

PARKIPOSTEN

NORDJYLLAND



***Kredsbestyrelsen ønsker alle en
glædelig jul og et godt nytår***

December 2014

Indholdsfortegnelse

• Indholdsfortegnelse	side	3
• Formandens hjørne	side	4
• Yngreklubben, »nytårskur«.....	side	6
• Jysk Parkinson Fodbold	side	7
• Yngrecafe.....	side	8
• Hjørringklubben	side	9
• Aalborgklubben.....	side	11
• Netværk Vesthimmerland	side	14
• Yngreklubben	side	15
• Klub Himmerland	side	16
• Smilehullet.....	side	17
• Aktivitetskalender	side	18
• Kontaktliste til kredsbestyrelsen og »klubber«.....	side	22



Deadline for indlevering af stof til næste blad er:

Lørdag den 10. januar 2015 kl. 10.

Stof der ønskes med i bladet sendes til info@parkinord.dk

Det er vigtigt, at understrege, at det er alle medlemmer i kredsen, der har mulighed for at få indlæg med i Parkiposten, så fat pennen og fortæl din historie m.m.

Forsidebilledet er taget af Kirsten Jørgensen

Formandens hjørne

Efter en fantastisk sommer, der har ført os igennem efteråret, næsten uden, at vi har lagt mærke til det på grund af det flotte vejr, der også har været det meste af efteråret. Jeg håber, I har nydt den. Jeg har bl.a. været i sommerhus i 2 uger, og jeg må sige, at jeg tror ikke, jeg har været på en ferie, hvor jeg hverken har haft en trøje eller jakke på.

Klubberne er godt i gang med deres aktiviteter. Sidste vinter havde vi et hold med »Musik og bevægelse«, det var rigtig godt, man får rørt hele kroppen, og desuden er det medicin for stemmen, men det er ikke lykkes at få en aftale i gang i år.

Det er dejligt at høre, at det går godt med »Den yngre-cafe klub«, det tyder på, at der har været behov for den.

Jeg tror, at der er mange med Parkinson, der ikke er medlem af foreningen, de har nok af sygdommen, og ønsker ikke at bruge mere tid på at høre om hvad andre siger.

Det er en skam, for de kan virkelig få glæde af at være sammen med andre.

Det er dejligt, at det stadig er muligt at komme til Montebello, der er 8 afgang i 2015, det er godt at komme derned og få gang i alle former for motion. Det hjælper meget at få alle muskler rørt.

Radius Kommunikation har udarbejdet en rapport ved hjælp af spørgeskemaundersøgelsen om »Non-motoriske symptomer ved Parkinson sygdom«. Aalborg var den første, der fik gennemgået rapporten af Peter Jepsen fra Radius Kommunikation.

Derefter fortalte parkinsonsygeplejerske Ditte Leer om, hvad man kunne gøre i praksis.

150 var mødt op for at høre foredraget. Det var en god eftermiddag og der var stor spørgelyst.

Det er en god pjece, som Parkinsonforeningen har udgivet »Til bords med Parkinson«. »Nyd maden, måltider skal være rare og hyggelige og

gerne nydes med mennesker, man holder af«. Man skal simpelthen spise tilstrækkeligt for at passe godt på sin krop. I bogen kan man få forslag til måltider, der er sunde. Husk at man bør drikke mindst 1 ½ liter væske om dagen. Det er nok her, vi tit fejler, for når vi bliver ældre, er vi ikke så tørstige, men det er nødvendigt med væske.

Vi har lavet en aftale med en, der vil fortælle om demens, men i skrivende stund er datoen ikke på plads endnu, men den vil kunne ses på »Parkinord«, når den er klar.

Inden længe er vi i gang med juleforberedelserne, jeg ønsker alle en god jul og tak for jeres hjælp og interesse for arrangementerne.

Mange hilsner Lena Blicher

Facebook

Facebookgruppe for DBS

Denne facebookgruppe er oprettet for:

DBS opererede
Kommende kandidater til operationen
Andre DBS interesserede (heriblandt fagfolk/stud. med interesse i operationen)

Gruppen er tænkt som en støttegruppe, og vil have et tæt forbindelsesled til hovedgruppen face Parkinson.

Medlemmer af gruppen anbefales at være medlem begge steder.

