera värmen lika bra som människor och blir lätt överhettade. Det gäller inte bara i bilar utan även om det blir för långa promenader eller om det inte finns någon skuggig plats att lägga sig (till exempel på stranden).

En överhettad hund börjar oftast flåsa och blir stressad, vid värmeslag kan hunden även bli vinglig och svimma. Om hunden påverkas av värmen bör du kyla ner hunden med blöta handdukar eller i ett bad. Om du ser en hund i en bil som är instängd, ring polisen och agera. Om det finns risk att hunden drabbats av värmeslag ska du alltid kontakta veterinären. Även katter kan bli överhettade, så även där gäller att kontakta veterinär vid misstanke om att katten inte mår bra i värmen.

Grillning är smarrigt tycker vi människor men tyvärr också ofta hunden. Grillrester kan vara livsfarliga för din hund då ben kan sätta sig på tvären, men även majskolvar som kan stoppa upp i tarmarna. Om hundens allmäntillstånd ändras plötsligt kan det vara tecken på att den fått i sig något olämpligt. För att förebygga att hunden, som kan vara snabb, får i sig något bör du inte bjuda hunden på benrester, fet mat eller liknande, koppla hunden på avstånd från grillen och släng dina grillrester där hunden inte kommer åt.

En sak många inte tänker på är att en hund också kan drunkna. Om din hund gillar att simma se till att hunden håller sig på bra avstånd och ha ett koppel eller en lina till hunden. Om hunden dras ut i vattnet och du simmar efter kan det i värsta fall vara så att ni båda råkar illa ut då det kan vara svårt och tungt att få med sig en panikslagen hund tillbaka in till land.

Även om man inte kan förhindra alla sommarfaror såsom insektsbett och ormbett så kan man förebygga andra sommarfaror genom att vara smart och tänka förebyggande. På så vis får alla en härlig sommartid.

Solen &

Sol i måttliga doser är nyttigt men ”solbrännan” som så många kämpar för att skaffa sig är egentligen hudens försök att skydda sig mot solljusets skadeverkningar i cellerna.

Text: **ANDERS ÅKER**

Att vi behöver vistas ute i sol- och dagsljus för att inte få benskörhet är känt sedan länge. Skelettet behöver kalcium och för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig kalcium från maten behövs D-vitamin, som vi dels får från livsmedel, men som också bildas i huden.

I vår hud finns ett förstadium till vitamin D, som omvandlas till aktivt D-vitamin när huden exponeras för ultravioletta ljus som når oss under den ljusa delen av dygnet. Men det är med solen som med de flesta nyttigheter och njutningsmedel – det kan vara riskabelt med överdosering.

En gyllenbrun färg i huden kan betraktas som ett naturligt solskydd. Skyddet består av att överhuden blivit litet tjockare, vilket gör att många av de solstrålar som träffar hudytan ”studsar” tillbaka och av att det bruna pigmentet melanin absorberar de flesta av de skadliga UV-strålarna så

Foto: SHUTTERSTOCK

huden

att de inte kan ge skador djupare ner i kroppsvävnaden.

Men trots detta skydd uppstår hela tiden småskador på arvsmassan, DNA, som finns i de levande hudcellernas kärna. Dessa skador lagas ständigt av reparerande äggviteämnen. Det tar cirka 48 timmar att laga en sådan DNA-skada, därför är det klokt att under sommaren eller solresan söderut varva försiktig solning med andra aktiviteter så att huden får vila från solen något dygn.

Vi kan bygga upp vårt naturliga solskydd ett steg i taget: 20–30 minuter i solen (mindre för ljushylta och solkänsliga på sydliga breddgrader) första soldagen. Om huden visar att det är OK, genom att inte bli röd, kan man öka på sina stunder i solen med 10-15 minuter per dag. Totalt bör man helst inte vara i direkt sol mer än två timmar per dag, även sedan man fått ▶

Foto: SHUTTERSTOCK

Kläder är det bästa solskyddet, men solkrämer behövs som komplement.

den önskvärda gyllenbruna färgen. Undvik helst direkt solstrålning mitt på dagen. I synnerhet om ni reser söderut, men också soliga sommardagar i Sverige.

Den ultravioletta strålningen från solen är starkast mellan klockan 11 och 14. Om man vill ligga på stranden och njuta eller ägna sig åt vattensporter – gör det tidigt på förmiddagen eller sent på eftermiddagen, då solen är snällare mot huden.

Det är inte bara de bleka och rödlätta som är riskpersoner. Även den som är mörkhårig kan få skador av solen. Har man en hud som sällan råkar ut för svidande solskador kan man förledas att tro att man ”tål hur mycket sol som helst”. Även om man har en hud som aldrig blir röd och alltid brun kan man drabbas av hudcancer. Det kan röra sig om ärftliga faktorer. Barn har känsligare hud än vuxna. Om små barn blir brända av solen ökar risken för att de senare i livet kan utveckla allvarliga hudförändringar.

Kläder är det bästa solskyddet, men solkrämer behövs som komplement. Man bör helst smörja in sig innan man går ut i solen och sedan minst var tredje timme om man badar eller svettas mycket. Det skall dessutom vara ett ganska tjockt och jämnt lager.

Lagom är bäst, och vad som är lagom för dig kan vara alldeles för mycket för ditt barn, din partner eller din vän. Att bli brun anses av många av oss som ett av de främsta målen med sommarsemestern. Men hudläkarna ser den bruna färgen på ett annat sätt, det bruna pigmentet är egentligen en ljusskyddande barriär. I mikroskop kan man se att pigmentet ligger som en liten hätta, eller ett litet parasoll, över hudens cellkärnor. ”Solbrännan” är helt enkelt hudens sätt att skydda sig mot solljusets skadeverkningar på cellernas arvsmassa, DNA. Vår hud består av tre lager. Det översta kallas överhuden, därunder finns läderhuden och längst ner underhuden. I överhudens nedersta cellager finns de pigmentbildande cellerna som kallas melanocyter. När solens UV-strålning når huden stimuleras melanocyterna till att bilda brunt pigment, melanin. UV-ljuset får också överhudens hornceller att stimuleras till snabb delning och det gör att hudens översta cellager fördubblas i tjocklek. Det är dessa två processer, den bruna pigmentbildningen och hudens förtjockning, som utgör vårt naturliga solskydd. När vi har fått för mycket av det goda, av solens ljus och värme, blir huden efter ett tag röd och irriterad, vanligen 6-8 timmar efteråt. UVB-ljuset har orsakat en inflammation i huden. Melaninet har inte klarat av att utföra sin skyddsuppgift. Man får även en svullnad i huden och en smärta som liknar den man kan få vid en vanlig brännskada.

På sikt påskyndar flitigt solande hudens åldrande och risken för uppkomst av hudtumörer ökar, särskilt om man ofta blivit bränd av solen. Huden ”spårar ur”, DNA (arvsmassan) går sönder, cellerna dör inte som de ska, avdödningsmekanismen, den så kallade apoptosen, blir rubbad. Normalt begår cellerna ”självmord” när de har blivit skadade, men solskadorna kan sätta den skyddsmekanismen ur spel så att cellerna kan härja fritt i huden. De delar och förökar sig på abnorma sätt. Det är främst den kortvågiga UVB-strålningen som är cancerframkallande. Vilken roll UVA har i utvecklingen av malignt melanom och andra hudtumörer är omdiskuterat och inte helt kartlagt. Men det är mycket som talar för att UVA ökar risken tillsammans med UVB. Det är därför effektiva solskyddsmedel också måste ha ett skydd mot UVA.

Om man upptäcker hudförändringar kan husläkaren göra en första undersökning och om det anses nödvändigt får man remiss till hudspecialist. Idag har alla hudkliniker och de flesta privata hudläkare en teknisk utrustning - dermatoskop - som med stor säkerhet kan visa om en pigmenterad hudförändring, brunt födelsemärke, är elakartad eller inte. Har man en hudförändring som växer, blir mörkare, kliar eller blöder, bör man snarast gå till doktorn.

För tidigt åldrad hud är ett ofarligt men fult resultat av överdrivet solande. Det långvågiga UVA-ljuset tränger djupare ner i huden än UVB och skadar läderhudens elastiska fi brer. Detta ger efter ett antal år ”ljusåldrad hud” med grova rynkor och en gulaktig färgton. Det är inte bara soldyrkande äldre män och kvinnor, om man solar väldigt mycket går den här processen förhållandevis snabbt. Man kan påskynda sin huds åldrande med 10-15 år! Så om en tonåring i 15-årsåldern börjar sola i solarier och dessutom mycket och ofta i naturlig sol kan hon som 30-40- åring ha en rejält rynkig och läderartad hud.

hudguiden.se

MEDA 9999017 april 2017

Lider du av akne?

Akne är en av de vanligaste och mest kända hudsjukdomarna. Trots dess påverkan på livskvalitet, framför allt mental hälsa och social funktion, är få nöjda med resultatet av sin behandling[1,2].

Många inte hjälpta av sin behandling

I en webbenkät om akne på Hudguiden.se med drygt 35.600 svarande anger närmare 40 % att ingen behandling hjälper[2]. Genom att göra Hudguidens aknetest kan du få indikation på om din akne är rätt behandlad.

▶ Gör aknetestet på hudguiden.se idag.

Hudguiden – kunskapsportalen om din hud

På hudguiden.se hittar du information om huden och olika åkommor som den kan drabbas av. Huden är kroppens största organ och det är viktigt att du tar hand om den.

Referenser: 1. Mallon et al. Br J Dermatol. 1999 Apr;140(4):672-6 2. Hudguiden.se för Allmänhet, Behandling av akne 2017-04-24

Meda AB. Box 906, 170 09 Solna. Tel. 08 630 19 00. E-post: info@medasverige.se www.medasverige.se

MEDA

Om du är över 30 och drabbas av akne kallas det för vuxenakne, akne tarda. En vanlig anledning till vuxenakne är förändringar i din hormonbalans. Ibland kan även vissa läkemedel som innehåller steroider ge upphov till akne i vuxen ålder. Det kallas då steroid akne.

Text: **MOA JÄREFÄLL**

Akne

– inte bara ett ungdomsproblem

Vuxenakne kan ibland förväxlas med rosacea. Att ha akne kan vara psykiskt belastande men det är viktigt att veta att all akne oavsett svårighetsgrad går att behandla. All form av akne går att behandla men det räcker inte att bara tvätta sig ”rätt”, man behöver även behandla med läkemedel. En kombinerad insats med rengöring, behandling och återfuktning är ett effektivt sätt att komma till rätta med din akne.

