



Forsidefoto fotograferet af Hans Sowart, en flig af Møn, Stege Vold ved vandværket.

Montebellos Vennekreds



Generalforsamling udsættes

Skøre knogler

En gladere tarm

Forår 2021

Kære medlemmer

- og øvrige læsere af bladet

Foråret kommer - er her måske allerede? Kig ud ad vinduet. Gå en tur. Lyt til fuglens sang og mærk (måske) solens livgivende varme. Og syng med på denne vidunderlige Kim Larsen-sang:

*Det er i dag et vejr - et solskinsvejr!
O, søde vår, så er du atter nær!
Nu vil jeg glemme rent, at det var vinter,
nu vil jeg gå og købe hyacinter
og bringe dem til én, som jeg har kær.*

Luft ud og lad optimismen komme ind i stuerne efter en alt for lang vinter præget af coronaens mismod. Snart bliver det sommer og vi kan vende tilbage til en betydelig mere normal tilværelse.

Søren og Mette lover, at alle, der måtte ønske det, kan blive vaccineret inden sommermåneden juli. (Min kone og jeg er færdig- vaccinerede til påske).

Og endelig, endelig kan storedele af sundhedsvæsenet vende tilbage til en normalitet præget af kvalitet og min-

dre stress. For et par dage siden forlød det, at behandlingsgarantien genindføres. Og jeg er bekendt med, at afdelinger, som har haft reserverede sengepladser til indlagte med COVID-19, ændres til den sædvanlige praksis.

Og Montebello, det ganske særlige optræningssted på solkysten? I kan læse mere herom fra afdelingsleder Karen Schur inde i bladet.

»De første skulle blive de sidste og de sidste skulle blive de første, men hvad med alle os andre?«

Digt af Benny Andersen.

Husk foreningens hjemmeside og Facebook: montebellosvennekreds.dk og [MONTEBELLOSVENNEKREDS.DK](https://www.facebook.com/MONTEBELLOSVENNEKREDS.DK)

Per Jacobsen, formand

Flytning

Er du flyttet? - eller skal du snart flytte?
- så husk at give os besked om din nye adresse.
Ændret adresse bedes oplyst til kassereren,
se oversigt over bestyrelsen på sidste side.



En hilsen fra Spanien

- fra Karen Schur, daglig leder

Vi følger smittetallene hver eneste dag
Netop, som vi alle tror, at smittetallene falder – ja så stiger de igen.

I udgangen af januar måned steg de så meget her i Spanien, at der igen blev indført mange restriktioner. Restriktionerne er noget anderledes end i Danmark, men virker også til denne gang at kunne bidrage til at sænke smittetallene igen.

Fx bærer alle mundbind både inde og ude, når de ikke er hjemme hos sig selv eller opholder sig alene på et kontor eller lignende. Der er udgangsforbud fra klokken 22 om aftenen til klokken 06 om morgenen. Kommunegrænser, forretninger, barer og restauranter lukker i de kommuner, hvor smittetallene er for høje – men ellers må de holde åbnet indtil kl 18 om aftenen.

Selv om tallene ser pænere ud igen nu – lige som i Danmark - er risikoen fortsat for stor til, at vi kan åbne for vores normale genoptræning af danske patienter. Det vil dels kræve endnu lavere smittetal, dels, at der er stabile flyafgange, og endelig - og ikke mindst, at Udenrigsministeriet ikke længere fraråder rejser til og fra Spanien.

Vi vil gerne bruge vores gode kræfter
Derfor udarbejdede vi omkring juletid et nye koncept: Ambulant træning af bor-

gere på kysten. Ikke som den træning, vi normalt gennemfører, men en mulighed for borgere til, mod betaling, at kunne følge et kursus på i alt otte eller ni gange fordelt på to-tre dage om ugen.



En hilsen fra Spanien



Et tilbud om at kunne købe frokost efter endt træning og mulighed for at kunne få kaffe/te/vand og lidt snack mellem træningstimerne skulle også indgå.

Deltagerantallet på holdene skulle være lavt for at kunne sikre den relevante afstand.

Men netop, som vi var klar til at gå i luften midt i januar, steg smittetalene igen, forsamlings-restriktioner og kommune-grænselukninger trådte i kraft igen.

Nu håber vi, at det vil kunne lykkes snart igen. Vi vil gerne holde os i gang, bruge den gode kapacitet, vi har, og lave en indtjening, om end den ikke opvejer de samlede udgifter, vi har.

Selvfølgelig vil dette projekt kun vare, indtil vi igen kan modtage patienter fra Danmark.

iPad til alle værelser

Vi er ved at gøre klar til at installere iPad på alle vores værelser. Der vil være relevante informationer – både om træningen, vores menuer, praktiske oplysninger samt gode råd og anbefalinger.



