

## Matmärkning ska granskas

Livsmedelsverket har fått i uppdrag av regeringen att genomföra ett nationellt tillsynsprojekt för att granska förekomsten av missvisande märkning av livsmedel.

Orsaken är att flera fall av missvisande märkning uppmärksammats den senaste tiden, där det till exempel handlat om att producenter på olika sätt fått konsumenten att tro att produkten tillverkats av svenska råvaror när det i själva verket handlat om utländska råvaror som förädlats i Sverige.

Förpackningarna har fått stämpel med "Svensk Kvalitet" eller blågula vimplar, för att kunderna ska tro att matråvaran är svensk.

Tillsynen av de här frågorna sköts av kommunerna och Livsmedelsverket kommer nu att utforma tillsynsprojektet tillsammans med kommunerna och även länsstyrelserna som kan ha en samordnande roll.

## Kylväst hjälp för MS-patienter

Användning av kylväst kan få personer med MS att känna sig mindre trötta och i stället öka deras känsla av välbefinnande. Det visar forskning från Högskolan i Trollhättan/Uddevalla.

Upp till 80 procent av de personer som får multipel skleros, MS, drabbas av en extrem trött- och orkeslöshet, så kallad fatigue. Enligt den aktuella studien upplevde flera patienter trött- och orkeslöshet i samband med en ökad kroppstemperatur.

De personer som använde kylväst två till tre gånger per dag upplevde mindre trött- och orkeslöshet, vilket ledde till förbättrade möjligheter att vara delaktig i vanliga dagliga situationer och att uppleva ett välbefinnande. Personerna kunde umgås bättre med familj och vänner, de orkade mer, fick en bättre kroppshållning och fick också en helare sömn.

## Pappilomvirus kan ge cancer i munhålan

Samma virus som kopplats till cancer i livmoderhalsen, pappilomvirus, ökar också risken för cancer i munhålan. Det framgår av en avhandling från Odontologiska fakulteten vid Malmö högskola.

– Det är en cancerform som ökar och viruset är den starkaste riskfaktorn. Det smittar genom kontakt, bland annat oralsex, säger nydisputerade tandläkaren Kerstin Rosenquist.

Cancer i munhålan är dock ganska ovanlig i Sverige jämfört med i andra delar av världen – år 2002 fick 484 patienter diagnosen. Fler än hälften av de drabbade dör inom fem år trots behandling. Vad sjukdomen beror på är fortfarande delvis oklart.

## Hörselscreening inte obligatorisk

Hörselscreening av nyfödda finns på de flesta ställen i landet. I fem landsting har man dock inte beslutat om att införa hörseltest som en del av hälsokontrollen på BB, rapporterar Hörselskadades Riksförbund (HRF) i ett pressmeddelande.

Risken är stor, menar förbundet, att hörselskadade barn i dessa landsting inte upptäcks i tid.

– Det är allvarligt, eftersom hjälpmedel och tidigt stöd till barn och föräldrar är avgörande för barnets utveckling, säger HRF:s förbundsordförande, Jan-Peter Strömberg, som i samband med förbundets barnkampanj besökt Karlstad, som är ett av de landsting som inte infört hörselscreening av nyfödda.

Förbundet framför dessutom att Värmland är sämst i landet när det gäller stöd till hörselskadade elever samt att det är anmärkningsvärt att andelen hörselskadade barn som får hörapparater i Värmland endast är 23 procent, medan riksnittet ligger på 47 procent. (TT Spektra)



Rörelse | Thaimassage är en dynamisk behandlingsmetod. Massören utför behandlingens delar i ett flöde.

FOTO: PONTUS LUNDAHL/PRESSENS BILD

**I centrala Stockholm, inhyt i ett grått, kallt och operonligt stenhus ligger Thaimassage Center. Kontrasten är stor när jag träder in i en oas med Buddha-statyer, stearinljus och soft musik. På golvet ligger en tunn matta med mjuka små kuddar och belysningen är svag. Jag ska prova på thaimassage, en 2 500 år gammal österländsk behandlingsform.**

Att thaimassage skiljer sig från klassisk massage vet jag sedan tidigare. Metoden beskrivs som en blandning mellan akupressur, shiatsu och yoga och massören arbetar med hjälp av sin egen kropp.

– Man arbetar med kroppens energilinjer och stretchar ut musklerna för att öppna upp energiflödet och uppnå balans, förklarar Tina Lee Möller, som ska vara min massör de närmaste 90 minuterna.