Akne är den vanligaste hudsjukdomen men också en av de mest underbehandlade trots att det finns hjälp att få. Närmare 85 procent av alla människor har akne någon gång under livet. Även om medvetenheten om akne är hög är det vanligt att tillståndet inte behandlas på rätt sätt och de fysiska och psykiska effekterna av akne underskattas ofta. Man kan få akne i alla åldrar men det är vanligast i tonåren när man får mer hormoner och talgproduktionen ökar. I puberteten ökar kroppens produktion av manligt könshormon hos båda könen. Det stimulerar talgkörtlarna till att öka produktionen av talg. Talg är till för att skydda huden men när kroppen producerar för mycket täpper det igen porerna. Blir porerna sedan inflammerade uppstår en finne.

Man kan också få akneliknande besvär av vissa läkemedel, till exempel kortison, eller av att jobba i en fuktig och varm miljö. Akne beror inte på dålig hygien. Ibland kan akne uppstå om man har kläder som skaver eller smiter åt på just en viss del av huden. Vissa läkemedel kan framkalla akne.

Akne, som ofta kallas finnar, är inflammerade talgkörtlar under huden som visar sig som olika utslag. Akne börjar som ett utslag, en liten ytlig varblåsa, eller som en lite djupare och ömmande finne. I ansiktet, på bröstet och på ryggen är talgkörtlarna stora och man får oftare besvär där. Det är mycket vanligt att man har både torr och fet hud i ansiktet samtidigt. Hyn är ofta fetare på och runt näsan och i pannan, områden där talgkörtelproduktionen är störst. Oftast sitter akneutslagen i ansiktet, men ibland också på bröst eller rygg. De läker för det mesta utan att lämna ärr.

En allvarligare form av akne ger stora och ömmande vätskefyllda cystor i huden som kan svullna och värka. Denna form av akne lämnar ofta kvar ärr när den läker. Det finns några olika typer av akne och hudutslag.

Acne vulgaris eller vanlig akne är en form som drabbar alla åldrar och kan variera från mildare till svårare. Den består av vita och svarta pormaskar och infekterade finnar som blir mörkröda prickar på huden. Prickarna

Akne är den vanligaste hudsjukdomen och också den mest underbehandlade.

Foto: SHUTTERSTOCK

6 GODA RÅD

1. Enda sättet att bli av med sin akne är att behandla med läkemedel. Det finns däremot några tips på hur man kan förebygga och i viss mån undvika att få fler finnar.
2. Tvätta ansiktet en till två gånger dagligen med en mild och hudvänlig ansiktsrengöring speciellt anpassad för din hudtyp.
3. Använd inledningsvis receptfria läkemedel som finns på apotek.
4. Under läkemedelsbehandling mot akne, kan man bli torr och irriterad i ansiktet, vilket ofta är ett bevis på att behandlingen fungerar. Huden brukar dock vänja sig vid behandlingen efter ett par veckor. I samband med läkemedelsbehandling är det även viktigt att använda en mild, ej uttorkande ansiktsrengöring samt en återfuktande ansiktskräm speciellt anpassad för dig med känslig aknebenägen hud, gärna med solskyddsfaktor. Undvik feta krämer och salvor, som kan täppa till hudens porer och förvärra aknen.
5. Låt bli att klämma dina finnar. Det försämrar bara aknen.
6. Förutom att använda dig av dessa råd är det bra att börja behandla dagligen och känna att det ger effekt. Om din akne påverkar dig så pass att du mår psykiskt dåligt är det bra att kontakta vården eller skolhälsan för att komma till rätta med din akne. Du ska absolut inte må dåligt och din akne och dina besvär ska tas på allvar. Det finns behandling att få!

som ligger under huden är infekterade och därför ska du undvika att klämma på dessa. Anledningen till akne kan bland annat vara hormoner, olika produkter som framkallar akne eller i vissa fall även läkemedel.

Vita pormasker uppkommer i blockerade porer. Blockeringen ger upphov till knölar som på bilden och kan vara inflammerade. Undvik att klämma även på dessa då det alltid kan innebära en viss risk för infektion.

Även svarta pormaskar beror på att porerna är blockerade och syns som små svarta pormaskar på din hud. Blockeringen är endast delvis, de svarta prickarna beror på att huden kommer i kontakt med syre. Svarta pormaskar kan vara svåra att få ut och är oftast lika bra att låta bli.

Ibland kan det uppstå "kraterliknande" ärrbildning efter akne. I vissa fall mildare och inte så utbrett och i andra fall gravare akneärr. Det finns olika behandlingar om du har svåra akneärr, prata med din läkare som kan ge tips och råd.

Vid lindrig akne räcker det för det mesta med utvärtes behandling. På apoteket finns det receptfria läkemedel som innehåller det verksamma ämnet benzoylperoxid (BPO) som man smörjer på hela det drabbade hudområdet. Benzoylperoxid har tre huvudeffekter; antibakteriell, antiinflammatorisk och keratolytisk (öppnar upp de igentäppta porerna) och rekommenderas brett för behandling av akne. Det är även det enda receptfria alternativet mot mild akne som finns med i Läkemedelsverkets nya behandlingsrekommendationer från juni 2014.

Bra att veta vid behandling med benzoylperoxid är att din hud ibland kan bli torr och irriterad, vilket ofta är ett bevis på att behandlingen fungerar. Man kan då trappa ner och behandla varannan var tredje dag tills dess att huden har vant sig. Om irritationen blir svår eller vid en allergisk reaktion så avbryt behandlingen och rådfråga läkare.

Det är inte alltid det räcker med att behandla med receptfri gel innehållande benzoylperoxid. Det finns även receptbelagda geler och krämer innehållande flera aktiva ämnen som tillsammans attackerar aknen från olika håll och vid svårare akne kan du ibland behöva långtidsbehandla med antibiotikakapslar (max 3 månader i taget) eller starkare läkemedel. Syftet med behandlingarna, receptfria eller receptbelagda, är att behandla befintlig akne och förebygga att det uppstår mer akne. Om du lider av din akne, tveka inte att kontakta din vårdcentral eller skolhälsovården för att få bästa behandling.

Sabina Ddumba

– bra, bättre,

Sabina Ddumba tar en klunk från sin rykande tekopp och funderar länge och väl på den fråga hon precis har fått. Utanför fönstret pendlar väderleken mellan regn och sol och ljuden från gatan sipprar in genom glipan från den öppnade balkongdörren. Ska hon, yngsta syskonet i en stor syskonskara, dotter till en pastor och uppfostrad i musik genom Tensta gospelkör, bli folkkär?

Text: **ANDERS ÅKER** Foto: **NIKLAS JOHANSSON**

FORTS. PÅ NÄSTA UPPSLAG

bäst

FAKTA

DET HÄR ÄR SABINA DDUMBA

Sabina Ddumba har sjungit i kör sedan grundskolan och började vid 14-års ålder sjunga i Tensta Gospel Choir. Hon har samarbetat med en rad artister, bland annat har hon sjungit med den amerikanska sångerskan Katy Perry i låten ”Walking On Air”. Hösten 2016 släppte Sabina Ddumba sitt debutalbum ”Homeward Bound” som bland annat innehåller singeln ”Effortless”, en låt som spelats i den amerikanska tv-serien Grey's Anatomy. Förutom att ha tagit hem priset både som årets nykomling och årets bäst klädda på P3 Guld-galan respektive Ellegalan förra året har Sabina Ddumba medverkat i en rad tv-program. I år är hon en av artisterna i underhållningsprogrammet Så mycket bättre som sänds i TV4. Programmet spelas in på Gotland och börjar sändas i höst. Andra deltagare i årets upplaga är Kikki Danielsson, Tomas Andersson Wij, Eric Saade, Icona Pop, Uno Svenningsson och Anders Wendin (Moneybrother).

Frågan är berättigad då Sabina är en av deltagarna i den nya säsongen av populära TV4-programmet ”Så mycket bättre” där en rad kända artister får möjlighet att prata om sitt liv, umgås och tolka varandras låtar. Programmet har genom åren fått stor genomslagskraft och för många artister även inneburit en väg in i svenskarnas hem och hjärtan.

– När jag tänker på ”folkkär” tänker jag spontant på Tomas Ledin, skrattar Sabina. Han är en sån artist som är folkkär. Jag antar att Kicki (Danielsson som också är med, reds. anm.) också är en sån artist som är omtyckt av alla. Det är klart det betyder mycket att bli folkkär, då når du ut med din musik till en bred publik och det är ju något jag absolut skulle vilja. Så ja, jag vill nog bli folkkär. Sedan får vi väl se vad som händer i programmet, det vet man ju aldrig.

Sabina tvekade aldrig att tacka ja, däremot funderade hon först på hur hon med sitt debutalbum relativt färskt i ryggen skulle kunna hitta låtar som räcker. Då producenterna bakom programmet varje säsong gör ett brett urval av artister som kompletterar varandra kände hon sig till slut trygg i vilken som ska bli just hennes roll i årets upplaga och stod fast vid sitt ja.

– Jag får ju hålla på med musik och möta musik jag aldrig har arbetat med tidigare. Dansband till exempel, det är ingenting jag har lyssnat på aktivt. Det är inte bara en helt annan genre än jag själv sysslar med det är dessutom på svenska. Det ska bli jättespännande att se vad det kan leda till och hur det blir musikaliskt, säger Sabina.

Musikaliskt har Sabina sina rötter i Tensta gospelkör som har fostrat en rad svenska artister genom åren. Det finns ingen självklar musikalisk förebild utan de varierar genom åren däremot kommer gospeln alltid ligga nära hjärtat menar hon. Möjligheten att sjunga gospel innebar också att hon alltid fått stöd av familjen och sin pappa, som är pastor. Men att musiken var det självklara karriärsvalet var inte alltid helt och hållet uppenbart.

– Genom åren har jag funderat på om jag ska hålla på med något annat men jag har alltid landat i att jag vill hålla på med musik, minns Sabina. Om jag dessutom är bra på det, varför skulle jag inte hålla på med det? Nu kan jag dessutom leva med musiken och det är ju det jag brinner för. Sedan får det ta den tid det tar, det är klart det skulle vara kul att spela på Madison Square Garden men om det tar ett, två eller sju år spelar ingen roll. Jag tar saker i min takt.

För Sabina handlar inte artistkarriären om att anpassa sig eller att bli något som hon inte är. Med rösten och sången som sin styrka menar hon att alla försök att förändra sig skulle vara avslöjande, man skulle direkt upptäcka att det inte var hon. Så gör hon också såväl låtval som andra karriärsval med eftertanke och omsorg om den egna integriteten.

Sabina ändrar position i soffan och ställer ner tekoppen.

– Jag har en otroligt blandad publik, det är faktiskt häftigt. Just nu är jag ute på en turné och ena dagen består publiken av äldre och föräldrar andra dagen är det folk i tjugoårsåldern. Jag har aldrig försökt att vara något jag inte är, det är viktigt för mig att människor ser mig och tar mig för vem jag är.