Nye menuer

Vores nye chefkok har lavet en hel ny menuplan, som dækker alle måltider på dagen. Menuerne er inspireret af det spanske køkken og traditioner, men også af det øvrige, internationale køkken – og selvfølgelig også af det danske køkken. Der bliver brugt gode og friske råvarer efter sæsonerne, og i så vid udstrækning, det kan lade sig gøre, er råvarerne også produceret økologisk. Menuplanerne er tilrettelagt efter at understøtte en specialiseret genoptræning med den nødvendige mængde proteiner, kulhydrater og essentielle fedtstoffer. Vi glæder os meget til at kunne tilbyde den.

Generalforsamling

Den planlagte generalforsamling lørdag den 29. maj udsættes til efter sommerferien.

Ifølge vores vedtægter skal generalforsamlingen holdes i april eller maj måned, men en enig bestyrelse har valgt at udsætte den og håber på medlemmernes forståelse for og anerkendelse af beslutningen.

Vi skal indkalde med fire ugers varsel og håber at have en ny dato parat, når sommerbladet kommer på gaden. Der vil blive sendt mail og/eller brev ud til jer alle.

Dagsordenens punkt 6.

Indkomne forslag

Forslag, der ønskes behandlet under dette punkt på generalforsamlingen, skulle være formanden skriftligt i hænde senest den 1. marts.

Her vil vi naturligvis også dispensere fra vedtægterne og give en ekstra mulighed, når vi har fastsat dato for generalforsamlingen.

Forslag sendes til formand Per Jacobsen på per@perjac.dk eller Askelunden 16, 8300 Odder.

*På bestyrelsens vegne
Solveig*



Onlinetræning

Af Solveig Hansen

Dette forår har jeg fulgt et Move It-hold* i siddende yoga, vi mødes online tirsdag eftermiddage.

Vi starter typisk med en lille meditation a la:

Sæt dig tilrette, luk øjnene, vær til stede og accepter det flow af tanker, der sikkert kommer, når du åbner sindet, - tanker som fx "Husk nu...". Det er naturligt, tankerne melder sig, og derfor helt ok, men øv dig i at slippe tankerne igen. Du er i gang med et pusterum, et frikvarter og skal blot anerkende og slippe dagligdagens tanker.

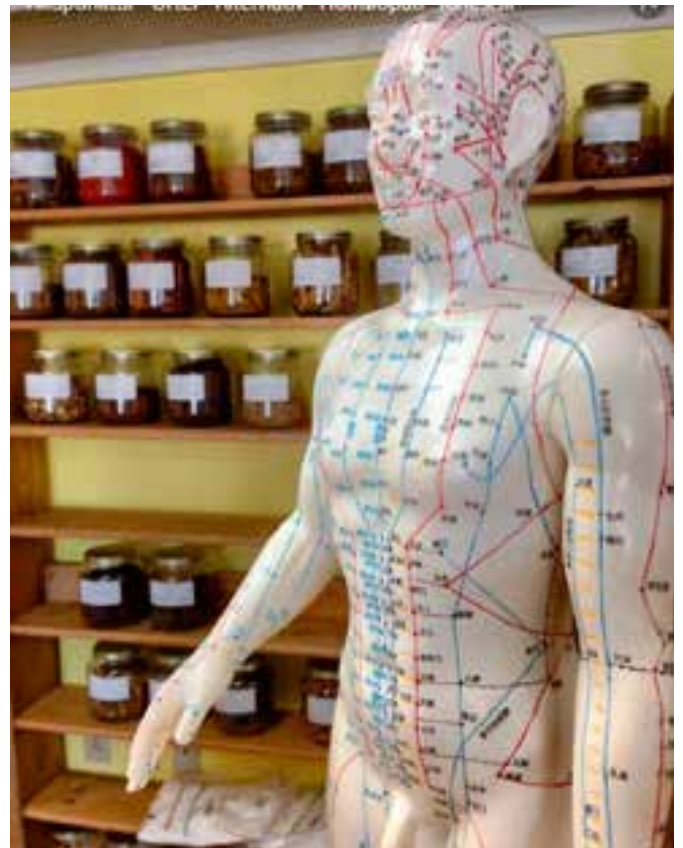
Midt i februar var dagens øvelser med henblik på at få varme og fremelske sin blødhed. Efter kort intro til delelementer i hver enkelt øvelse, fx skulderrul med åndedræt ind på »træk skuldrene op«, holde lidt, åndedræt langsomt ud mens skuldrene trækkes tilbage og ned, skulderblade »puttes i baglommerne« og slap helt af før ny runde – så skulle øvelsen gentages i et blidt flow, næste som en gøle i vand. En anden øvelse var samlet rygcrawl, hvor begge arme hænger ned, svinges samtidig frem på indånding, så højt op som muligt (kig gerne efter hænderne), brystet frem = saml skulderbladene og før de strakte arme så langt bagud og langsomt ned til udgangsposition og slap af før nyt crawltag – prøv denne simple øvelse, måske vil du som jeg opleve,

hvordan varmen indfinder sig allerede efter ganske få »tag«.