De medlemmer der bliver tilføjet her i starten, kan hvis de ikke har lyst til at være med, sagtens melde sig ud, eller give besked til mig. Som medlem kan du anbefale gruppen til andre.

For yderligere oplysninger kontakt:
Anette Gerhøj (på facebook)

Facebookgruppe for de kreative

Til alle jer kreative Parkinsonramte. Denne gruppe giver mulighed for at vise hinanden hvad vi går og laver af kunst fra malerier til skulpturer og andet håndværk.

Det siges at mange Parkinsonramte er kreative. Det kunne derfor være sjovt at danne en kunst gruppe, hvor vi kan inspirere hinanden, komme med konstruktiv kritik og anbefale forskellige kunststillinger, og måske på et tidspunkt, få mulighed for at udstille sammen.

Send en anmodning om medlemskab :-)
og vi snakkes ved.

For yderligere oplysninger kontakt:
Anette Gerhøj (på facebook)



Nytårskur i Yngre Nord



**Så har vi taget hul på det nye år - derfor inviterer
Parkinson Yngre Nord til nytårskur**

**På Hasseris Gymnasium
Lørdag den 24. januar, kl. 12:30.**

Menu:

Buffet med diverse kød/stege, salater, kartofler, saucer og flutes

Der medbringes selv drikkevarer og vi hjælpes ad med at dække bord,
tage ud af bordet og oprydning m.m. Der vil være kaffe og te.

Max. pris pr. person 50,-

Tilmelding senest den 7. januar 2015 kl. 18.00
på mail cafe@blanck.dk med oplysning om navn og antal.

*Kom og byd
det nye år
velkommen*

Jysk Parkinson Fodbold

Det jyske Parkinson fodboldhold var samlet til fællestræning i Egtved, søndag den 2. november. Der mødte 10 spillere op. Med hjælp fra 4 lokale spillere blev der gået til den i fem kvarter på 7-mands banen.

Efter et velfortjent bad og debutøl, fik vi kaffe og kage (Tak til Finn Møller Enselmann) og hyggede en times tid. Det var rart at få snakket med andre ligestillede om sygdommen, arbejdslivet, træningsaktiviteterne, de gode historier mm.

Næste »træning« bliver i januar, hvor vi vil prøve en af DBU-Jyllands kunststofbaner ved Tilst, herom senere.

Hilsen »Stive Ben«



Der er plads til mange flere på holdet, så har du lyst til en gang bold og hygge, se på facebook i gruppen »face parkinson« eller kontakt:

Flemming Glerup Nielsen
Mejsevej 13
9600 Aars
Tlf. 40 37 73 43

Kunne du tænke dig at mødes med andre »yngre« Parkinsonramte?



**Vi arrangerer cafe-møder i Nordjylland, første tirsdag i hver måned
(dog ikke i juli, august og december)**

**Det foregår kl. 16.00-18.00
i De Frivilliges Hus, Mølholmsvej 2, 9000 Aalborg.**

(du behøver ikke komme kl. 16.00. Kan du først kl. 17.00 kommer du bare.)

Caféen er tænkt som et sted hvor parkinsonramte der har fået diagnosen i en tidlig alder, kan mødes og bl.a udveksle erfaringer omkring:

- at have fået diagnosen i en tidlig alder
- at være på arbejdsmarkedet med parkinson
- at få dagligdagen til at »hænge« sammen med børn og familie
- at finde ud af, hvor jeg kan få hjælp og rådgivning
- at hygge sig med ligestillede
- at arrangere »ture« (spisning, biffen, koncerter og lign.)
- at arrangere foredrag
- Og meget mere...

Ordet er frit og det går først og fremmest ud på, at vi mødes til hyggeligt samvær og bl.a. får talt sammen om de ting, der både glæder og bekymrer os i dagligdagen.

Vi håber du har lyst til at kigge forbi og være sammen med »os« og du er velkommen uanset alder.

Fremtidige cafe-møder kan ses på www.parkinord.dk
(under aktiviteter/kalender)

Har du brug for yderligere oplysninger kan du kontakte os på mail:
cafe@blanck.dk

*Med venlig hilsen
Parkinson Yngre Nord
Tina Raun Nielsen – Jette Sørensen – Morten Kristensen*

Hjørring klubben

Som annonceret i Parkipostens juni udgave, afholdte Hjørring Klubben deres sommerudflugt til Lille Vildmose Centret, mandag den 25. august 2014.