Sabina tar upp tekoppen igen och sätter sig i skräddarställning i den stora sköna soffan och tittar lite snett utåt medan hon funderar på vad hon ska svara på frågan om hur hon klarar av att ha så hög integritet.

– Jag vet vem jag är, jag tror det är det viktigaste. Det spelar ingen roll om det handlar om att någon vill förändra dig, eller om du utsätts för mobbning och näthat. Om du går till dig själv, bygger upp en trygghet inifrån och ser dina egna styrkor och svagheter är det också enklare att stå emot. Sedan kan du bygga den tryggheten med hjälp av andra, jag har till exempel mitt band som alltid står bakom mig och som är mina vänner. Det viktigaste är ändå att det kommer inifrån dig själv, säger hon i lugn och varm ton.

Helt klädd i svart och med de sköna solglasögonen vilandes på bordet bredvid ger Sabina onekligen ett intryck av att vara en, om man får använda det uttjatade ordet, cool person. Det finns en ”star quality” hos henne, en närvaro som känns häftig och stark.

– Jag kan nog uppfattas som en stark och lite hård person. Vilket inte stämmer överhuvudtaget, skrattar Sabina och avslöjar att hon inte sällan har nära till tårar och är en känslig person. Att jag uppfattas som cool har jag lite svårt att förstå själv, jag tänker absolut på vad jag har för stil och så men jag försöker bara vara mig själv. Sedan kan jag, som offentlig person, tycka det är skönt att jag inte är för ”tillgänglig”, ibland kan du behöva distans. Jag kan ha svårt också för att uttrycka mig i tal, då sjunger jag hellre, så har jag alltid varit.

Några dagar innan intervjun skakas landet av ett terrorattentat i centrala Stockholm. Sabina var då på annan ort för att hålla konsert och stämningen i konsertlokalen var inte helt oväntat tryckt. Trots att hon tycker det är svårt bestämde hon sig för att säga några ord.

– Det var viktigt för mig att förmedla att vi behöver styrkan, styrkan inifrån när sådant händer. Jag vet inte alltid vad jag ska säga men när jag väl ▶

Jag vet vem jag är, jag tror det är det viktigaste.

Sabinas debutskiva är en mix av stilar och skivan är ett lyxigt och välproducerat album från en artist med hög integritet och skön stil.

> ***Jag vet att jag behöver sömn för att ladda om, det är så uppenbart.***

får formulera mig, tänka efter, så känns det bättre. Där och då behövde jag ändå säga något och det blev väldigt känslosamt, jag grät, bandet grät, publiken grät, ja till och med ljudteknikern grät. Men det var vackert ändå på något vis, säger hon.

På gatan skramlar det till och människor hörs prata. Livet går sin gilla gång och det är så livet ser ut. För Sabina kommer framtiden att bli hektisk och intensiv med inspelningar som börjar under sommaren och en vår som är fylld med konserter och aktiviteter inför inspelningen.

Med ett så hektiskt schema kan man fråga sig om det hinns med att tänka på hälsan eller om det är lätt att bara gå helt upp i det hela. Sabina skrattar till och erkänner att någon mat- och sovklocka det har hon inte. Däremot har hon lärt känna sin egen kropp.

– Jag vet att jag behöver sömn för att ladda om, det är så uppenbart. Ibland kan jag fundera på varför jag mår som jag gör och vad det kan vara, bara föra att komma fram till att jag behöver gå och lägga mig. Då kan jag sova i arton timmar bara för att vakna med helt annan energi. Sedan är det ju helt klart så att om jag äter bra så mår jag bra. Det är samtidigt svårt, jag kommer från en familj där vi åt lite då och då, gärna sent, inte regelbundet och med artistlivet är det inte heller alltid lätt att ha ett matschema. Men jag försöker, för jag känner hur det påverkar min kropp positivt. Jag lever absolut inget rock and roll-liv utan tar det chill. Nu ska jag dessutom komma igång att träna, hela bandet har fått gymkort så vi kan träna tillsammans. Jag märker ju att sömn, mat och träning ger mig energi att orka och även får min röst att må bättre.

Sabinas röst är precis som hon själv, stark i första mötet, men fylld med varma undertoner och ett personligt djup och det finns en styrka hos henne som absolut förmedlas i rösten. Hennes debutskiva är en mix av stilar och skivan är ett lyxigt och välproducerat album från en artist med hög integritet och skön stil.

När Så mycket bättre drar igång kommer Sabina Ddumba bli en mer offentlig person och hon är redo, för hon vet vem hon själv är. Men hon funderar på en detalj inför de stundande inspelningsdagarna på Gotland.

– Hur gör jag en dansbandslåt?

Det efterföljande varma skrattet kompletterar perfekt bilden av en av Sveriges skönaste nya artister.

novartis.se

BEGRÄNSAD AV DIN PSORIASIS?

DET FINNS HJÄLP.

Idag finns flera olika behandlingsmetoder att välja mellan beroende vilken form av psoriasis man har och hur utbredd sjukdomen är. Gör som Jenny: börja med att gå in på frågadindoktor.se, så kommer du väl förberedd.

FRÅGADINDOKTOR.SE

UNG PSORIASIS

NOVARTIS

SE1704618427

Idag prioriteras ofta tempo och aktivitet framför stillhet och vila. Men för att få balans och energi behöver vi även återhämtning. Lugnare rörelser med fokus på andningen är ett bra komplement till annan fysisk aktivitet. Här tipsar Malin Schultz, personlig tränare som lever med multipel skleros (MS), om lugna träningsövningar som kan göras antingen på golvet eller i sängen.

Text: **PERNILLA BLOOM** Foto: **HÅKAN SJUNNESSON/NEUROMEDIA** (bilderna är först publicerade i Reflex Magasin, Neuroförbundets medlemstidning)

RÖRELSER I STILLHET

HÖFTLYFT

Gör så här: Ligg med böjda ben och fötterna i golvet. Armarna längs med sidorna av kroppen. När du andas in lyfter du höften så högt du kan och när du andas ut sänker du tillbaka ryggen ned i golvet. Du eftersträvar en bakåtböjning i ryggen, men bakhuvudet är hela tiden kvar i golvet. Upprepa cirka 10 gånger.

Tänk på: Att hålla in hakan lite lätt så att du inte spänner halsen och ansiktet.

Bra för: Stärker nedre delen av ryggen samt baksida lår. Stretchar bröstet. Bra övning för bättre hållning.

STRÄCK OCH BÖJ

Gör så här: Dra in knäna mot bröstet, krama om dig själv när du andas ut och när du andas in sträcker du benen upp mot taket och lyfter armarna över huvudet. Upprepa cirka 10 gånger.
Tänk på: Att du kan låta armarna komma ut åt sidan istället om det är svårt att ta dem ovanför huvudet, eller ha armarna kvar längs med sidan av kroppen och bara röra benen.
Bra för: Sträcker ut baksida ben och rygg. Rörligheten i axlarna, höfterna samt knäna tränas.

SIDA TILL SIDA

Gör så här: Ligg med böjda ben och ryggen och fötterna i golvet. Låt båda knäna tippa över åt ena sidan när du andas ut. När du andas in kommer knäna/benen tillbaka till startposition och på nästa utandning tippar du knäna åt andra sidan och så vidare. Upprepa 10 gånger åt varje sida.
Tänk på: Att bara tippa knäna så långt åt sidan som känns okej för dig. Försök att hålla kvar båda skuldrorna och baksidan av axlarna i golvet så att du inte tippar över på sidan.
Bra för: Ökar rörligheten i nedre delen av ryggen.

Svergies nya mästerkock:

”Hata hat – laga mat!”

Klara Lind visste redan innan hon började sin resa i årets säsong av Sveriges Mästerkock vad det innebar att vara med i en tv-produktion. Men att hon skulle ta sig hela vägen till finalen, och vinna, det började hon inte ana förrän en bit in i säsongen. Med sin första kokbok och nya erfarenheter i bagaget är Sveriges senaste mästerkock redo att ta sig an världen.

Text: **ANDERS ÅKER**

Mat har alltid haft en stor betydelse i Klaras liv och på frågan om vad mat betyder för henne blir svaret först att det kurrar i magen. Det är ett spontant och ärligt svar för Klara tycker om mat, och hon älskar att laga mat. Matlagningen är inte bara en passion, det är hennes egen terapeutiska stund i livet. Att vara med i en av Sveriges största tv-produktioner med fokus på matlagning var därför något av en utmaning.

– Jag kan ta konstruktiv kritik men ibland, eftersom matlagning är så viktigt för mig, tog jag det personligt det kan jag erkänna. Däremot vet jag att en del tittare uppfattade mig som empatilös, kall och kanske lite hård och kaxig. Jag tror att en del av min raka attityd, som jag menar att det är, kommer från att jag i mina år arbetat inom restaurangbranschen. Där är det givet att vara rak i kommunikationen och det tog jag med mig in i programmet. Jag tycker ändå jag skildras rätt men jag hade ju också erfarenhet sedan tidigare att vara med i tv.

För Klara har alltid varit en teaterapa berättar hon och när en gammal arbetskollega sökte folk till dokusåpan The Bachelor Sverige så gav hon till slut med sig och ställde upp. Det gjorde att Klara till viss del var beredd på vad det innebär att vara med i tv men att hon däremot fått ta emot så mycket hat för att ha medverkat i ett matlagningsprogram, det var hon inte beredd på.

– Under programmets gång men särskilt efter vinsten exploderade det bara. Det var allt från att jag var tjock eller dryg till att jag kallades hora och rena hot. Hot anmäler jag såklart men de där andra kommentarerna, de är nästan värre. Även om det är både män och kvinnor som skriver så är det faktiskt mest kvinnor och de har åsikter om mig som person, inte om det jag gör. Jag försöker skaka av mig det och jag har fått otroligt mycket uppbackning och stöd också men om jag har en dålig dag lägger jag bort mobilen.

Klara menar att hon definitivt tycker det är viktigt att prata om näthat och hur klimatet på nätet är och att hon absolut står för girlpower men att hon, i samband med vinsten i Sveriges mästerkock, ändå vill fokusera på matlagningen. Det var det hon ställde upp för och det är det hon vill arbeta vidare med just nu. Vinsten har redan resulterat i den kokbok som vinnaren får ge ut, Sydamerika – min matpassion.

– Jag är uppvuxen i Costa Rica och Guatemala så det sydamerikanska köket är en del av mig. Med min

Årets mästerkock tar sig i framtiden gärna an viktiga ämnen som mat på äldreboenden.

COPYRIGHT TV4

kokbok vill jag visa svenska folket att sydamerikansk och latinamerikansk mat är mycket mer än tacos och fredagsmys. Jag tror vi kommer att se en trend framöver att intresset för sydamerikansk mat kommer att öka. Att få göra en bok är stort, tanken har ju slagit mig redan innan men nu blev det verklighet. Boken är en del av mig och med bilder och recept jag tycker om så hoppas jag ju att andra ska bli inspirerade också.

