

Hej kära medlemmar

Solen har börjat skina och jag hoppas att solstrålarna och den (förhoppningsvis) kommande sommarledigheten kommer göra alla gott. Sedan sist har årsmötet avklarats. Vi vill passa på att välkomna vår nya styrelsemedlem Isabella välkommen i gänget.

Vårens stora händelse...

...är föreläsningen som Doktor Margareta Danelius från Ersta sjukhus höll den 7 juni i Sundsvall. Föreläsningen var en öppen föreläsning i samarbete mellan RMT och läkemedelsföretaget Abbot. Margareta, som är överläkare på Ersta sjukhus i Stockholm, förklarade på ett otroligt lätt och förstäligt sätt om Crohns sjukdom och Ulcerös colit.



Margareta Danelius pratar om sådant som tyvärr måste göras ibland

Ca 160 personer hade samlats på Folkets hus för att ta del av kvällen. Vad vi fick höra var alla väldigt nöjda med föreläsningen. Är Du ny medlem efter föreläsningen så hälsar vi dig hjärtligt välkommen till oss!

Kokböcker

Vi hade tagit in några exemplar av kokboken *Mat med magkänsla* inför föreläsningen i Sundsvall. I boken finns det massa bra recept för känsliga magar. Dessutom går 60 kr av bokpriset direkt till forskning om mag-tarmsjukdomar. Vi fick några över, så vill Du ha ett ex så säljer vi dem för 120 kr. Hör av er till styrelsen om ni är intresserade.

17 oktober

Det är datumet för den nationella mag och tarmdagen. Förra året utsåg vi Sundsvalls bästa toalett och delade ut toalettrullar på In-gallerian i Sundsvall.

Nu börjar vi fundera på vad vi ska göra i år. Vi hade tänkt få in några artiklar i morgon och gratistidningarna runt om i länet. Har du förslag på artikelinnehåll eller hur vi på ett bra sätt kan förmedla hur det är att ha kroniskt besvär med magen/tarmkanalen, hör gärna av dig. Vi kommer dessutom, som förra året, dela ut pris till bra toaletter samt stå ute på gator och torg för att sprida mjuka toalettrullar.

Mer information om detta senare.

Ungdomsträff

3-5 september anordnar RMT tillsammans med ILCO en ungdomsträff för tonåringar med IBD (Crohns sjukdom och Ulcerös colit). Helgen riktar sig till tonåringar i hela Norrland och kommer att äga rum på Strömbäcks folkhögskola utanför Umeå.



En inbjudan kommer att dyka upp i brevlådan för de som har turen att ha åldern inne (16-19 år). Sista anmälningdag är 13 augusti. Mer information finns på

www.magotarm.se/foreningaravdelningar/rmt-ung

Ni är också välkomna att ställa frågor till oss i Västernorrland, eller om ni vill få hjälp med samåkning.

Resa till Högbonden

Vill Du följa med på en resa till vackra Högbonden? Helgen **14-15 augusti** kommer vi i RMT Västernorrland att åka dit.

Vänd

Högbonden är sedan 1987 en del av Naturreservatet Högbonden. Ön har dessutom utnämnts till Natura 2000-område samt en av Världsarvet Höga Kustens 12 särskilt utpekade besökspunkter. Det är med andra ord en mycket speciell plats. Ön ligger längst Höga Kusten, mellan Härnösand och Örnsköldsvik.

Vi utgår med båten från Bönhamn kl 12.00 på lördagen, och åker hem med 14.45 båten från Högbonden på söndagen. Vi kommer att bo på vandrarhemmet och bli serverade middag och frukost. Medtag egna lakan, annars finns det att hyra på plats.

Med oss på ön kommer vi att ha studiematerial och filmer som vi kan titta på och diskutera. Det finns även möjlighet att ge sig ut på äventyr på ön, eller varför inte låna vandrarhemmets bastu?

Pris: För Medlemmar är denna tripp gratis. För Familjemedlemmar i RMT och

Annons: barn under 15 år är priset 250 kr.

I priset ingår logi, middag och frukost, ej båtresan. Ickemedlemmar betalar fullt pris.

Vi vill ha Din anmälan senast den **31 juli**, men p.g.a. begränsat antal platser är det först till kvarn som gäller. Kom ihåg att säga till om speciell kost behövs. För anmäl eller mer information, hör av er till Hanna: 073-035 06 78 eller rmtvasternorrland@hotmail.com
Mer information om Högbonden finns på: www.hogbonden.se eller 0613-230 05

Till slut

Har Du frågor om föreningen, förslag på föreläsningar eller aktiviteter, tveka inte att höra av Dig!

rmtvasternorrland@hotmail.com

073-035 06 78

www.magotarm.se/vasternorrland

Vi i styrelsen önskar er alla en solig och varm sommar.

Claims have been checked against the European Health Claims Directive, HCVO (EC No. 1924/2006) according to consol. list EFSA dated January 2009

FitLine All in 1000 Plus

Nya generationen av den naturliga probiotiska yoghurten



Patenterad!

10-20% prova på rabatt = ca 4-4,50/ dag

Jag, Barbro 47 år, har tarmsjukdomen ulcerös colit. Jag har haft den sedan 18 års ålder. Jag började använda dessa produkter för ca 1 1/5 år. Innan jag började äta yoghurten sprang jag ca 30 ggr/dygn på toaletten. Så bra som jag är i tarmen har jag inte varit förut. Och det är inte bara jag som blivit bättre utan även flera i min omgivning. Nu ger jag även dig möjlighet att prova på detta och framförallt få veta att detta finns.

Låter det intressant?

Yoghurten kan göras på soya-, ko-, kokos- eller havremjölk. Använd den sort som du tål eller tycker bäst om.
Den färdiga yoghurten håller sig färsk 10 dagar i kylskåpet.

De probiotiska bakterierna understödjer ett sunt matsmältningssystem och prebiotikan ökar tillväxten av de godartade tarmbakterierna.

- Understödjer ett sunt matsmältningssystem • Bra för en hälsosam tarmflora • Understödjer kroppens naturliga immunförsvar • Naturlig, inga tillsatser
- Innehåller fem olika bakteriekulturer som ska finnas i tarmen. Bakterierna skyddar tarmslemhinnan. Mycket händer i kroppen när man börjar återställa balansen i tarmen. Tarmfunktionen kommer igång, både upptag och tömning. • Få kalorier och praktiskt taget inget fett. Inga konserveringsmedel eller stabilisatorer. Högsta produktkvalitet och säkerhet genom produktion enligt GMP-standard.

Här är ytterligare en erfarenhet:

Per-Erik, 56 år, har inflammerad tjocktarm och tarmfickor sen många år tillbaka. Han får rådet av en annan man (som blivit bra i sin blödande tarm tack vare yoghurten) att börja äta Fit-Lines Yoghurt. Han har ätit yoghurten sedan hösten 2009. Efter en rektoskopi i slutet av januari-2010 säger läkaren att han har en jättefin rosa tarm utan inflammation, men som fortfarande har tarmfickor.

Vid beställning och frågor kontakta: **Barbro Vallin**, tel: 073-50 17 888 eller 0660-500 08, Havrevägen 15, 892 33 Domsjö.

Mail: info@atafram.se Kommer att finnas på Munkbysjömarknad den 4 september. Infoträff 5 september i Gula Villan, Hammarvägen Sundsvall, kl 18.00. Anmälan senast 29 augusti. Kontakta mig för vägbeskrivning.