### Från Indien

I thaimassagen jobbar man igenom hela kroppen, finns det något problemområde kan man fokusera lite extra på detta, men grundtanken är att hela kroppen ska behandlas för att det ska bli balans. Ursprungligen kommer thaimassagen från Indien, därav släktskapet med yoga.

Med hjälp av fingrar, händer, fötter, knän och armbågar arbetar sig massören igenom muskler, energilinjer och akupressurpunkter på den som masseras.

Under massagen har man kläder på sig, gärna i ett mjukt och skönt material. Att man använder en tunn matta på golvet och inte en massagebänk beror på att massören använder sin egen tyngdkraft under behandlingen och att det då blir mer flexibelt.

### Andningen viktig

Att andas djupt och försöka slappna av under behandlingen är viktigt, vilket inte är det lättaste, märker jag. Flera gånger glömmer jag att andas och då blir kroppen spänd, vilket man snabbt känner av eftersom man då spjärnar emot massörens rörelser.

Det känns att jag lever när jag ligger där på mattan. Tina Lee Möller är liten och tunn, men stark i både kropp och nyor. Men det gör inte ont, utan känns att det gör gott varanda sekund.

Med fingrar, händer och fötter börjar hon med att arbeta sig igenom mina fötter och ben. En gång sätter hon sig till och med på insidan av

# Annorlunda massage mot stelhet och stress



**Magmassage** | Att magen masseras är unikt för thaimassagen, enligt Tina Lee Möller, som tycker det är märkligt att magmassage inte finns med i alla terapiformer, eftersom magen är lite av kroppens nav. Här sätter sig stress och mentala spänningar.

mitt lår när jag ligger på sidan. Tur att hon, som sagt, är liten och lätt.

När armarna och händerna fått sitt är det dags för nacke och rygg. Fascinerar då hon med hjälp av knäna lyfter mig i skulderbladet så jag lyfter från mattan.

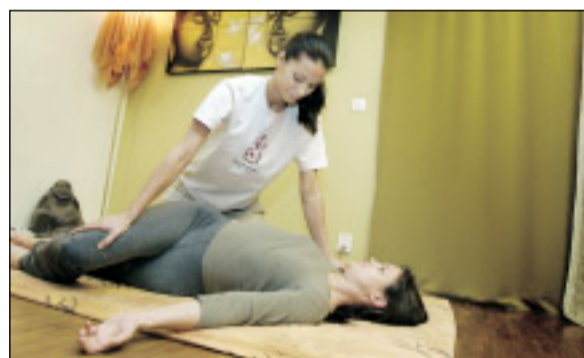
Magmassagen är också speciell, och något som enligt Tina Lee Möller är unikt för just thaimassagen. Med ganska hårda nyor masseras min mages olika delar och den är inte mjuk som gelé, som den borde vara. Här sätter sig stress och mentala obalanser och de flesta har spänningar här, får jag veta.

### Kroppen som helhet

En viktig del i thaimassagen är att man ser till kroppen som en helhet. Problem i en kroppsdel kan ha sitt ursprung i en annan del och kan därmed påverka andra kroppsdelar. Metoden är också bra för att lösa



**Flexibilitet** | Massören använder sin egen kroppsvikt i stället för muskelkraft under behandlingen. Av den anledningen ligger den som blir masserad på en tunn matta på golvet i stället för på en massagebänk. På så sätt blir det mer flexibelt.



**Yogainfluerat** | Ursprungligen kommer thaimassagen från Indien, därav släktskapet med yoga. Andningen är viktig för att kroppen ska slappna av.

upp blockeringar och spänningar i kroppen.

När behandlingen närmar sig slutet önskar jag att den vore dubbelt så lång. Jag känner mig otroligt avslappnad och andningsuppehållen är färre nu.

När de 90 minuterna har gått är jag beredd att säga att det knappast finns några likheter mellan thaimassage och annan massage. Det känns att hela kroppen blivit

genomarbetad, men även mentalt känner jag mig mer balanserad och nedvarvad, som efter ett ordentligt yogapass eller en meditation.

### Känsla av lyx

Jag har provat på ett stort antal olika, både sköna och välgörande behandlingar av varierande slag, men det som skiljer thaimassagen från

desa är att det känns som om den ger allt.

Avspänning i kroppen – adjö till spända muskler, mental nedvarning – var jag stressad förut? och dessutom en känsla av lyx.

För att upprätthålla resultatet av behandlingen rekommenderas att man går och får en 90 minuters behandling varannan vecka.

ANN-CATHRINE JOHNSON/TT SPEKTRA