Favoritreceptet i boken är ett recept på ceviche, en riktig smakupplevelse menar Klara som även tipsar om efterrätten tres leche. För Klara ska mat, och måltider, helst vara sent på kvällen och med många inblandade. Det blonda håret och de blåa ögonen till trots märks det att det bor en eldig, driven och passionerad sydamerikan i Klara.

– Jag tänkte inte att jag kunde vinna Sveriges mästerkock förrän en bit in i säsongen. Men när det väl gick upp för mig, då är jag driven. Det är viktigt att vara en god förlorare men jag tar för mig och jag vet vad jag gör. Jag är bäst när jag får göra det jag är bäst på och det står jag för.

I den närmaste framtiden ligger en rad projekt planerade men ett drömprojekt är att jobba med mat på äldreboenden. Klara minns att hon och en vän brukade gå med nyplockade blommor och blåbär till ålderdomshemmet där en nära släkting bodde och dela ut dessa till de boende. Minnet av att få en tallrik med blåbär och mjölk kunde leva länge hos de äldre.

– Det vore en dröm att få jobba med just mat och äldre, att ta fram matpassionen hos äldreboenden och låta de boende få smaka mat som inte bara är ”standard”. Vem vet, det kanske är något jag gör längre fram!

Slutligen har Klara några råd till andra unga tjejer om de råkar ut för något på nätet, eller i verkligheten.

– Försök skaka det av dig, så gott du bara kan. Ta en paus från sociala medier. Jag vet att det låter svårt men det är värt det. En liten semester för att koppla av, vill du ändå hålla på med mobilen spela ett spel eller något. Men ta en paus från alla intryck och kanaler och oavsett om det är i livet eller på mobilen, har du inget snällt att säga säg ingenting alls. Det har hjälpt mig väldigt mycket och uttrycket ”hata hat, laga mat” är en bra sammanfattning av hur jag vill leva!

KLARAS FAVORITRECEPT HITTAR DU PÅ NÄSTA UPPSLAG!

Och vinnaren av Sveriges Mästerkock 2017 är…Klara Lind! I sin kokbok Sydamerika – min matpassion (Bonnier Fakta) har hon hämtat inspiration från sina barndomsår i Sydamerika, något som märks i smakerna såväl som de färgglada bilderna. Här står råvarorna i centrum för bästa smak- och matupplevelse. Rätterna går att bygga upp som en traditionell måltid med förrätt, varmrätt och efterrätt, eller så dukar man upp med mindre portioner och låter alla plocka det de vill ha. Här bjuder vi på några recept ur boken – låt väl smaka!

Text: **MOA JÄREFÄLL** Foto: **FRIDA WISMAR**

Mästerkockens mat

Ceviche på vit fisk

Ceviche är en av de första rätter jag kan minnas från min barndom. Det är en peruansk rätt där fisken tillagas av syran från olika citrusfrukter när den marineras. Själv älskar jag att göra denna rätt på torsk och serverar den gärna med salta kex och tabasco.
15 minuter + 2–3 timmar • 4 portioner

Ingredienser

600 g vit fiskfilé, t.ex. torsk
1 röd chili
1 rödlök
1 röd paprika
1 kruka koriander
3 lime
3 citroner
salt och peppar

Gör så här

1. Finhacka chili, rödlök, koriander och paprika och lägg i en skål.
2. Skär fisken och i centimeterstora kuber och lägg dem i skålen. Pressa saften ur lime och citroner över och se till att fisken är helt täckt av vätska.
3. Låt dra i kylskåpet i 2–3 timmar.

Tips! Tänk på att alltid använda färsk fisk när lagar råa rätter som den här.

Lemonad

Ingredienser

3 citroner, saften
3 lime, saften
2 msk råsocker
6 dl kallt vatten
2 dl sprite

Gör så här

1. Pressa ner citron och lime i en kanna och rör ner sockret. Fortsätt röra tills allt socker har lösts upp.
2. Tillsätt vatten och sprite. Fyll på med mycket is och rör om.
3. Dekorera gärna med citron- och limeskivor och färsk mynta.

Räkor – bloody mary style

Det här är en twist på den klassiska förrätten räkcocktail. Här ska du inte vara rädd för chilin, det är hettan som ger min version det lilla extra.
20 minuter • 4 portioner

Ingredienser
500 g räkor med skal
1 avokado
½ rödlök
½ kruka koriander
1 färsk grön chili
4 dl tomatjuice
1 lime, saften
1 krm sellerisalt
tabasco, efter smak
salt och peppar
Till garnering
1 lime
färsk koriander

Gör så här
1. Skala räkorna och tärna avokadon. Ställ åt sidan så länge.
2. Finhacka rödlök och koriander och skiva chilin tunt. Blanda med tomatjuice, pressad lime, sellerisalt och tabasco. Smaka av med salt och peppar.
3. Fördela räkor och avokado i fyra glas och toppa med tomatblandningen. Garnera med koriander och skivad lime.

Tips! Vill du ha en lite vuxnare variant kan du blanda ner cirka ½ dl vodka eller tequila i tomatblandningen.

från Sydamerika

Tres letches

Världens godaste tårta som väcker många barndomsminnen hos mig. Vi åt den ofta när vi bodde i Guatemala, och jag älskar den fylliga smaken av grädde i kombination med den söta karamelliserade mjölken.
60 minuter + 24 timmar

Ingredienser
Tårtbotten
5 ägg
3 dl strösocker
1 ½ dl potatismjöl
1 ½ dl vetemjöl
2 ½ tsk bakpulver
2 tsk vaniljsocker
Fyllning
1 burk kondenserad mjölk (à 397 g)
1 burk osötad kondenserad mjölk (à 410 g)
3 dl vispgrädde
Topping
3 dl vispgrädde
1 färsk ananas
12 körsbär
1 dl kokosflakes

Gör så här
1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Vispa ägg och socker pösigt i en bunke. Blanda de torra ingredienserna för sig och tillsätt dem till äggblandningen lite i taget under fortsatt vispning.
3. Häll smeten i en långpanna och grädda mitt i ugnen i cirka 40 minuter. Kontrollera att den är färdig med en provsticka mot slutet av gräddningstiden, stickan ska vara torr när du tar upp den.
4. Stick hål i kakans ovansida med provstickan, då suger den lättare upp fyllningen, och låt den svalna över natten.
5. Blanda ihop ingredienserna till fyllningen i en bunke. Häll långsamt blandningen över kakan och se till att den absorberar vätskan ordentligt, den ska bli helt fylld.
6. Vispa grädden och skala och skiva ananasen.
7. Toppa kakan med vispad grädde, körsbär, kokosflakes och ananasskivor.

Tips! Smaksätt gärna mjölkblandningen med 1 tsk kanel och det rivna skalet från 1 apelsin. Toppa med dina egna favoritfrukter och bär.

Röntgen: Om -strålarnas upptäckt

Text: **THOMAS KJELLSTRÖM,** docent och f.d. överläkare och klinikchef vid medicinska kliniken, Lasarettet i Helsingborg.

Upptäckten av röntgenstrålarna år 1895 var troligtvis en av de största upptäckterna i sjukvårdens historia och har haft oerhörd betydelse i sjukvården såväl för diagnostik som för behandling. Röntgenstrålning är en sorts elektromagnetisk strålning (precis som ljus men med en kortare våglängd och mer energi) som lätt passerar genom människokroppen och har lättare att passera genom vävnader än genom benen.

Wilhelm Conrad Röntgen var en tysk fysiker som föddes den 27 mars 1845 i Lennep (Rhenprovinsen i Preussen) och avled vid 77 års ålder den 10 februari 1923 i München. Wilhelm var enda barnet i familjen som 1848 flyttade till Apeldoorn i Nederländerna. Under åren 1861-63 gick Wilhelm i skolan i Utrecht men blev av disciplinära skäl (han skyddade en kamrat som ritat en skämtteckning av en lärare) tvungen att lämna skolan utan att ha tagit någon examen. Detta till trots började Wilhelm 1864 att studera på Polytechnikum i Zürich, vilket blev möjligt därför att man på den tiden antog studenter enbart genom antagningsprov. Fyra år senare tog han sin examen och doktorerade i fysik vid Universitetet i Zürich 1869 med en studie på gaser. 1870 följde han med sin lärare, August

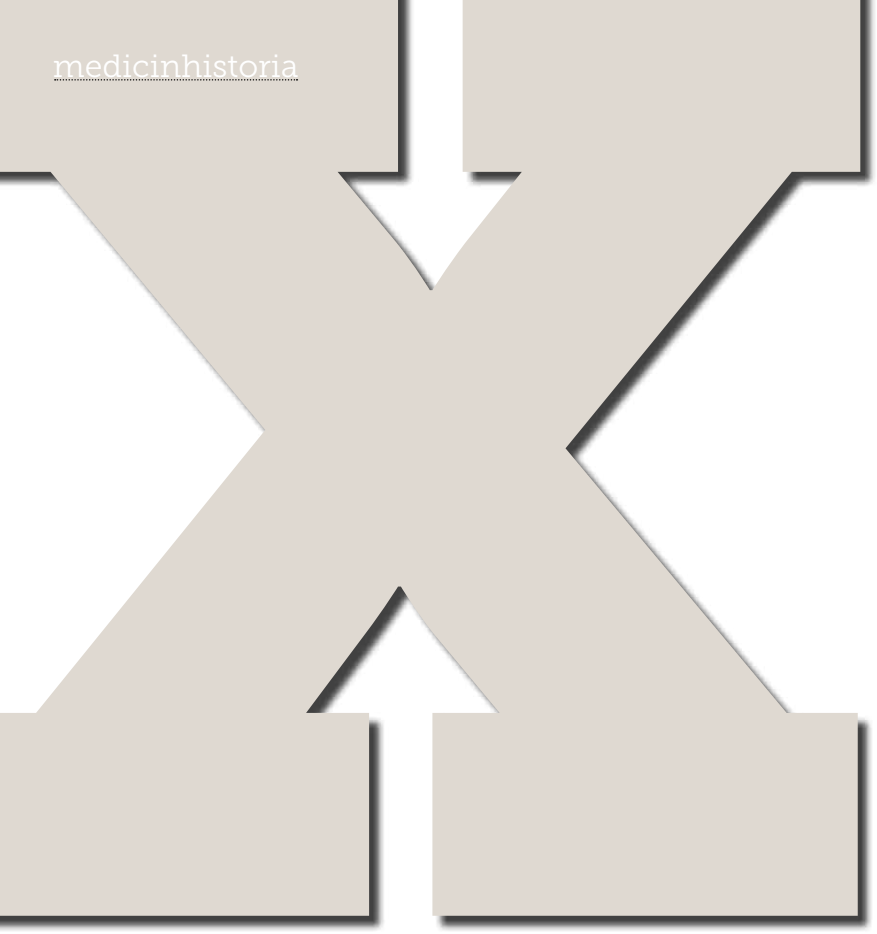
Foto: SHUTTERSTOCK

Kundt, till universitetet i Würzburg. Han kom sen till Strassburg och blev 1875 professor i Hohenheim och sen till Giessen för att 1888 bli ordförande i fysik vid Universitetet i Würzburg och 1900 vid Universitetet i München, efter särskilt önskemål från Bayerns regering.

