

En stark måne är på väg att dra sig tillbaka igen. Min kamera är inte tillräckligt bra för att ta kort på månen.



I dag hade jag morgonträff med min Super PT Fredrik P. Han hade snickrat ihop ett nytt program till mig som kändes Kanonen! Det är riktigt Kul att ha en tränare. Rekommenderas!



Jag fick massor med energi av träningen vilket behövs till mässan i helgen! Mycket förberedelser i dag.

Hälsomässan är på Biblioteket i Ängelholm lördag och söndag med öppet 10-15.

Grattis entré och föreläsningar. Så det är bara att Komma!!



## **Lördag 15/10**

**10.30 Stene Boldt - Må Bra/Hälsoresa**

**11.15 Maja Arvidsson – Aktivitet Förebygger**

**12.00 Magnus Häggbom - Jordning**

**12.45 PhysioCHraft**

**13.30 Samtal om Existentiell Hälsa mellan biskop Antje Jackelén och Pia Margareta Nelson**

**14.15 Jessica Christensson - Rawfood**

## **Söndag 16/10**

**10.30 Inger-Lena Åkesdotter - medvetandeutveckling**

**11.15 Roland Rönnblom – Modern tandvård**

**12.00 Anna Hallén – Ät dig smal istället för att banta dig fet**

**12.45 Agneta Lovén - Laserterapi**

**13.30 FysioTeamet**

# TJEJTRÄFF

KICK OFF

**”Träffas å gör  
nåt kul å nyttigt!”**

Prova Bailine

Mys i Relaxen

Lär Er mer om  
Hälsa och  
Aloe Vera

Träna med  
Carina

Våga ge  
Dina  
Muskler en  
Ny Chans!!

- TRÖTTA MUSKLER
- SLAPPA MUSKLER
- ÖMMA MUSKLER
- Bailine kan göra skillnad
- Kom och Prova!
- Alltid GRATIS första gången!
- Våga ge Dina Muskler en Ny Chans!!!



Samla några Goa vänner och gör nåt Kul!  
Vi hjälper gärna till!

Här är några förslag på aktiviteter för den lilla gruppen upp till tio personer.

- Prova Bailine i kombination med Relaxen och en presentation av Aloe Vera produkter från Forever.
- Ett träningspass med Carina inne eller ute efter väder och önskemål. Samling där så önskas.
- Lilla Hudvårdsskolan med Aloe Vera produkter. På Erikslund eller där gruppen önskar.
- Massage för hemmabruk. Enkla grepp som vi alla kan jobba med.

- TRÖTTA MUSKLER
- SLAPPA MUSKLER
- ÖMMA MUSKLER
- Kom till Oss!

Ring 0431-45 50 40  
[www.physiochraft.se](http://www.physiochraft.se)

Physio**chraft**



# Vinn en Bambu



Tröja

Stå

30 sekunder

på

Balans

Plattan

# Vad är Aloe Vera?

Aloe Vera är en köttig växt som tillhör liljefamiljen.

I denna familj ingår blomväxter, men även sparris, lök och vitlök. Aloe är en egen undergrupp som består av flera hundra olika växter. Av dessa är Aloe Barbadensis Miller, eller Aloe Vera, den som är mest kraftfull och som används kommersiellt. Inuti Aloe Verans blad finns den trögflytande gelén. Precis som i andra grönsaker består innehållet till största delen av vatten, men också en rad vitaminer och mineraler, om än i små mängder. I Aloe Vera finns också ett stort antal växtkemikalier. De här växtkemikalierna arbetar i synergi tillsammans med näringsämnen i ditt mage/tarmsystem för att bevara din hälsa. Det gör Aloe Vera till en nyttig grönsak för dig som vill hålla din mage i form. Hela **70 % av ditt immunförsvar sitter i tarmen**, så därför är det så viktigt att hålla den i trim. En daglig dos Aloe Vera **håller slemhinnan i magen i form**, bevarar balansen mellan goda och dåliga bakterier, ökar näringsupptaget från det du äter och motverkar en för sur miljö i magen.

Att Aloe Vera också är bra för huden är känt sedan länge.

Man kan inte göra en bra produkt av dåliga råvaror. Eftersom Aloe Vera är en suckulent växt drar den till sig näring från den jord den växer i. Därför börjar vi från grunden, med att odla på bördiga jordar som ger god växtkraft. Forever äger plantagerna och all odling sker ekologiskt och genom växelbruk för att inte utarma jorden.

Varje planta börjar som ett skott som skärs av roten från den mogna plantan. Efter ca 3 års odling avlägsnas varje moget blad från plantan för hand, genom ett litet insnitt längs med stjälken. När väl bladen skurits av transporteras de snabbt till

**anläggningen för att förädlas.** Vi hämtar Aloe Veran från **bladets inre**, där den är bäst skyddad från yttre påverkan. På det sättet får vi gelén i sin renaste form.

**Blå markerat är bra att komma ihåg till våra frågor på mässan...**