Jeg har ikke tjek på meridianer, men fokus denne februardag var bl.a. på nyre- og især blæremeridianerne.

Vi slutter hver træning med en kort afspænding, igen med lukkede øjne (hvis vi føler det rigtigt), og vi blev opfordret til at tage blødheden med os og takke os selv for at have givet os lov til at gear ned og finde varme og blødhed.

Gangen efter var fokus på lunge- og tarmmeridianerne, og øvelserne var især til at mildne effekten af smerter, få livsenergiene til at flyde, åbne og



Onlinetræning

lukke, skiftevis bevægelse og stræk. Vi skulle give slip på det, vi ikke længere har brug for. Jeg nåede ikke at notere meget denne dag, men den sidste øvelse var forunderlig.

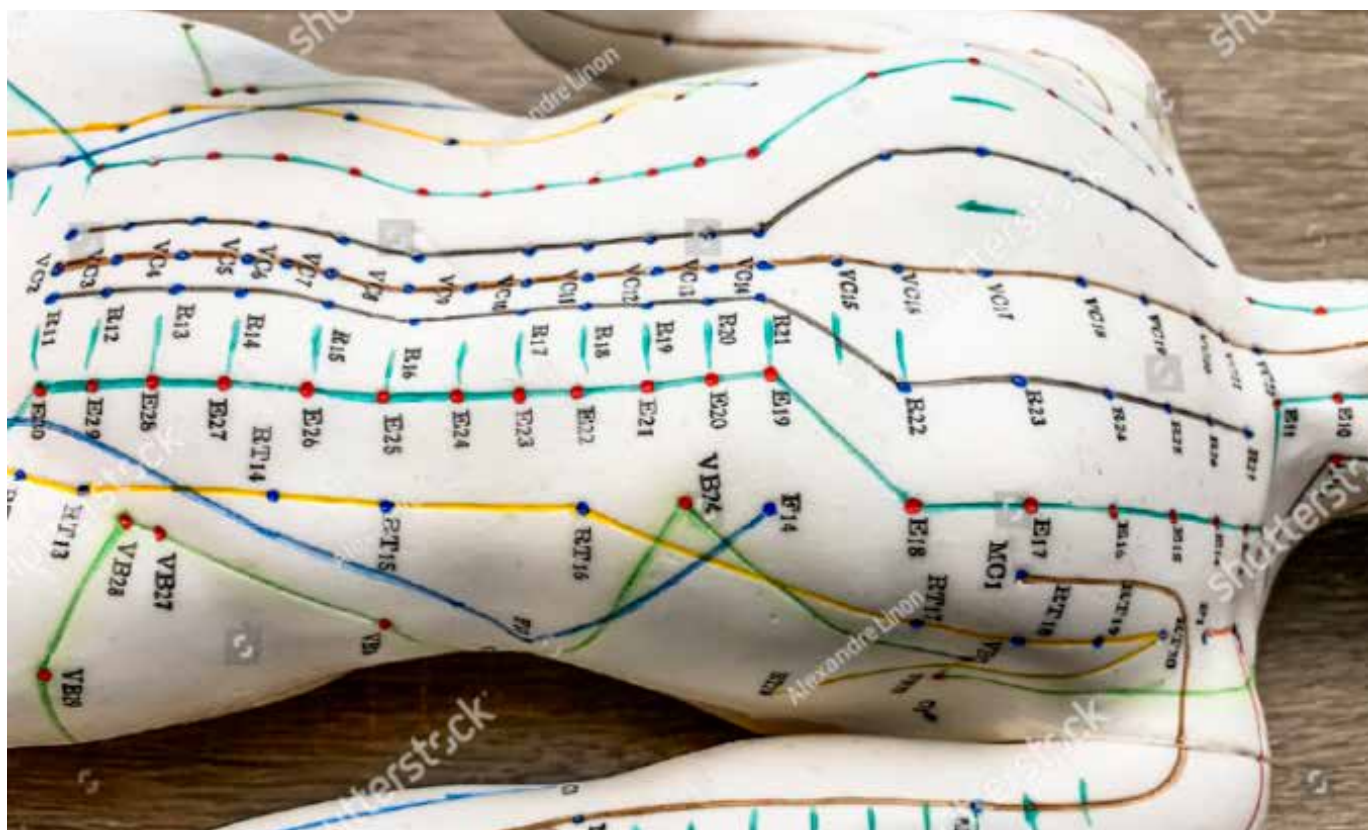
Stræk dit reb og rotér

Forestil dig din rygsøjle er et reb og stræk »rebet« så meget du kan, mens du sidder fri af evt. ryglæn. Lad overkroppen snurre langsomt i urets retning, mens "rebet" fortsat er strakt. Du finder let dit eget udsving og tempo. Efter syv-otte ture finder du tilbage i almindelig rank stilling og falder lidt til ro og starter derefter rotation i modsat retning. Når du igen er faldet til ro, sikrer du påny, at "rebet" er strakt, lader det få et lille knæk ca. midtvejs og starter med at snurre øverste halvdel af kroppen »med uret«,

mens nederste halvdel af kroppen holdes helt stille. Her skifter du også retning og nyder til sidst at have bevæget din krop på nye måder.