Wilhelm hade släktingar i USA och fick en utnämning vid Columbia University i New York och hade köpt biljett dit men första världskriget bröt ut och ändrade planerna så att han blev kvar i München under resten av sin karriär.

Han avled av magcancer som med stor sannolikhet inte hade med röntgenstrålning att göra eftersom han var en av de första som använde skyddande blyplåtar.

Den 8 november 1895 experimenterade Wilhelm Conrad Röntgen i sitt laboratorium med ett s.k. Crookes rör. Han var egentligen intresserad av så kallade elektriska urladdningsfenomen i lufttomt rum. Ett sådant uppstår om man har två elektroder i ett glasrör med vakuum. Han gjorde experiment där han täckte glasröret med svart kartong och ställde en pappskiva med lysämne bredvid. Gardinerna i laboratoriet var nerrullade. När den elektriska strömmen då orsakade en urladdning i glasröret glimmade pappskivan till. Röntgens idé var att detta var en slags strålning som kunde gå igenom kartongen. Genom denna händelse som snarast var en tillfällighet blev fysikern Röntgen världsberömd. Upptäckten kom som en överraskning för honom själv. Det var sent en fredagskväll,



sedan tjänstepersonalen lämnat institutet. Röntgen låste i stark upphetsning in sig i laboratoriet, dygnet runt där han åt, sov och i närmare sju veckor undersökte fenomenet och försökte karakterisera den mystiska strålningens natur. Han berättade inte om sin upptäckt för någon, inte ens sin fru, på flera veckor.

Han kallade dessa strålar för X-strålar, eftersom de var osynliga strålar och han inte visste hur de kom till, men visade att de även kunde passera igenom trä och metall.

Första röntgenbilden i världen togs den 22 december 1895 av Wilhelm på sin hustrus, Bertha Röntgen, hand. När hon fick se sin bröllopsring löst hängande på benet gick hon aldrig mer i närheten av hans maskiner.

Den 28 december inlämnade han ett manuskript, ”Om ett nytt slag av strålar”, till lokala Fysikaliska-Medicinska sällskapet i Würzburg och den 12-13 januari året efter demonstrerade han sin upptäckt för kejsar Wilhelm II i Berlin. 10 dagar senare föreläste han i Würzburg. Efter föreläsningen bad han den framstående histologen Albert von Kölliker om tillåtelse att föreviga hans hand med de nya strålarnas hjälp. Kölliker föreslog då att de nya strålarna skulle kallas ”Röntgenstrålar” och så blev det!!! Kännedomen om upptäckten spred sig snabbt över världen. Röntgen tog inget patent på sina konstruktioner och kallade alltid strålarna för X-strålar, vilket fortfarande används i engelsktalande länder. Han försökte aldrig omge sin upptäckt med någon mystisk nimbus utan önskade bara att den snarast möjligt skulle bli allmän egendom. Han fick sålunda aldrig någon ekonomisk vinning av sin upptäckt.

Idag vet vi att det är fråga om elektromagnetisk strålning, som ljus, men med kortare våglängd och mer energi.

Vid sin död lät han bränna alla sina anteckningar vilket innebär att vi aldrig någonsin kommer att veta exakt vad som hände i hans laboratorium då han gjorde sin upptäckt.

Det blev snabbt känt att med röntgenstrålarna kunde man titta in i kroppen utan att behöva skära i människor. Det fascinerade och skrämde människor. En vanlig och spännande uppfattning var också att man med hjälp av röntgenstrålar kunde se genom kläderna på folk. Därför kom annonsen 1896: *”Damer! Se hit! Då det på goda grunder kan befaras, att Professor Röntgens nya strålar, hvilka, som bekant, genomtränga allt, kunna komma att missbrukas av mindre nogräknade personer, hafva vi, i avsikt att skydda den qvinnliga blygsamheten och den allmänna anständigheten, nu, efter ingående experiment framställt RÖNTGENSÄKRA KAPPOR, KLÄNNINGAR m.m. Tricot-Manufacture, Inc, London”.*

Ett lagförslag i samma anda presenterades i New Jersey 1896: *”Allt användande af s.k. X-eller röntgenstrålar i hvarje slag af teaterkikare eller därmed jämförbart instrument varder förbjudet ……. Enligt lagen om anstötligt uppträdande”.*

Ett nytt och bättre användningsområde föreslogs också i New York 1896; *Vår lärde hyser nämligen den uppfattningen, att man medelst dylika strålar skulle kunna genomtränga kranierna på mindre begåfvade studenter och sålunda bibringa dem kunskaper som eljest vore otillgängliga för dem. Några närmare detaljer om huru professorn tänker sig förverkligandet av denna genialiska idé, stå för närvarande ej att erfara – men blir måhända epokgörande inom undervisningsväsendet.*

I slutet av samma månad som Röntgen upptäckte de nya strålarna undertecknades (27 november 1895) i Paris ett av historiens märkligaste testamenten av Alfred Nobel (1833-1896). Den svenske uppfinnaren, industrimagnaten och mångmiljonären donerade större delen av sin väldiga förmögenhet till en fond vars ränta årligen skulle utdelas som belöning åt dem vilka under det gångna året ”gjort mänskligheten den största nytta”. Det är oklart om Nobel hört talas om Röntgen.

Röntgen var från 1899 ledamot av svenska Kungliga Vetenskapsakademin.

Wilhelm Conrad Röntgen fick det första No-

belpriset i fysik 1901. Röntgen tog emot priset i Stockholm, men höll ingen Nobelföreläsning vilket annars är regel för Nobelpristagare.

Den första röntgenundersökningen i Sverige genomfördes 1896. En pojke hade blivit skjuten i huvudet, men levde och med hjälp av röntgen lyckades man hitta kulan och behandla pojken.

En av pionjärerna inom röntgen var svensken Gösta Forsell (1876-1950). Han blev också först i världen med att inse att cancerpatienter kunde behandlas med röntgenstrålning. 1908 grundade Forsell ett röntgeninstitut vid Serafimerlasarettet i Stockholm. Två år senare flyttade institutet till Scheelegatan och fick ett nytt namn – Radiumhemmet. Gösta Forsell var Radiumhemmets chef ända fram till 1927.

Redan 1896 konstaterades att de som sysslade med röntgenstrålar fick händerna skadade, liksom förbrända, samt att håret på huvudet föll av på bestrålade ställen.

1901 varnade fysikern Henri Bequerel för strålningen. Han hade under några timmar burit ett radiumhaltigt preparat i bröstfickan och noterade att huden på motsvarande ställe efter någon tid först rodnade och sedan sårgjordes.

Vid en bankett 1920 där man skulle hedra pionjärerna inom röntgendiagnostiken bjöds det kyckling till middagen. Många av deltagarna kunde inte själva skära upp maten eftersom de saknade fingrar och händer.

Den tragiska omständigheten att långvarig exponering för den mystiska strålningen framkallade vävnadsskador, som övergick i elakartade svulstbildning kom först långt senare i dagen. När radium upptäcktes 1898 av makarna Curie visade det sig att strålningen från radium också påverkade den levande vävnaden. Marie Curie var för övrigt ute i första världskriget och körde en buss med en mobil röntgenapparat.

Bara ett år efter upptäckten var strålarna vida använda inom vården för diagnostik. Den första njurstenen påvisades redan sommaren 1896. Redan tidigt förstod man att förändringar i människokroppens mjukdelar låg inom röntgendiagnostikens räckvidd. Det dröjde inte länge förrän man kunde fylla kroppens hålrum med lätta kontrastmedel som luft eller rena gaser (som släpper fram röntgenljuset lättare än omgivande mjukdelar) eller tunga kontrastmedel (oorganiska preparat innehållande grundämnen med högt atomtal som stänger vägen för röntgenljuset mer än omgivande mjukdelar).

Svensk forskning inom röntgenområdet har länge varit framstående. Sven-Ivar Seldinger (1921-1998) utvecklade 1953 en röntgenmetod som ger bättre möjligheter att undersöka blodkärl och som fortfarande används.

Idag förekommer röntgen för de flesta medicinska undersökningar så den traditionella tekniken är fortfarande användbar även om ett flertal andra metoder har utvecklats och används mycket.

Röntgenmetoden har också använts mycket utanför medicinen som i metallurgin, arkeologin och konstexpertisen.

Referenser:

1. www.tekniskamuseet.se/lar-dig-mer/uppfinningar -och -innovationer.
2. www.nobelmuseum.se
3. Alf Sagnér. Livets tjänare. Bengt Forsbergs förlag AB, Malmö, 1980.
4. Bilddiagnostikens historia – en genomlysning. Sydsvenska medicinhistoriska sällskapets Årsskrift 2016.
5. Sv.wikipedia.org/wiki/Wilhelm.
6. Robin Fåhraeus. Läkekonstens historia, III. Albert Bonniers förlag 1950.

Sötsug

så blir du av med sockerberoendet

Hur beroende man är av socker kan variera. Det kan gå från att man kan äta en liten bit godis och sedan lägga ifrån sig godispåsen till att tappa kontrollen och få i sig hela godispåsen i ett svep. Om man känner det senare så är det ett svårare beroende och man kan då behöva få råd hur man tar sig ur det.

Text: **ANDERS ÅKER**

Men om man har ett lätt eller mildare sockerberoende kan man själv se över sin situation för att komma till rätta med sockerberoendet. Först och främst handlar det om att lära känna sitt eget sockerberoende. Ett sätt att göra det är genom att under en vanlig vecka anteckna allt man äter. Därefter kan man analysera vid vilka tillfällen sockerbehovet uppstår och hur mycket socker man får i sig samt hur det påverkar måendet. Utifrån den informationen kan man på egen hand se över hur man kan påverka sin ”matvecka” för att minska på sockret.

Ett säkert sätt att stoppa särskilt de spontana sockerkickarna är att äta kontinuerligt och ordentligt, det betyder sex till sju mål om dagen och då normalt frukost, mellanmål, lunch, mellanmål, middag och eventuellt ett avslutande mellanmål. På så vis äter du kontinuerligt under dagen och undviker dipparna när blodsockret faller. Det är vid de tillfällena många tar till sockret som hjälp.