Med afgang fra A-Z's parkeringsplads kl. 10.00, i en super moderne bus, med en flok forventningsfulde medlemmer, og en herlig chauffør bag rattet, kørte vi tværs over Vendsyssel, forbi Voergård Slot og fik en fin sejltur med Hals-Egense færgen. Vi fik besked på, at der absolut ikke kunne købes todfrie varer ombord.



Vi nyder frokost

Vel ankommet til Vildmose Centret, blev vi budt velkommen af personalet, som bad os tage plads ved »de små borde«. Her blev der serveret dejligt smørrebrød med en øl eller vand til hver. Efter frokosten var vi i centrets biograf, hvor vi så en meget smuk film om mosen og naturen i mosen, for på den måde at være informeret, inden vores tur ud i mosen startede. Vi havde organiseret en 2 timers guidet rundtur med vores bus. Og det var en meget vidende guide, vi havde fået med. Han har boet og levet i området det meste af sit liv, og kunne virkelig fortælle mosens historie. Der kan her nævnes, at mosen er et 76 km² fredet område, hvor en stor del er under hegn. Samtidig var vi rigtige heldige med vejret, idet vi havde tørvej og en del sol, dejligt da vi et par gange, var ude at gå på gangbroerne i mosen. Vi var på »gængende grund«. Det var i det hele taget en tur, som bør opleves. Synd for dem, som »snød« sig selv for denne oplevelse. Vi var tilbage i Hjørring ved vore biler ved 17-tiden. En tur, som vi der var med, sent vil glemme.



Vores guide, der fortæller i huset ved Toft Sø

Med hilsen fra Hjørring Klubben

Hjørring klubben

Café Parkinson:

Hjørring Klubben planlagde i foråret 2014 at afholde 6 Café-møder igennem året, i dagcentret i Østergade i Hjørring, hvor vi inviterede Parkinsonramte til at komme, og bygge netværk op med andre ligesindede, og hvor vi, hvis der kom mange, kunne lave noget specielt. Vi har nu afholdt 5 af de 6 café-møder, og kan konstatere, at deltagelsen har været meget lille.

Vi har derfor besluttet, at vi holder en pause på ubestemt tid i 2015. Det er selvfølgelig skuffende, og vi har derfor brug for ideer og forslag fra vore medlemmer, samt at flere bakker op om vore arrangementer.

Hvilke arrangementer kunne vore medlemmer af Hjørring Klubben ønske, vi prøver at stable på benene?

Skal det være spil, sang, computer undervisning eller andet?

Har I nogle forslag, så ring til os.

Med venlig hilsen

Arthur, tlf.: 20 11 41 99

Agnete, tlf.: 98 92 52 35

Niels, tlf.: 29 24 20 24

Årsmøde 2015:

Bestyrelsen for Hjørring Klubben har besluttet
at afholde årsmødet 2015,

Mandag den 30. marts 2015, kl. 15.30,

På Hjørring Kro, Birthesvej 2, Hjørring

Se nærmere for yderligere detaljer i Parkiposten februar 2015.

*Med venlig hilsen
Bestyrelsen for Hjørring Klubben*

Aalborg klubben

Lørdag 25/10 var der uddeling af forskningslegater. Det foregik i Handicaporganisationernes hus i Høje Tåstrup.

Landsformand Jorry Højer bød velkommen til det velbesøgte arrangement.

Indledningsvis fortalte hun en glædelig nyhed, nemlig at der var blevet bevilliget 6,8 mill til i 2015 at fortsætte rehabiliterings projektet. En anden glædelig nyhed var at der i dag uddeles 2,4 mill til forskningsprojekter, det er det største beløb nogensinde, som Parkinsonforeningen uddeler til forskning.

Legaterne var blevet fordelt mellem 12 forskere (forskningsprojekter) samt et legat til en ung lovende forsker.

Forud for prisoverrækkelsen havde forskerne fremlagt og debatteret deres projekter for og med hinanden. Dette er medvirkende til yderligere udvikling af forskningen og forskningsmiljøet med dannelse af et godt og inspirerende netværk.

Der er tale om meget varierende og spændende forskning.