*) Ulykkespatientforeningen udbyder til sine medlemmer Move It-hold online til 300,- for ti gange. Desuden er der hver formiddag gratis træning, der kan følges på Facebook. Disse træningsvideoer ligger derefter til fri afbenyttelse. Der veksles mellem fx styrke, kondition, nakke/skulder, på stor bold, stående, siddende, på træningsmåtte osv.

Find tilbuddene her: www.ulykkespatient.dk/service/medlemsfordele/traening/ og på Ulykkespatientforeningen | Facebook



Er du skør?

Af Solveig Hansen

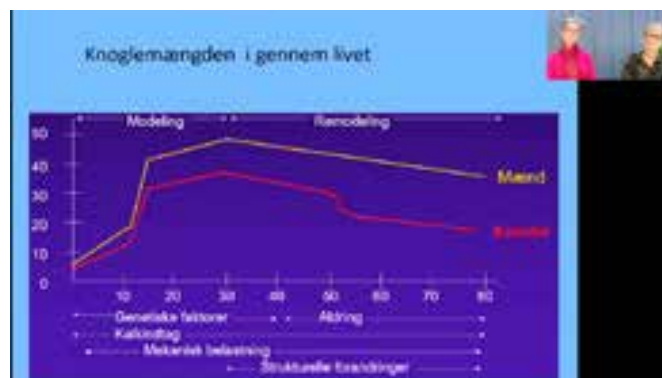
Polio- & Ulykkespatientforeningen inviterer denne vinter/forår til en række webinarer, bl.a. om træning i hverdagen, smerter og skøre knogler. Læge Birgitte Hansen og fysioterapeut Ellen Madsen fra Specialhospitalet informerede om osteoporose, altså skøre knogler, og hvad vi selv kan gøre for at forebygge.

Ca. en tredjedel af deltagerne på webinarret var allerede i medicinsk behandling for osteoporose, og en del af vi andre følte os i risiko for at udvikle skøre knogler. Vi kan nok ikke undgå det, for risikoen øges med alderen, men vi kan ruste os og forebygge, bl.a. ved hensigtsmæssig kost, tilskud og træning/adfærd.

Ca. en tredjedel af alle danskere over 50 år mangler kalk i knoglerne og har dermed øget risiko for brud, smerter grundet sammenfald og øget risiko for diabetes, hjerteproblemer og lungesygdomme, - fordi man måske ligger på sygehuset og/eller generelt begrænser sine aktiviteter.

Kvinder har mindre knoglemasse end mænd, og fra vi er fyldt 30, svinder de. Vi mister ret meget i overgangsalderen og derfor ses knogleskørhed hyppigere hos kvinder end hos mænd.

Vores skelet er max syv år gammelt,



det er en levende organisme, der øges og mindskes afhængig af aktivitet m.m. Ved blot en uges sengeleje mister vi én procent af vores knoglemasse.

Rygere går typisk i overgangsalderen fem år før andre kvinder, og kommer derfor hurtigere i den aldersbetingede risikogruppe for at mangle så meget kalk, at knoglerne bliver skøre. Muskler har betydning for at forebygge fald, og muskler afhænger både af aktivitetsniveau OG D-vitamniveau. Risikoen for fald øges med alderen og risikoen for knoglebrud ved fald øges også med alderen.

Det kan du gøre

Sørg for at få nok kalk og D-vitamin, sørg for godt fodtøj og fjern småtæpper, ledninger og andet, du kan risikere at snuble over. Opsæt håndgreb, hvor det giver mening og sørg for god belysning, hvor du har brug for det. Anskaf evt. en pandelampe, hvis du færdes på stisystemer og anden dår-

Er du skør?

lig oplyst vej efter mørkets frembrud. Brug evt. hjælpemidler og evt. hoftebeskyttere.

Er du skør?

Er du i tvivl, altså har mistanke om, om du har knogleskørhed, kræver det en lægehenvielse til en knoglescanning. Har du en svag side, så husk at oplyse om, at det særligt er den, du er nervøs for, og bed om, at det er dén, der bliver skannet. Det kan være, hvis du har haft lavenergifald, har røget meget og ikke helt efterlevet kostrådene i øvrigt, hvis der er osteoporose i familien eller du oplever mikrofrakturer grundet sammenfald i ryggen.

Diagnosen stilles ud fra en scanning (densitet med et T-score under -2,5) ELLER ud fra, at man har haft et lavenergifald = brud i fald fra stående/siddende stand. Påvises sammenfald ved røntgenbillede eller en T-score under -2,5, ydes der tilskud til medicinsk behandling. Der findes en lang række præparater, både som tabletter, pulvere og indsprøjtninger.

