



## April, april din dumma sill

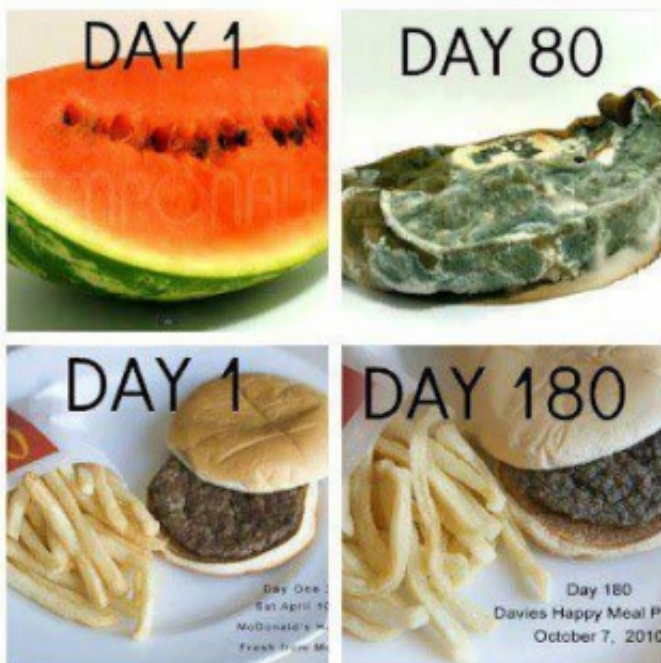
Årets kanske härligaste månad är här! Vi njuter av ljusare och längre dagar och hoppas på att sommaren snart är här. Förr i tiden började det nya året den 25 mars. När man år 153 f. Kr. flyttade nyåret till den 1:a januari var det många som fortsatte fira det gamla nyåret. Enligt sägen blev det tradition att skoja med dessa och aprilskämtet uppstod. Årets bästa aprilskämt var enligt min mening P3:s nyhet om att man hittat köttfärs i hästfodret. Debatten och åsikterna kring hästköttskandalen har haglat och många har fått upp ögonen för vad vi stoppar i oss. Men frågan är hur många som faktiskt tittat på innehållsförteckningen på våra matvaror innan? En förpackning som man tror innehåller nyttigt, mager rökt skinka innehåller både koksalt, socker, druvsocker, konserveringsmedel och antioxideringsmedel. En ny trend är här och kallas raw food. I månadens nyhetsbrev snuddar vi lite i ämnet om vad detta med raw food egentligen innebär. Trevlig läsning!

### Vad är raw food?

Raw food kallas på svenska råkost och innebär att man äter så naturlig kost som möjligt som inte processats eller upphettats över 40-45 grader. Detta för att bibehålla de näringsämnen och enzymer samt den energi som annars förstörs. Det enda man gör är att frysa, torka och mixa maten. Många som äter raw food äter vegansk föda och utesluter gluten och mejeriprodukter. Om man vill hålla sig till raw food äter man frukt, grönsaker, bär, örter, frön, nötter, groddar och alger. Förutom proteiner, kolhydrater, fett, mineraler och vitaminer behöver vi livsenergi. All levande föda består av just livsenergi, elektromagnetisk strålning från biologiska system, och detta bidrar till vår egen livsenergi. Många som håller sig till råkost upplever att de blir piggare, dels på grund av detta men också på grund av att tarmen lättare kan ta upp näringsämnena.



Kroppen har svårt att hantera



föda som är upphettad eller processad och många mår därför bra av att undvika detta. Många lider idag av besvär från mage och tarm och diagnoser som IBS känns som allt vanligare förekommande. Forskningen kring raw food började genom doktor Max Bircher-Benner redan i slutet av 1800-talet för att bota just sjukdomar.

Man behöver inte byta ut all föda mot raw food, redan efter 50 % upplever man skillnad. Enklast är att börja med att byta ut en måltid om dagen, exempelvis frukost eller lunch, och se till att öka intaget av frukt och grönsaker i sin normala kost. Många tror att man inte får i sig tillräckligt med protein om man inte äter kött men sanningen är den att bladgrönsaker innehåller mer protein per kalori än vad kött gör. Andra proteinrika källor är nötter, hampa, chia, quinoa och alger. Förutom att äta så levande föda som möjligt bör man hålla sig till rena, ekologiska och naturliga råvaror som tillagats från grunden.

På [www.rawfoodrecept.com](http://www.rawfoodrecept.com) hittar du mer info och många härliga recept.

---

## Nyheter på kliniken

---

### MÅNADENS BIDRAG TILL LÄKARE UTAN GRÄNSER

Mars månad genererade i ett bidrag på 750 kr. Många bäckar små... Tack för att Du bidrar!

---

### UTLANDSTJÄNST

Så var det snart dags igen! Vi har förmånen att samarbeta med BeachTravels som arrangerar sköna träningsläger i beachvolleyboll. Den 27 april bär det av två veckor till Praya da Rocha i Portugal och Linda kommer vara på plats för att ta hand om trasiga och muskeltrötta spelare. Utöver det kommer sannolikt några matnyttiga workshops att hållas för den som vill lära sig mer om sin kropp och hur man undviker skador inom sporten.

Är Du inte anmäld? Deppa inte ihop! Det kommer fler läger... Vad sägs om en vecka i Tylösand i juli eller ett par veckor i Clearwater, Florida, i oktober/november? Läs mer på [www.beachtravels.se](http://www.beachtravels.se)



---

## Naprapatbussen

---

### PROJEKT IKANO SOLNA AVSLUTAT

Nu har vi avslutat Ikano Bostadsproduktions projekt i Solna och ägnar mer tid på det nya projektet i Täby istället. Arbetar Du på en arbetsplats där Ni skulle behöva hjälp av en naprapat lite då och då? Tveka inte att ringa oss så berättar vi mer!

---

### SKANSKA MASKIN VÄLKOMNA PÅ BEHANDLING PÅ NKS

Nu kan vi ta emot patienter även från Skanska Maskin på NKS. Helst ser vi att Ni bokar in Er på onsdagar men även tisdagar och fredagar går bra i mån av plats. Kostnaden för behandlingen regleras på lönen och ingen betalning sker på plats.

---

### JAG SÅG EN LÄRKA NYSS. DET VAR VÅREN SOM KOM.

- ur "Vår på Saltkråkan" av Astrid Lindgren -

Ta till vara på din kropp, den utgör Din framtid!

Soliga hälsningar

Britt-Marie, Helena, Inger, Linda och Santiago



2015 © **Naprapatbussen Sverige AB** | Odengatan 8, 114 24 Stockholm

Detta nyhetsbrev skickades till **{\$email}** | [Avsluta prenumerationen](#)

Om du vill vara säker på att få våra mejl i framtiden, lägg till oss i din adressbok eller lista över säkra avsändare.

Skickat med MailerLite - [Nyhetsbrevsverktyg](#)