

A photograph of a snowy forest path. The path is covered in a layer of snow, with some dry leaves and twigs scattered on the surface. The trees are mostly bare, suggesting a winter or late autumn setting. The lighting is soft, and the overall atmosphere is quiet and serene.

Torsdag i Rydskogen.  
I sigt underlag men det var helt okej.  
Körde A1 pass 1½ timme.  
A1 = Låg puls och mer än en timme.  
Kändes Bra!



Här brukar det växa  
Blåsippor!  
Dröjer nog någon vecka till.

Annars en pysseldag med  
Tvättstuga, dammsugare och  
plugg av Fetmans Fysiologi.

# Vad säger doktorn?

Dr Bo Dettner, läkare med allmänmedicin och ortopedisk medicin som specialitet. Bo Dettner har ett framgångsrikt koncept för god hälsa: **Ät riktig mat – baserad på naturliga råvaror, var fysiskt aktiv, skratta ofta och ta gärna en**

**”snaps” Aloe Vera till frukost.**



## Hälsan i ett nötskal

Han anser att vi själva kan designa vår hälsa. Det är bara att titta på hur urbefolkningarna – vad de äter och hur de mår. Hos dem finns inga av de välfärdssjukdomar vi lider av.

Dr. Dettner är på många sätt kontroversiell och anser bl.a. att landstinget motarbetar utvecklingen mot förebyggande hälsovård.

Tillsammans med idrottsfysiolog Ronny Kvist har

Dr. Dettner skrivit boken

[Hälsan i ett nötskal](#) (2010).

Genom boken förmedlar de ett gemensamt synsätt nämligen att hälsa inte bara är frånvaro av sjukdom utan också innebär välbefinnande och det har till och med WHO slagit fast.

Hälsa innebär att må bra utifrån sina egna förutsättningar och vägen dit innebär att man aktivt letar efter sina små smultronställen istället för att hela tiden undvika faror...."

Dr. Dettner har föreläst under många år i olika hälso- och sjukvårdssammanhang.

Han är engagerad som medicinsk granskare åt olika företag.

Dr. Dettner är en livlig förespråkare för AloeVera men säger att det finns många bluffprodukter. Han rekommenderar strandnypon med ledvärk och har en holistisk syn på hälsa där meditation, floating och massage är naturliga inslag.

# Kom och Lyssna

**på en Spännande Föreläsning!**

## Torsdag 7 april

klockan 18.30

**På Hotell Erikslund,**  
Konferensavdelningen

**Föranmälan på mail:**

[physiochraft@telia.com](mailto:physiochraft@telia.com)

**på lista i receptionen på Hälsa & Spa**

eller direkt till

**Carina på telefon 070-626 72 03**

## **ALLA är Välkomna!**

**Om Du föranmäler dig så är du med**

i utlottning av Aloe Vera produkter!

**Du får även möjlighet att köpa boken**