De dyreste præparater kræver både nylige brud og en T-score under -3.

Nyeste anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen er, at 70+årige og andre, der er i risikogruppe for knogleskørhed, året rundt bør tage 20 µg D-vitamin og 800-1000 mg kalk. Har du mørkere

hud og/eller større fedtlag end gennemsnitsdanskere, har du også øget behov for D-vitaminer.

Knoglevenlig kost

♦ Kalk og D-vitamin



NB! D-vitaminet styrker kalkoptagelsen, og begge dele skal tages i forbindelse med måltider. Sørg for at fordele kalkindtaget over flere gange i løbet af dagen, så du ikke risikerer forstoppelse.

Træning

Almindeligvis anbefales vi at træne både vægtbærende (i knogleretningen) og styrketræning og meget gerne gang, dans og evt. løb. Styrketræning styrker både muskler OG knogler, og træning - alt andet lige - øger balancen, så samlet set forebygger vi både fald og brud - men HAR du haft brud grundet skøre knogler, er det vigtigt, du kun træner moderat og meget gerne overvåget, eller i al fald vejledt af fx fysioterapeut. Hav gerne ekstra fokus på sikkerhed og støt dig til en bordkant, stoleryg eller på anden måde. Pas på med fedtede/isglatte fliser/veje og tag bestik af vejret og omgivelserne. Stærk blæst/

Er du skør?

vindstød og ujævnt terræn øger udfordringerne.

Er man lammet, har man faktisk op til 25 gange så stor risiko for benbrud som andre ved fald (ud af kørestolen/ ved forflytning), og her kan det klart anbefales at sørge for vægtbæring i knogleretningen ved at stå regelmæssigt i et ståstøttebord OG have ekstra opmærksomhed på de øvrige anbefalinger.

Grønne og grove grønsager er blandt de mest kalkholdige grønsager.

- ✦ grønkål,
- ✦ broccoli,
- ✦ bønner,
- ✦ forårsløg,
- ✦ bladselleri,
- ✦ rød- og hvidkål,
- ✦ rodfrugter
- ✦ porre
- ✦ Krydderurter indeholder også meget calcium.



Elsk din mave

Af Solveig Hansen

Mens sneen lå som et tyndt drys på terrassen og i haven, sad jeg en onsdag aften lige efter spisetid sammen med knap 100 andre og lyttede til den svenske diætist Sofia Antonsson. Hun var inviteret af Coloplast og svenske Spinalis, der har fokus på rygmarvsskadede, og de havde inviteret deres brugere og andre, der kan have udfordringer med tarmen, lige fra tilbagevendende døjede med tynd eller hård mave til folk med stomi eller fx IBS, diagnosticeret Irritabel tyktarm. Titlen på webinarret er frit oversat:

Hvem er chefen? Tarmen eller du?

Om dit problem er lille eller stort, vi spiser i gennemsnit 50 tons mad, så der er god grund til at se på næringsværdi og lødighed.

Sofia startede med at anbefale Fodmap (se side 14), der giver gladere tarm og bedre liv til ca. 80 % af dem, der dør med IBS, irritabel tyktarm – og vi kan nok alle forkæle vores mave lidt mere, end vi plejer?

Sofia har indgået kompagniskab med Jeanette Steijer, de to har en Podcast, hvor logoet er en tarm, der er formet som et pink hjerte, og i januar havde de allerede lavet over 80 udsendelser.

Spis med måde

Vi har det med at overspise, og er vi udfordret på vægt og/eller førlighed, kan vi med fordel tilstræbe at spise os 80 % mætte, og for at det ikke skal være fokus på sundhed over hele linjen, foreslår Sofia, at vi spiser ud fra

Elsk din mave



80/20-modellen, hvor 80 % af det, vi putter i vores mund, er på de anbefalede lister, og spiser vi i øvrigt sundt og varieret, kan de sidste 20 % godt tillades at være fra »forbudt-listerne.«

Bliv gerne »nærings-jæger«, pas på råkost og lav gerne supper, - og kartofler er bedst kogte, men kolde. Følg i øvrigt kostrådene *

Vil vi reducere vægt og forebygge inflammation, skal vi op på 25-30 forskellige grøntsager i ugen (er det helt uoverskueligt, så tæl bær og frugter med). Sørg så vidt muligt for at vælge rene råvarer. Står den på smoothies, så spring de dyre, færdiglavede "tilbud" over, de indeholder som regel uforholdsmæssigt store mængder af æble- eller appelsinjuice. En god basis er rødbedejuice.

Faste kan være en voldsom indgriben

i dagligdagen, men nogen faster med fordel fx 16 timer i døgnet et par dage om ugen. (Mere om faste i næste blad.)

Hvem er chefen?