Precis som med andra beroenden kan man ibland behöva avstå helt och om du behöver kan det vara en god idé att under två veckor helt avstå från socker. Om man även har matdagboken går det att utgå från den för att se vid vilka tillfällen sockret dyker upp och göra vad som behövs för att förebygga detta. Under en sådan period ska fokus ligga på att undvika det som är sött, sockret, och inte ändra en massa annat i kosten.

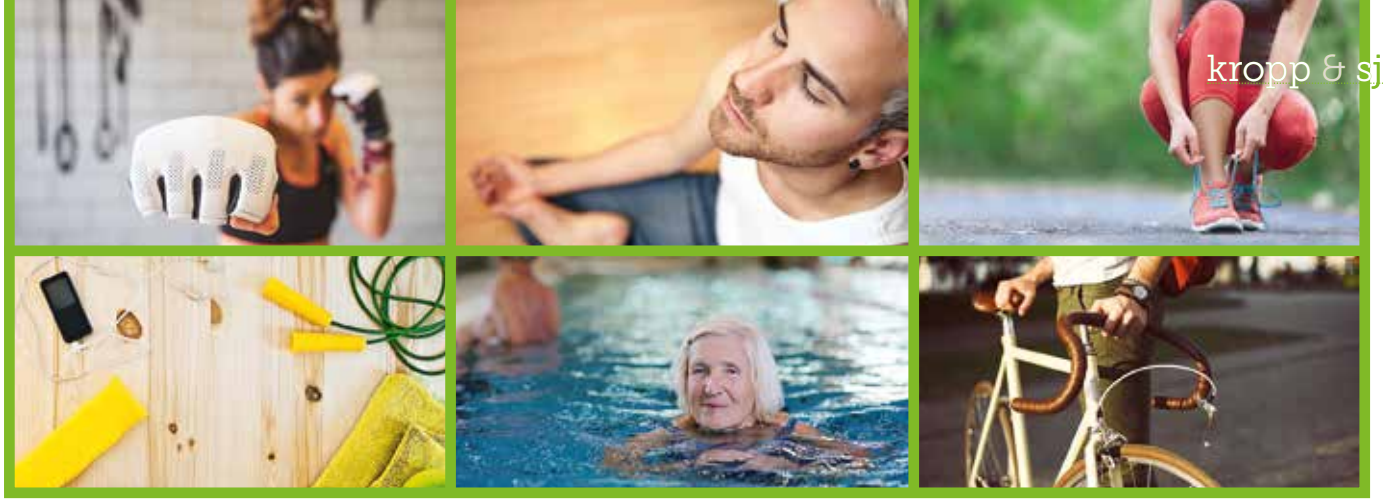
Socker och sockerberoende påverkar belöningssystemet och hur man mår, stress kan också skapa hungersignaler. Det gör att det kan vara svårt att komma till rätta med sockerberoendet om man samtidigt är stressad eller har det tufft i övrigt. Då blir sockerkicken lätt en tillfällig kick. Det är viktigt att inte bara se till vad man stoppar i sig utan även till välbefinnandet som helhet.

Sockerberoende som begrepp är omdebatterat där vissa experter jämställer socker med en beroendeframkallande drog medan andra hävdar att så är det inte alls. Teorin att socker är starkt beroendeframkallande bygger på att vårt biologiska arv kan avgöra hur sockersugna vi blir. Den teorin får dock motstånd från andra forskare som menar att socker inte uppfyller de internationellt fastställda definitionerna av beroende. Det finns inte heller någon diagnos som heter ”sockerberoende” och inte heller några riktlinjer från myndigheter som Socialstyrelsen eller Folkhälsomyndigheten.

Vad man däremot kan konstatera är att om man äter socker för ofta så påverkar det hälsan. Det är viktigt att ta reda på bakomliggande orsaken till att man äter mycket socker och vad effekten av detta blir. Oavsett hur det är med definitionen av sockerberoende går det att undvika för mycket socker genom att helt enkelt själv ta reda på hur ofta man äter socker och se över sina kostvanor. Det kan vara vägen till att i alla fall minska intaget av socker.

För den som inte känner att man själv kan kontrollera sitt ätande så kan det ändå vara bra att prata med vårdcentralen för att få råd om vart man kan vända sig för att få hjälp.

Foto: SHUTTERSTOCK



VÄLJ TRÄNING EFTER HUMÖR!

Träningen kan bli mer effektiv om man väljer träning efter humör och till olika humör passar olika former av träning.

Text: **MOA JÄREFÄLL**

Om du väljer en träningsform du inte alls är på humör för är sannolikheten stor att du antingen struntar helt i att träna eller genomför träningspasset under mindre muntra former.

Då är det bättre att följa samma logik som när man väljer böcker, filmer och musik - välj träningsform efter humör. Det kan vara ett av de allra bästa sätten att få motivation till ett träningspass.

Om man använder sin självmedvetenhet till att analysera vilket humör man är på och därefter välja en träningsform som känns rätt just nu kan man skapa större möjlighet att oftare träna, känna att man får ut mer av träningen och dessutom vara på absolut rätt humör under träningen.

Arg? Testa kickboxning! Att köra ett högintensivt pass där man kan få upp pulsen ordentligt kan vara perfekt för om man behöver avreagera sig lite. Arbeta med känslor från tidigare på dagen och låt vad det nu kan vara som har fått upp ilskan kanaliseras ut i kroppen. Svettas och jobba ordentligt och lämna sedan ilskan i träningssalen. Kom bara ihåg att lyssna om kroppen säger stopp, man ska inte ta ut sig för mycket bara för att man råkar ha energi nog.

Stressad? Kör ett yogapass! Känner man sig stressad och orolig är ett yogapass något av det bästa för att lära sig slappna av och låta såväl kropp som knopp få träning. Genomför ett komplett yogapass och kroppen och hjärnan få njuta av lugnet, släppa all stress och vara närvarande i nuet. Hitta en lugn stund i träningen!

Glad? Ta en joggingtur! Samla all positiv energi i kroppen och snör på joggingskorna. Optimism hjälper till att ge extra pepp på löprundan och hjälper till att göra joggingturen ännu mer njutbar. Dessutom har jogging visat sig både stärka hjärta som hjärna och låter kroppen få bli ordentligt trött av träningen men samtidigt boostar optimismen genom att adrenalinet sätter igång och de positiva endorfinerna får flöda!

Äventyrlig? Ge dig ut i naturen! Har man gjort allt som går att göra och känner för att väcka sin inre äventyrare kan man packa ryggsäcken och bege sig ut i naturen. En vandring ute i skog och mark ger dynamisk träning men inger också lugn när man kommer i kontakt med naturen. Så, våga lämna gymmet och snör på vandrarkängorna och gå ut i naturen!

Ledsen? Ta en simtur! Känslan av att flyta och den lugnande upplevelsen som vatten kan ge är kanske just vad man behöver för att slippa känna sig ledsen. Med simning kan man ta allting i sin egen takt, såväl mentalt som fysiskt. Man rör sig i sin takt och i sin rytm och det är samtidigt en fantastisk form av träning som både får upp pulsen och är skonsam mot kroppen. Vattnet kan dessutom kännas både uppfriskande och lugnande, så en stund i poolen kan vara precis vad man behöver för att känna sig tillfreds med livet.

Känns tillvaron lite trist? Hoppa upp på cykeln! Ibland kan livet vara lite tråkigt, helt enkelt. Men, finns det något smartare sätt än att vidga sina vyer än på cykelsadeln? Det kräver inte någon tuffare fysisk träning utan helt enkelt frisk luft, trafikvett och man får se världen med nya ögon. Ta en cykeltur och njut av tillvaron och världen runt omkring!

Om konsten att njuta

Den senaste tiden har jag ägnat mig åt rogivande aktiviteter. Jag har provat yoga, mindfulness och härligt långa promenader. Jag har funderat på vad det är som ibland hindrar oss från att leva fullt ut och konstaterar att det inte alltid är omgivningen utan kanske snarare vår egen inre kritiker som är orsaken.

Den insikten kan hjälpa oss att må bra för plötsligt promenerar vi för att vi vet att det gör oss gott. Vi tar saker i vårat eget tempo och får på så vis igång vår egen energi. Vi kan samtidigt ge oss tid att gå igenom vår egen livssituation och de utmaningar vi kanske står inför och reflektera kring dessa. En lång promenad gör ofta underverk med mitt humör, särskilt promenader tidigt på morgonen som ger lust och kraft att ta sig an den kommande dagen.

Det är lätt att enbart fokusera på antal brända kalorier och ökad förbränning. I vår strävan att bli effektiva blir vi för effektiva och rogivande aktiviteter kanske rentutav känns som ett tidsslöseri. Syftet kanske blir att det ska se bra ut, och inte vara bra.

Målbilden många av oss har kanske inte ens är realistisk, utan något som har skapats ur en låg självkänsla. Fram växer ett ideal som kanske inte alls egentligen är representativt för den du är idag. Att leva länge i skuggan av sig själv leder lätt till att vi gömmer oss, döljer oss och går miste om möjligheten att njuta av livet och de vi egentligen är. Men det är svårt att kämpa med en känsla av att inte vara tillräcklig, ens för sig själv.

Kampen är ofta en inre kamp som är osynlig för omgivningen, kampen att få tillbaka självkänslan och känslan av att helt enkelt duga. Det kan handla om allt från karriär och utseende till relationer och andra prestationer. Idag lever många i en värld där vi ständigt påminns om vad vi tror är ”ett perfekt liv”. Jag och du blir ständigt matade med ideal om hur vi ska leva hälsosamt, hur vi ska se ut och många gånger hur vi också förväntas förändra det liv vi inte är nöjda med. På ytan. Då är det lätt att glömma insidan och att känna att man faktiskt duger för den man är, i den situation man är. Här spelar också tidigare erfarenheter en stor roll. Då blir det viktigt vilka vi har omkring oss som kan fungera som stöd, tröst och också lust och inspiration. Alla går igenom kriser någon gång och om vi kämpar oss igenom en kris kan vi lära oss saker som hjälper oss, och som kan ge oss verktyg för framtiden.

Nu går vi mot en ljusare årstid med stor chans för sol, ljus och värme. Vackra morgonstunder då solen sakta tvingar bort nattens dimma. Förhoppningsvis kan vi se fram emot många ljumma och ljusa kvällar. Med familj, vänner, den du älskar eller helt enkelt bara med dig själv som sällskap. Njut av allt detta. Vi har fått ett liv och det är nu, vi har faktiskt bara nuet. Titta dig omkring - vad har du att vara tacksam för? Lyckan för mig ligger i de små stunderna i livet och om vi lyfter blicken från vad alla andra har, gör och är och istället fokuserar på att vi duger som vi är och uppskattar det vi har - så ökar chansen att få uppleva allt härligt livet har att erbjuda. Själv har jag försett mig med en rymlig mental koffert. Där ska jag samla på mig alla sommarens härliga stunder till de dagar jag behöver de som mest.