Hovedvægten i flere af projekterne var på problematikken omkring hvad der er skyld i at man får Parkinsons sygdom og hvad man evt. kan gøre for at undgå den, således at der kan blive tale om en permanent løsning. Der er fremsat en teori om at Parkinsons sygdom starter i tarmen og kan registreres her mange år inden man kan se de motoriske symptomer. Det menes således at symptomer så som forstoppelse og mavesmerter hos patienter med Parkinsons sygdom kan være forårsaget af forstyrrelser i peristaltikken og således være medvirkende årsag til nedsat optagelse af medicinen og dermed bivirkningerne som on/off. Årsagerne hertil er dog stadig dårligt belyste og ønskes nu belyst med ny PET teknik der kan afsløre mulige tab i af den parasympatiske (ufrivillige) nerveforsyning til tarmen. Der er ligeledes fremsat en teori om at infektion eller anden påvirkning introduceres fra mave eller tarm til hjerne via nervesystemet. Tidligere brugte man vagatomi (overskæring af vagusnerverne der sender besked fra maven til hjerne

for at stimulere mavesækkens syreproduktion). Er denne teori rigtig ville vagatomi kunne beskytte mod parkinsons sygdom. Denne teori kan understøttes ved at undersøge en gruppe patienter der i perioden 1977 – 1995 blev vagatomeret, og se om der i denne gruppe er lavere incidens for parkinson end en kontrol gruppe med samme køn og aldersfordeling, men **uden at de var**

Der er tale om meget varierende og spændende forskning

Et andet emne som flere forskere / forskningsgrupper har beskæftiget sig med er forekomsten og betydningen af fejlfoldet alfa synuclein. Ny forskning har vist at udfældning / fejlfoldning af alfa synuclein kan medføre en aktivering af hjernens immunceller, med efterfølgende inflammatorisk response og celledød. Kan man undgå at aktivere mikroglia kan man få en ny neuroprotektiv metode. Udfældning og spredning af abnormt foldet alfa synuclein synes at være et centralt element i udviklingen af Parkinsons sygdom.

Der arbejdes derfor med dyre-modeller til at udfinde en metode til hvorledes man undgår eller fjerner disse udfældninger. Ligeledes forskes der i immunsystemets rolle ved Parkinsons sygdom.

Der er ligeledes forskningsprojekter omkring langtidsvirkningen af DBS operationerne, kortlægning af en evt. genetisk betinget årsag til Parkinsons sygdom (følge familier på Færøerne), Immunsystemets rolle ved Parkinsons sygdom, Ilt og kuldioxids indflydelse på stamcellers dopaminerge uddifferntiering samt årsagen til at der ikke sker sammenklumpning af alfa synuclein i planter.

5 forskere fremlagde deres projekter herefter refererede Lene Werdelin de resterende projekter, hvorefter legaterne blev overrakt af vores projektor grevinde Alexandra.

Til slut blev årets Pakkenberg pris uddelt. Den gik i år til Leif og Sonja fra Kreds Midtjylland for deres store indsats og altid hjælpsomme væremåde gennem mange mange år.

Så var der korsang, hertil var forhallen en fantastisk ramme. Alt i alt en rigtig god og spændende eftermiddag.

Dette er kun en lille smagsprøve på det der skete, jeg forventer der kommer et mere fyldestgørende referat i Parkinson Nyt.

Der var bare en ting der undrede mig, og det var at der var mange kredse der havde valgt at lægge lokale arrangementer samme dag. Det var naturligvis med til at begrænse deltagerantallet.

Hanne Møller



Netværk Vesthimmerland

Netværk Vesthimmerland er en klub for parkinsonramte og deres pårørende i Vesthimmerlands Kommune. Vi mødes den første mandag i måneden under biblioteket i Aars kl. 14-17, hvis andet ikke er aftalt.

Foreløbig aktivitetsliste for 2015:

Mandag den 5. januar:

Vi mødes på biblioteket til nytårskur og et glas champagne.

Mandag den 2. februar:

Vi besøger Aars Fysioterapi.

Mandag den 2. marts:

Bowling i Aars Bowlingcenter.

Mandag den 13. april:

OBS. Spændende foredrag (mere info senere)

Mandag den 4. maj:

Bustur til Verdenskortet i Klejtrup

Mandag den 1. juni:

Sommerfest hos Mona og Gunnar.