Transittiden er ofte forlænget hos personer med rygmarvsskade og andre, der er fysisk udfordrede, og det fører nemt til forstoppelse/træg mave og påvirker livskvaliteten. Så skal tarmen ikke være alene om at styre, skal du sørge for et optimalt samarbejde.

15-20 % af os lever med irritable tyktarm, Irritable Bowel Syndrome (og faktisk flest kvinder), der dels kan være arvelig, dels påvirkes af kost og stress. Et af de enkleste hjælpemidler er HUSK eller lignende kostfibertilskud. De er en fantastisk hjælp, normaliserende, hvad enten dit problem er mavekramper, oppustethed, for tynd eller for fast afføring... (fordel dit foretrukne fibertilskud hen over dagen).

Vi behøver 25-35 gram fibre pr dag, og de må gerne komme fra frosne grøntsager. En god tommelfingerregel er at fylde det halve af tallerkenen med grøntsager.

Medicin påvirker

Antibiotika udskrevet af lægen er naturligvis nødvendig, men viser sig ofte at give øget irritation af tarmen. Så husk at bede om fx Duolac, der med sine mælkesyrebakterier afbøder angrebet på tarmfloraen. Vi har ca. 1½

Elsk din mave

kilo bakterier i en sund tarm, et sted mellem 500 og 1000 arter, og jo flere, der bliver sat ud af spillet, jo mere dør vi med tarmen.

COVID-19

Studier viser en sammenhæng mellem COVID-problemer og tarmfunktionen, så jo bedre, vi ruster os, jo større sandsynlighed for at slippe bedst muligt gennem pandemien.

Vi kan måske SPISE os lykkelige – men pas på!

Serotonin muliggør kommunikation mellem hjerneceller (neuroner). Serotonin forbindes ofte med følelsen af veltilpashed og lykke. Et generelt nedsat niveau af serotonin i hjernen er forbundet med depression. Men serotonin spiller også en rolle i regulering

af appetit, søvn, hukommelse og meget andet.

Serotonin dannes ud fra tryptophan, som er en aminosyre, der findes i en række fødevarer som sesamfrø, sojabønner, hørfrø, ost, jordnøddesmør, tun, rejer, linser, hvide bønner, kylling, laks, æg, nødder, humus, banan og abrikos.

NB! Mængden af serotonin i kroppen kan blive høj, hvis man fx har taget visse lægemidler, ulovlige stoffer eller kosttilskud. Dette kaldes serotonin syndrom, der bl.a. medfører uro, rysten, kramper, feber og/eller tendens til at svede mere end normalt. I milde tilfælde kan det hjælpe at holde op med at tage medicinen, mens alvorligere tilfælde kræver, at man bliver indlagt og får intensiv behandling.

De officielle Kostråd består (siden 7. januar i år) af syv kostråd samt et par supplerende tips, der går på miljøet:

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

Vigtige tips:

- Begræns madspild
- Gå efter Nøglehullet



Researchet og gengivet af Solveig Hansen

Fodmap er en kostmodel/metode, udviklet specielt til mennesker, der lider af IBS, Irritabel tyktarm. Metoden går ud på systematisk at fjerne grupper af fødevarer, der kan udløse symptomerne, og derefter gradvist tilføje dem igen for at se, hvad man kan tåle. Forkortelsen står for Fermentable, Oligosaccharider, Disaccharider, Monosaccharider Og Sukkeralkoholer (And Polyols på engelsk).

Metoden blev oprindeligt udviklet i Australien og har en stor succesrate, hvor op mod 80 procent får det bedre.

Husk, inden du starter med Fodmap, skal du have udelukket andre mavesygdomme hos en læge - og selve metoden bør udføres sammen med en diætist!

Trin 1: Fjern fødevarer, der forårsager problemer

Disse fødevarer kan deles ind i fire kategorier:

Fruktose – Frugtsukker, der findes i både frugt, grøntsager og honning.

Laktose – Mælkesukker, der findes i mejeriprodukter fra ko, får og ged.

Oligosaccharider – Kostfibre, der findes i ærter, bønner, linser, hvidløg og hvede.

Sukker og alkohol – Sødestoffer, der findes i tyggegummi og halstabletter. Kan forekomme naturligt i fx avocadoer og svampe.

Fællesnævneren er, at alle disse fødevarer

har »høj fodmap«, det vil sige, de har et højt indhold af kulhydrater, der gærer og danner gasser, når de nedbrydes i tyktarmen.

»Selv om alle med IBS reagerer på fødevarer, der gærer i maven, kan du være anderledes følsom,« siger Sofia Antonsson, en diætist med fokus på IBS.

Den første fase er en måde at »nulstille« maven fra gasdannende kulhydrater.

Trin 2: Kom i gang med maden igen

Når du har fjernet/erstattet alle fødevarer med høj Fodmap, kommer den næste fase, hvor du systematisk afprøver alle fødevarer, gruppe efter gruppe.