Önskar dig en lång skön sommar med många njutstunder, för det är du värd.

Vi har fått ett liv och det är nu, vi har faktiskt bara nuet.

Text: **MARIE-LOUISE BROTH**

Marie-Louise Broth är socionom och cert. handledare. Hon har även fokus på frågor kring medberoende och leder grupper för personer som är närstående till någon med beroende eller psykisk ohälsa.

Fler krönikor finns på **www.doktorn.com/bättre-liv**

FAKTA

Namn: Carl Erlandsson
Bor: Vallentuna
Familj: Sambo och två barn
Gör: Säljare
Senast lästa bok: Våra Kolonier – de vi hade och de som ald rig blev av Herman Lindqvist

Att leva med allergi

En fjärdedel av Sveriges befolkning lider av allergi, och då specifikt pollenallergi. Calle Erlandsson är en av alla de svenskar för vem den grönare tiden på åren sedan barnsben blir något av en plåga.

Text: **ANDERS ÅKER**

För den som har pollenallergi innebär det i praktiken att det egna immunsystemet överreagerar när man utsätts för de proteiner som finns i pollen och sporer. Vid den reaktionen bildas allergiantikroppar och man utvecklar en känslighet. Många känner igen symtom som nysningar och rinnande näsa eller besvär med ögonen i samband med pollenallergi.

– Redan tidigt, kanske vid fem-sex års ålder fick diagnosen pollenallergi, berättar Calle.

Det är på vårkanten, när temperaturen stiger och naturen vaknar till liv som besvären brukar börja för den som är pollenallergiker. När det är som värst är ofta individuellt. Calle minns det som att somrarna var värst.

– Somrarna när jag var barn var faktiskt hemskt jobbiga och det var framförallt i samband med gräspollen, berättar Calle.

För Calle är den allra mest besvärliga tiden på året i början på sommaren, runt midsommar. För andra kan besvären vara som värst tidigt på våren eller senare på sommarhalvåret. För den som är pollenallergiker är det viktigt att börja medicinera tidigt, helst redan innan symtomen börjar visa sig.

– Jag börjar tidigt med medicin för att hinna bygga upp ett försvar i kroppen. Redan i mars-april börjar jag äta tabletter och använda nässpray och ögondroppar, säger Calle.

Calles tips till den som också lider av pollenallergi är att förebygga så gott det går.

Maria Calles är farmacispecialist på Apotek Hjärtat och hon förklarar varför Calles behandlingsstrategi är helt korrekt.

– Anledningen till att man vill att du vid pollenallergi börjar behandla tidigt är att om du väntar för länge så har histaminer och andra ämnen som frisätts vid en allergisk reaktion hunnit sätta igång den inflammatoriska processen ordentligt. Då är det helt enkelt svårare att få hejd på symtomen, säger Maria Calles.

De flesta allergimediciner såsom antihistamintabletter, nässprayer med antihistamin, kortison eller kromoglikat samt ögondroppar med antihistamin eller kromoglikat är receptfria och många klarar sig bra med dessa preparat, förklarar Maria Calles. Det största misstaget personer med pollenallergi begår är enligt Maria Calles att man inte behandlar sig regelbundet utan bara när man har som mest besvär.

Allergi kan förändras med åren och besvären likaså. För Calle har det definitivt skett en utveckling med ålder, en positiv utveckling.

– Det har faktiskt blivit bättre nu när jag har blivit äldre. Jag upplever till exempel att jag är sjukare kortare perioder jämfört med förr. Det kan ju också bero på att medicinen har utvecklats under årens lopp och blivit mer effektiv idag, konstaterar Calle.

Att undvika pollen är svårt då det finns naturligt runtomkring oss konstant. Däremot förklarar Calle att man genom åren lär sig att hantera allergin.

– Har man som jag haft pollenallergi länge så vet man oftast hur man skall göra för att pollensäsongen skall vara uthärdlig, konstaterar Calle.

Calles tips till den som också lider av pollenallergi är att förebygga så gott det går.

– Jag undviker öppna fönster och ser till att byta kläder ofta. När jag har möjlighet passar jag även på att badda ansiktet med vatten vilket kan vara skönt när man känner av allergin, avslutar Calle.

Företagsnytt

Här samlar vi allt nytt som händer hos DOKTORN.com

Add Health Media stärker greppet om väntrummen

Add Health Media (AHM) har förvärvat Nordisk Väntrums-TV (NVTV) och blir därmed en av de större spelarna inom hälso- och medicinmedier riktade till allmänheten. Förvärvet innebär att AHM årligen når ut med information till 7 miljoner patienter via sina olika mediekanaler.
AHM har tidigare varit delägare i NVTV tillsammans med affärsängeln Lars Lindgren och VD Brodde Wetter. Förvärvet sker via aktier i AHM och därmed blir Lars Lindgren och Brodde Wetter delägare i AHM tillsammans med grundaren Johan Bloom. Det nya AHM förväntas under 2017 omsätta drygt 30 Mkr med god lönsamhet.
- Vi ser en ökad efterfrågan på medier med riktade målgrupper i en miljö där annonsörerna gärna vill synas. Det var ett självklart val att gå in i AHM för att stärka våra erbjudanden till mediebyråer och annonsörer, säger Brodde Wetter som blir ny VD för AHM.
Alla stora privata vårdbolag och flera landsting har avtal med NVTV för att tillhandahålla patientinformation via skärmar i väntrummen. Bolaget har idag 1 370 skärmar på vård- och tandläkar-mottagningar över hela landet med en räckvidd på nära en miljon unika patienter per månad motsvarande 3,3 miljoner reklamkontakter. AHM ser detta som ett starkt komplement till sin befintliga verksamhet inom hälsoinformation.
– Vi räknar med en stark omsättningsökning under de närmaste åren genom såväl organisk tillväxt som fler strategiska förvärv, säger Lars Lindgren som blir ordförande i styrelsen för AHM.

Brodde Wetter.

Johan Bloom.

Lars Lindgren.

Besöker mediebyråer för att föreläsa om stress

I höstas påbörjade Add Health Media en roadshow hos mediebyråerna då vi tillsammans med neuropsykologen Gabriella Svanberg besöker mediebyråer för att föreläsa om stresshantering och hur man undviker att gå in i väggen. Denna roadshow fortsätter även under 2017 och nu senast var vi hos Bizkit Havas. Låter det intressant? Kontakta vår säljavdelning så kan de berätta mer.

LÄKARBESÖK FÅR HÖGSTA BETYG I PATIENT-UNDERSÖKNING

Under februari utförde vi i samarbete med Smart Company en patientundersökning på utvalda vårdmottagningar i Stockholm. 75 % av alla 200 intervjuade patienter gav då högsta betyg (5 på en skala 1-5) på sitt läkarbesök.
93 % gav antingen betyget 4 eller 5.

NYTT I BROSCHYRSTÄLLEN!

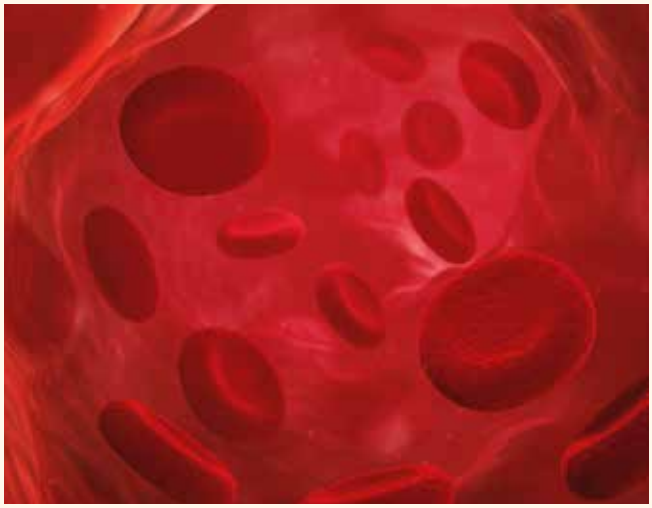
Våra broschyrställ hittar du på vårdmottagningar runt om i landet. Broschyrerna innehåller viktig kunskap inom en rad olika terapiområden och används av både patienter och vårdpersonal. Nya broschyrer i ställen är: D-vitaminbrist och För närstående till långvarigt sjuka.

TIDNINGEN DOKTORN FINNS NU PÅ

700

VÅRDCENTRALER!

Antalet platser där Tidningen Doktorn finns har nu ökat och finns totalt på 700 vårdcentraler och 30 sjukhus. Det betyder att fler människor kan ha glädje av Tidningen Doktorn.



Ny TV–kampanj: Bli blodstamcellsdonator och rädda liv

Under maj–juni körs en kampanj i väntrums-TV tillsammans med Tobias Registret, som är det svenska registret för blodstamceller. Genom registret kan sjuka människor hitta passande givare av blodstamceller. Gå med idag, så kanske du kan rädda någons liv imorgon!

Nytt i väntrums–TV: Vi fortsätter att visa avslappningsövningar i samarbete med Yogobe.

TILLSKOTT BLAND MOTTAGNINGARNA

Väntrums–TV utökar med fler skärmar hos vårdkedjan Capio, bland annat på vårdcentralerna i Årsta och Lidingö. Därmed kommer fler patienter kunna ta del av innehållet som visas på skärmarna.

TEMAFILMER

Just nu visas temafilmer för pollenallergi, hud & sol samt smärta.

Har du ett tips till redaktionen? Vill du veta mer om väntrums–TV?
Eller saknar din mottagning tidning och broschyrställ? Hör gärna av dig!

Redaktionen: info@addhealthmedia.com, 08-648 49 00
Nordisk Väntrums–TV: Brodde Wetter, vd, brodde.wetter@addhealthmedia.com, 08-400 263 70
Tidningen DOKTORN/Broschyrställ: Kristoffer Backmark, service@addhealthmedia.com, 08-648 49 00

Här får ni ta del av andras berättelser och tips. Är ni intresserade av att själva skriva er egen historia eller komma med ett inlägg till någon av dessa berättelser maila redaktionen@addhealthmedia.com eller skriv till oss på redaktionen.

Foto: SHUTTERSTOCK

Varva ner-tips från en av våra läsare!

Vi får då och då härliga tips från våra läsare, bland annat hur man kan varva ner i tillvaron. Här kommer ett sådant inspirerande tips från Lillemor. Tack Lillemor för att du hörde av dig och delade med dig!

