



Hösten är här!

Färggrann natur. Frisk luft. Svamplockning. Tända ljus. Stickade koftor. Fredagsmys. Boots. Sockor. Fasta rutiner. Te. Biobesök. Höstlov. Semester...

Hösten är här med alla dess fördelar. Vi väljer själva om vi bara vill se mörkret eller om vi vill se ljuspunkterna i vardagen. Vi röstar på det sistnämnda. På Hälsostyrkan siktar vi ideligen mot nya mål och försöker utveckla oss. Ni är värdefulla för oss och vi tar gladeligen emot tips, åsikter, ris, roser och idéer på hur vi ska gå vidare för att det ska bli så bra som möjligt för just Dig. Just nu håller vi på att utveckla ett samarbete med Läkarhuset Munkbron för att kunna erbjuda bättre och bredare hälsokontroller. Dessutom har vi ett inplanerat studiebesök hos ortopedingenjörerna på OT-center då vi vill kunna förmedla en direktkontakt med kunnig personal och bra priser på bland annat fotbäddar. Men vi har även goda samarbeten sinsemellan på kliniken, även om våra verksamheter skiljer sig lite ifrån varandra. I det här månadsbrevet kan Du läsa mer om Britt-Maries verksamhet, nämligen nikotinavvänjning. Varför vänta till årsskiftet? Kanske är oktober månaden då Du eller någon i Din närhet känner motivationen att sluta röka!

Vi önskar Dig en riktigt skön höst med många positiva förändringar i rätt riktning för en hälsosammare och mer innehållsrik vardag!

Att röka eller icke röka?

DET VAR SÅ HÄR ALLT BÖRJADE...



Forskarna tror att förhistoriska människor inhalerat rök för att uppnå en hallucinatorisk effekt, till exempel i samband med religiösa ceremonier. Det är oklart när människan började använda tobak till rökning. Men det är helt säkert att det var indianerna som var de första tobaksrökarna.

Innan Columbus kom till Amerika existerade tobaksplantan nämligen bara där. De tidigaste arkeologiska bevisen för indianernas tobaksrökning är hela 4700 år

gamla. Rökningen kom till Europa i och med Columbus upptäckt av Amerika 1492. Columbus hade sett indianerna röka tobak, och då han reste hem till Europa tog han med sig tobaksplantan.

Ett franskt sändebud i Lissabon, Jean Nicot, kom att betyda mycket för tobakens vidare spridning. Nicot experimenterade med tobak som läkemedel och de kurer han ordinerade rönste stor framgång. I början av 1600-talet förde sjömän bruket till Sverige, där det fick en snabb spridning.



Redan på 1600-talet förekom luktsnus i Sverige. På 1700-talet blev det ett mode bland aristokratens damer och herrar. I början av 1800-talet lade man in en prilla under läppen, i stället för att snusa i näsan. Detta sätt att snusa spred sig bland folket. Troligen odlade många bönder sin egen tobak, som de sedan malde i sina kvarnar.

Källa: Lars Østergaard, Illustrerad Vetenskap och Tobak & tändsticksmuséets hemsida

NIKOTINAVVÄNJNING HOS RELIEF®

Det finns cirka 1,2 miljoner rökare och 1 miljon snusare i Sverige. Hela 85 procent av dessa har tankar på att sluta varenda dag. Det största skälet till att mina kunder vill sluta är Hälsan med stort H. Andra skäl som nämns är att det luktar illa, ekonomiska skäl, barn eller barnbarn. En del har helt enkelt tröttnad på att röka och känner att nu får det vara nog. Men som alla vet är det inte så lätt att sluta med nikotin. Det är en kär gammal vän som ska kastas bort. När Du väl har bestämt Dig för att sluta, känn då efter vilket datum som känns bra för Dig och boka en tid för laserbehandling. Det är början på Ditt nya liv, ett liv utan nikotin.

På hemsidan kan du läsa mer och boka en tid gör Du [här](#). Vid frågor, ring callcenter 031-12 50 70 eller Hälsostyrkan och fråga efter Britt-Marie.

Den som röker eller snusar regelbundet känner till problemet

En kort stund efter rökstoppet yttrar sig abstinensen i form av oro, huvudvärk och svettningar. Man kan även uppleva irritation, otålighet, aggressivitet, dåligt humör och det kan gå så långt som till depression och koncentrationssvårigheter. De här obehagliga följsymptomen är den huvudsakliga orsaken till att före detta rökare drabbas av återfall och börjar med tobaksvaror igen. På marknaden för rökavvänjning med hjälp av laserbehandling är relief® ledande och kan hjälpa Dig att förverkliga Din önskan. Tänk på att det aldrig är för sent att sluta röka eller snusa. Kroppens återhämtning börjar nästan omedelbart och fortsätter under flera år.

Behandlingen

Behandlingen är en kombination av kinesisk medicin och modern teknik. Under den 45 minuter långa behandlingen med lågenergilaser stimuleras olika punkter på kroppen, den naturliga produktionen av endorfiner ökar och "mättar" nikotinreceptorerna vilket leder till att suget försvinner och abstinenssymptom såsom huvudvärk, rastlöshet, irritation och trötthet minimeras. De flesta av våra kunder blir rökfria efter bara ett behandlingstillfälle. För att på bästa sätt stötta våra kunder har vi ett samtal både före och efter behandlingen där vi kartlägger individens rökvanor och ger handfasta tips för hur man klarar sig igenom

den första kritiska tiden efter behandlingen. För att erbjuda ytterligare en säkerhet så har våra kunder möjlighet att återkomma på en kostnadsfri efterbehandling inom ett år om behovet skulle uppstå. Ca 20 % behöver detta. Vi erbjuder också motivationsstöd via sms under den första månaden efter behandlingen. Nu har vi även ett ört-the som hjälper till att rensar ut nikotinet ur kroppen.

Ta chansen - bli nikotinfri Du också!



Nyheter på kliniken

BEGRÄNSADE NAPRAPATTIDER UNDER OKTOBER

Mellan den 12 oktober och 3 november är Linda bortrest och Helena får hålla ställningarna på kliniken, i alla fall beträffande naprapatandet. Bokar tid gör Du som vanligt via vår [hemsida](#) eller på tfn 08-201615. Gustav ser till att hålla Naprapatbussen rullande under tiden.



Men vad ska Linda göra då? Jo, hon ska kombinera lite jobb med beachvolley och semester i Clearwater Beach, Florida. Det finns platser kvar om Du är sugen på att hänga med! [Här](#) kan du läsa mer om resan...



**A FRIEND IS SOMEONE WHO KNOWS THE SONG IN YOUR HEART
AND CAN SING IT BACK TO YOU
WHEN YOU HAVE FORGOTTEN THE WORDS**

Ta vara på allt det vackra hösten har att erbjuda, ät rikligt med vitaminer och ta hand om
Dina nära och kära!

Friska hälsningar

Britt-Marie, Helena, Inger, Linda & Santiago



Odengatan 8 | 114 24 Stockholm | Tfn: 08-201615 | www.halsostyrkan.se

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](#)**