Gradvist lærer du, hvad din mave kan tåle, og hvad du ikke kan. Når du har fulgt kostplanen, har du et færdigt »mavekort«, der viser, hvilken mad, der virker for dig, og hvilken mad, der giver problemer. Dette tager normalt tre til seks måneder.

Hvordan vi reagerer på en bestemt fødevarer eller gruppe kan være individuelt.

»Nogle mennesker bliver dårlige af pasta, men ikke af laktose. Andre tolererer laktose, men får en dårlig mave af æble og vandmelon, forklarer Sofia Antonsson.

Men der er nogle fødevarer, der næsten altid giver problemer:

»Jeg har aldrig mødt en IBS-patient, der kan tåle løg, hvidløg, ærter, bønner og

linser. De er gasdannende for alle. Mange mennesker bliver også dårlige af hvede,« siger Antonsson.

Her er en lille guide omkring hvilke fødevarer, der har en høj Fodmap og ikke.

Fructose

Undgå: Æble, pære, vandmelon, frugtsaft, tørret frugt, honning.

Vælg i stedet: Appelsin, kiwi, bær, honningmelon, banan, druer, ananas, jordbær.

Sukker, alkohol

Undgå: Tyggegummi og halstabletter med xylitol og sorbitol, blomkål, sukker ærter, avocadoer.

Vælg i stedet: Drikkevarer sødet med saccharose, glukose, syntetiske sødestoffer eller stevia.

Oligosaccharider

Undgå: Ærter, bønner, linser, løg, hvidløg, hvede, rug og byg.

Vælg i stedet: Tomat, pastinak, gulerod, zucchini, peberfrugter, ris, kartofler.

Laktose

Undgå: Mælk fra ko, ged, får, is og mælkechokolade.

Vælg i stedet: Laktosefri produkter, havre og risbaserede produkter.

Apps kan hjælpe dig med Fodmap

Føles det kompliceret at holde styr på? Intet under. Heldigvis er der apps, der kan hjælpe dig med at holde styr på, hvilke fødevarer der er venlige mod din IBS mave. En af disse Fodmap apps er Belly Balance app, hvor diætist Sofia Antonsson har været involveret i udviklingen.

Jeg fandt mine info om Fodmap på denne svenske side (oversat til dansk) og har plukket og modereret teksten.

www.expressen.se/halsoliv/halsa/mage-1/lista-sa-ater-du-efter-fodmap-6-magsnalla-recept/

Efter gennemgang af metoden følger er række opskrifter.

Bon appetit!



Bestyrelsen ønsker alle vore medlemmer, læsere samt annoncører en rigtig glædelig påske, med håb om lysere tider.

Tekst: Solveig Hansen



Vedersø er en lille landsby i Vestjylland, beliggende i Vedersø Sogn tæt ved Vesterhavet og Vedersø Klit. Landsbyen ligger i Ringkøbing-Skjern Kommune og hører til Region Midtjylland.

Vedersø er først og fremmest kendt som hjemsted for digterpræsten Kaj Munk, der levede og virkede som præst i sognet de sidste 20 år af sit liv (1924-44).

For fem år siden var Hvide Sande Sydstrand det eneste sted i kommunen, hvor der året rundt var adgang til havet for handicappede i kørestol. Derfor besluttede Teknik- og miljøudvalget at etablere adgang ved Vedersø.

Sidste år blev rampen klar, og har du motor, skubber, gode ben (eller arme), er der banet vej til en fantastisk oplevelse midt på Jyllands vestkyst. Inga og Aage tog på tur, og nu kan vi nyde deres billeder.

Husby Badesø i Vester Husby ligger inde i skoven ca. 500 meter fra Vesterhavet, og er et rigtigt godt alternativ som bademulighed for børn og andre, der finder Vesterhavet for voldsomt. Søen er relativt lavvandet og har fået udlagt en rampe, der også gør den handicapvenlig. Rundt om søen finder du bordbænkesæt samt en grill, så I sammen kan nyde frokosten, kaffen eller aftensmaden i det fri.

Glimt fra Vedersø



Alternative dage

- **lørdag og søndag den 29.-30. maj, begge dage kl. 13 - 17**

Professionelle behandlere vil disse to dage være klar til at svare på spørgsmål, og give prøver på deres kunnen. Det er i Galleri Udsigten ved Holmerne, Bakkevej 2, Lading, 8471 Sabro.