Mitt tips för att varva ner är att lägga eller sätta mig i lugn och ro. Telefon och mobiltelefon kopplar jag bort och så sätter jag en lapp på dörrens ringklocka, ”stör inte”. När barnen var små satte jag fram ett stort timglas på 12 minuter och då visste de att de inte fick störa mig och det gjorde de inte. Nu är det viktigt att ingen signal stör. Sätter på någon form av lugn musik alltifrån klassisk till fina lugna visor eller något naturljud. Idag lyssnar jag så länge jag vill, ofta somnar jag. Ibland lyssnar jag även på till exempel mindfulness eller annan ledd avslappning. Jag gör detta varje dag efter lunch då jag ska sova för sova måste jag göra efter att ha drabbats av en hjärninfarkt. Tränar också qigong sedan många år och idag törs jag göra den utomhus vart jag än befinner mig givetvis i lugn och fin miljö gärna nära vatten. Tidigare tordes jag inte göra rörelserna ute om jag var ensam men nu när jag vet vad gott de gör så vill jag att många fler ska få upp ögonen för detta så de får gärna titta och fråga. Finns inget längre som heter ”jag har inte tid för avkoppling” för mig. Har man inte tid för det då är det verkligen dags att ta tag i det. Det måste man känna att man kan unna sig varje dag. Man lever bara en gång.”

SOLROSEN

I varje nummer ger vi solrosor till den eller de som har gjort något positivt inom vård, hälsa och omsorg. I det här numret väljer vi på Redaktionen att ge solrosen till alla de som på något sätt agerade i direkt anslutning till den tragiska händelse som inträffade på Drottninggatan i Stockholm den 7 april i år.
Alla ni privatpersoner, väktare, vårdpersonal, poliser och brandmän, ni som fanns i närheten eller kom till platsen och hjälpte till att ta hand om såväl direkt som indirekt iblandade – till alla er vill på det här viset ge en stor ros från oss på redaktionen och våra läsare.
Tack för er insats och för ert hjältemod!

Foto: SHUTTERSTOCK

Postafen

ett läkemedel mot åksjuka

Tabletter till vuxna, ungdomar och barn över 6 år vid åksjuka. Tag 1 timme före avresa.

Meklozin, som är det verksamma ämnet i Postafen, är ett antihistamin som dämpar innerörats funktioner som har med balansen att göra och ger på så sätt effekt mot illamående och kräkningar. Verkningstiden är cirka 12 timmar.

Postafen (meklozin), tablett 25 mg. Indikation: Vuxna och ungdomar över 12 år: Rörelsesjuka, postoperativt illamående och kräkningar. Barn 6-12 år: Rörelsesjuka. Dosering: vuxna >12 år 1 tablett, barn 6-12 år ½ tablett. Graviditet: Epidemiologiska studier på ett stort antal kvinnor som använde meklozin vid illamående och kräkningar under graviditet visar inte på att Postafen ökar risken för missbildningar. Postafen ska användas under graviditet endast då tillståndet kräver att det är absolut nödvändigt att kvinnan behandlas med meklozin, behandlingstiden bör vara den kortast möjliga och dosen ska inte överstiga 50 mg per dag. Amning: Postafen passerar troligen över i modersmjölk och ska därför inte användas under amning. Försiktighet vid bilkörning och användning av maskiner bör iakttas då meklozin kan nedsätta reaktionsförmågan och koncentrationsförmågan. För mer utförlig information om Postafen se www.fass.se, läs bipacksedeln före användning.

För mer information Sofus Regulatory Affairs AB, pharmacovigilance@sofus.se

Läs bipacksedeln noggrant före användning.

Vinn tre trisslotter*

Posta senast 10 augusti 2017

Skicka till
Tidningen DOKTORN
Att: Korsord
Isafjordsgatan 32 B, Plan 7, 164 40 KISTA
eller skriv in lösningen via
www.doktorn.com/korsord

*Fem vinnare dras.

NAMN .....

ADRESS .....

.....

.....

.....

.....

FLER KORSORD I DOKTORN+

Läs mer om prenumeration på nästa sida

DOKTORN+

Lösning till Korsordet i DOKTORN nr 1/2017

VINNARE

GRATTIS! NI VANN TRISS-LOTTER

Ewa-Britt Adolfsson, Vartofta

Monica Öhnell, Timmele

Birgit Smith, Ängelholm

Gun Isén, Upplands Väsby

Göran Nelson, Saltsjö-Boo

SUDOKU LÄTT – LÖSNING

8	2	5	7	9	3	1	6	4
7	9	1	4	2	6	8	3	5
3	6	4	8	1	5	9	7	2
4	1	7	6	5	8	3	2	9
6	5	9	2	3	4	7	1	8
2	3	8	1	7	9	4	5	6
5	8	6	3	4	1	2	9	7
1	4	2	9	6	7	5	8	3
9	7	3	5	8	2	6	4	1

SUDOKU MEDEL – LÖSNING

8	1	4	7	6	3	2	9	5
7	6	9	2	1	5	3	4	8
3	2	5	9	8	4	7	6	1
2	3	8	6	7	9	5	1	4
5	4	6	1	3	2	8	7	9
1	9	7	4	5	8	6	2	3
9	8	2	3	4	6	1	5	7
6	5	1	8	9	7	4	3	2
4	7	3	5	2	1	9	8	6

SUDOKU SVÅR – LÖSNING

2	1	7	9	5	8	6	4	3
3	9	5	6	7	4	1	2	8
8	6	4	2	3	1	9	7	5
9	5	8	3	4	6	2	1	7
7	4	6	5	1	2	3	8	9
1	2	3	7	8	9	4	5	6
6	8	1	4	9	5	7	3	2
5	3	2	1	6	7	8	9	4
4	7	9	8	2	3	5	6	1

Ledins
www.ledins.se • info@ledins.se

Förpackning 60 tabl.
Fri från socker, laktos, gluten, jäst, mjölk- och sojaprotein

Tranbär med dubbelverkan

LadyLedin

En unik kombination av tranbär och mjölksyrabakterier

- ***Tranbär med högt värde av proantocyanidiner***
- ***Innehåller 4 olika stammar av mjölksyrabakterier***
- ***Dubbelverkande***

Hög halt av tranbär

Må gott

4 olika stammar av mjölksyra-bakterier

Tranbärsekstrakt *(Vaccinium macrocarpon)* och fyra olika stammar av mjölksyrabakterier: *Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei, Lactobacillus rhamnosus och Bifidobacterium longum.*

Dagliga dosen 2 tabletter innehåller:
Tranbärsextrakt 800 mg varav proantocyanidiner 36 mg och mjölksyrabakterier $1x10^9$ cfu.

Dosering: Vuxna 1 tablett 2 gånger dagligen.

Finns i välsorterade hälsokostbutiker

Kosttillskott ersätter inte en varierad och balanserad kost samt en hälsosam livsstil.

SÅ FÅR DU TIDNINGEN I DIN BREVLÅDA

DOKTORN+

EXKLUSIVT FÖR DIG SOM PRENUMERERAR

- ✔ Fler nyhetssidor & artiklar
- ✔ Få tidningen först, direkt i brevlådan
- ✔ Två prenumerationsgåvor!

Prenumerationsgåvor

Litomoves nyponkapslar innehåller nypon som bidrar till att bibehålla hälsosamma och rörliga leder. Litomove har vidareutvecklats till ett kärnfritt nyponpulver med Rosenoider®. Under mer än tio års tid och i över 20 länder har Litomove nyponpulver använts för att bibehålla rörliga och hälsosamma leder. Genom forskning och ny patentsökt tillverkningsprocess behövs numera endast en halverad dagsdos av Litomove. Det betyder att du bara behöver ta tre kapslar per dag mot tidigare sex kapslar. *Ordinarie pris cirka 299 kronor.*

LactiPlus är en av Sveriges mest väletablerade produkter inom kategorin och har funnits på marknaden i 15 framgångsrika år. LactiPlus innehåller en väldokumenterad och bred sammansättning av fem miljarder levande mjölksyrabakterier från sex olika bakteriestammar, kombinerat med vitamin C och selen för immunsystemets normala funktion samt kalcium för matsmältningsenzymernas normala funktion. LactiPlus kan användas av personer som är laktosintoleranta och allergiska mot mjölkprotein, soja och gluten. *Ordinarie pris cirka 209 kronor.*

Prenumerera för endast

199:-

* Gäller för dig som ny prenumerant så långt lagret räcker.

Gör så här!

Fyll i talongen här och posta idag, portot är betalt.
Gå gärna in och beställ via webbadressen doktorn.prenservice.se och internetkod 152-152129 eller på telefon 0770-45 71 28.

Tidningen Doktorn utkommer 4 ggr/år.
Vid beställning får du närmast kommande nummer.

4 nr av Doktorn+ och en gåva, endast 199:-

Kryssa i:

☐ **JA, tack! Jag vill ha prenumerationsgåva.**

☐ **NEJ, tack! Jag vill inte ha prenumerationsgåva.**

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

Telefon _____

E-post _____

☐ Jag vill ta del av erbjudanden och information från Doktorn.

Kampanjkod: 152-152129

Frankeras ej.
DOKTORN
betalar
portot .

DOKTORN
c/o Titeldata

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm

DOKTORN KOMMER UT I SEPTEMBER

NÄSTA NUMMER

Förebygg höstens förkylningar

Stora numret om

sällsynta diagnoser

✔ Tema: Allt om Åldrandets gåta

✔ Hund- och katt-psykolog – funkar det?

Foto: SHUTTERSTOCK

Returadress:
Titeldata AB
112 86 Stockholm

Torra ögon
bör behandlas individuellt

Tearsagain
Liposomal spray

Tearsagain Sensitive
Liposomal spray

Tearsagain ögondroppar
med hyaluron

BlephaCura
Vård av ögonlockskanten

Välj eller kombinera ur vår produktserie

Hos 8 av 10, som lider av torra ögon, är orsaken en störning i tårfilmens lipidskikt – därför har de flesta behov av en lipidbehandling. Cirka 8% har enbart behov av tårersättning och cirka 26% har behov av en kombination med både lipidbehandling och tårersättning*. Vissa behöver dessutom vårda och rengöra de meimbomska körtlarna.

tearsagain®

BlephaCura®

Läs bipacksedeln före användning. Mer information på tearsagain.se

* *Diagnosis and differentiation of Dry Eyes Disorders Opthalmology 1995;92-6-11*

Problem med öronvax eller torra hörselgångar?

Vaxol avlägsnar öronvax samt lindrar klåda

Vaxol mjukar upp och avlägsnar öronvax samt vaxproppar. Innehåller naturlig olivolja som även lindrar klåda och irritation orsakad av torr hud i hörselgången. Vaxol är en effektiv och naturlig produkt som är enkel att använda. Kan användas av vuxna och barn över 1 år.

VAXOL®

Läs bipacksedeln före användning. Mer information på vaxol.se

abigo ABIGO Medical AB, Telefon 031-7484950

2017-52