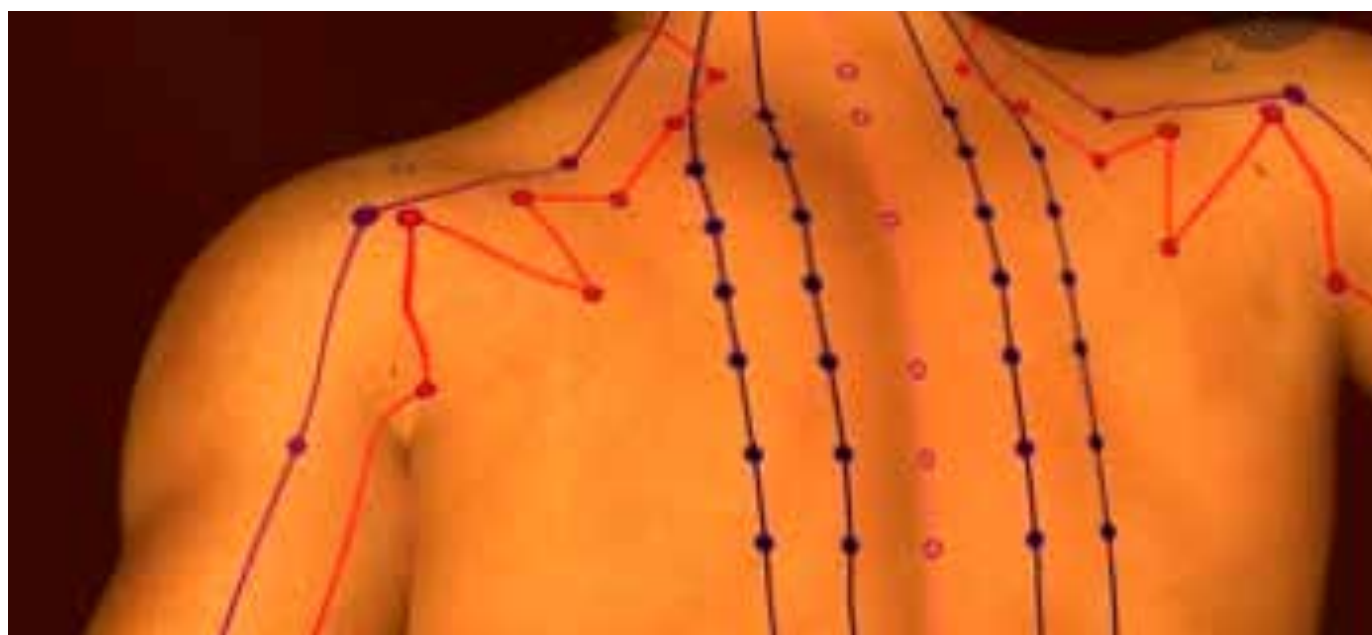
Følgende behandlingsformer er repræsenteret:

- Akupunktur - Trine Johansen (Lørdag), Mette Zeuten (Søndag)
- Astrologi - Tove Rønnau
- Clairvoyance - Marianne Kjær (Lørdag), Susanne Møller og Birgit Holm (Søndag)
- Healing - Anette Jensen, Randi Lund (Søndag)
- Håndlæsning - Annette Bugtrup og Inga Salina Christensen
- Kranio-Sakralterapi - Mariann Kristensen (Lørdag), Pernille Bengtsen (Søndag).
- Kinesiologi (kun søndag) - Sophia Meilo Holisticos
- Lydhealing med klangskåle (kun søndag) - Hanne Mielec
- Lyt til din egen frekvens (kun lørdag) - Pia Willads
- OH-kort (kun lørdag) - Willy Holm
- Psykometri - Jane Damsted
- Zoneterapi - MajBritt Frommelt.

Pris: kr. 75,- inklusiv to prøvebehandlinger, som bookes ved ankomst. Det er muligt at købe flere behandlinger á kr. 40,-.

Du er velkommen til at tage en madpakke med.

Salg af kaffe/te, vand og frugt samt Krystaller og Sten, Tøj, Keramik, Strik, Smykker og Kunst (malerier, glas, RAKU mv.).



Montebellos Vennekreds 2021

BESTYRELSEN

Formand

Per Jacobsen
Askelunden 16, Hou
8300 Odder
Tlf. 64 67 08 26 / 23 82 42 11
per@perjac.dk

Næstformand

Birthe Jensen
Rundhøj Allé 121
8270 Højbjerg
Tlf. 22 33 30 48
birthejensen33@gmail.com

Kasserer

Solveig Hansen
Engvej 9
8560 Kolind
Tlf. 41 17 29 45
sol1920@gmail.com

Suppleant

Lene Lau
Askelunden 16, Hou
8300 Odder
Tlf. 26 27 90 94
lene@lenelau.dk

Bladet er udgivet af Montebellos Vennekreds.
Redaktør: Solveig Hansen.
Ansvarshavende: Per Jacobsen.

Fotos venligst udlånt af Hans Sowart, Karen Schur,
Montebello, Solveig Hansen og Specialhospitalet for
Polio- og Ulykkespatienter.

Annoncesalg, sats og tryk:
BB Consulting · Møllers Bakker 17 · 9541 Suldrup
98 37 97 70
- hvortil alle spørgsmål vedr. annoncer bedes rettet.

Vores hjemmeside: montebellosvennekreds.dk
Se også Montebellos hjemmeside, find den under
sundhed.dk