Parkinson fysioterapi hold:

Hver Onsdag (Hold 1 kl. 11.00-12.00) og (hold 2 kl.12.00-13.00.)

Svømning og vandgymnastik:

Hver anden torsdag i ulige uger kl 14.00 – 15.00.

Sted: Aars svømmehal.

Yderligere oplysninger:

Mona og Gunnar Kristensen, tlf. 98 62 34 77

Jette Poulsen tlf. 29 45 32 21

Flemming Nielsen tlf. 40 37 73 43

Parkinson Yngre Nord



Yngreklubben har fået godt gang i cafemøderne, hvor der i gennemsnit kommer ca. 18 stk. Der er både pårørende og parkinsonramte.

Vi starter ud med fælles kaffe og snak hvorefter vi deler os op i 2 grupper. (pårørende / Parkinsonramte).

Der er udtrykt et stort ønske om at der ikke skal være for meget planlagt, da mange af dem der deltager blot har brug for et »frirum« til at være sammen med ligestillede.

Emnerne er mange, men for at nævne et lille udpluk der tales om (de parkinsonramte):

- Hvordan får jeg fortalt på min arbejdsplads at jeg har parkinson
- Hvordan får jeg den hjælp jeg har brug for
- Hvad skal jeg være opmærksom på når jeg søger fleksjob
- Erfaringer med diverse behandlingsformer/aktiviteter, svømning, massage, fys, akupunktur, motion, zoneterapi m.fl.
- Hvad er det der er svært i dagligdagen
- Hvordan taler jeg med mine børn (hjemmeboende) om hvad det der »sker« med mig

Der er plads til alle i Caféen uanset alder, vi har haft utrolig meget glæde af at nogen »lidt ældre« er mødt op og har taget sig tid til øse ud af deres store erfaring.

Vi har bestemt at vi 2015 vil veksle lidt mellem Café og emner/aktiviteter, emner/aktiviteter der er på vej pt er:

- Danseundervisning
- Hvad er min ret, foredrag/oplysning om lovgivningen ved bla ansøgning om pension
- Hvad skal jeg være opmærksom på når jeg søger fleksjob?
- Gennemgang af de muligheder der er som kronisk syg, vederlagsfri fys mm
- Kost og motion.

Vi starter året op med en »nytårskur – frokost« lørdag den 24. januar kl. 12.30 på Hasseris Gymnasium. Se opslag andet sted i bladet.

Klub Himmerland

Holder klubmøde/generalforsamling tirsdag den 10. februar 2015 kl.14.00

på Ældrecenter Solsiden i Nibe.

Så er vi klar til at starte op i det nye år.

Vi starter med en meget kort generalforsamling.
Lena og Kurt er på valg. De er begge villige til genvalg.
Derefter er der almindelig hyggeeftermiddag.
Vi håber at se mange denne dag.

Deltagelse i vores klubmøder er gratis.

På grund af brød til kaffen er tilmeldelse nødvendig til:
Lena Blicher på tlf. 22 26 44 19 eller Kirsten Jørgensen på tlf. 25 71 25 61
senest mandag den 9. februar 2015

Klip ud og gem

Generalforsamling

Tirsdag den 9. juni 2015, kl. 15.00

Aktivitet- og grilldag på Katbakken

Tirsdag den 8. september 2015, kl. 14.00

Spis sammen arrangementer

Tirsdag den 17. november 2015, kl. 14.00

Julearrangement

Se efter aktiviteter i Parkiposten eller ring til:
Lena tlf. 22 26 44 19 eller Kirsten tlf. 25 71 25 61.

Smilehullet

Sig ikke at danske mænd kun tænker på sig selv!
I går så jeg f.eks, en mand stå trofast i øsende regnvejr og holde paraplyen over sin kone i en hel time!
Men hun havde vist heller aldrig prøvet at skifte hjul før?!



En ung mand kommer ind i en bagerforretning.
- »Jeg vil gerne have 5 rundstykker.«
- »Er du klar over, at vi i dag har 6 for en ti'er?« spørger den kønne bagerjomfru.
Efter lidt betænkningstid siger den unge mand:
- »OK, så bare drop rundstykkerne.«

Hvad er ligheden mellem mænd og P-pladser?
Alle de gode er taget og de eneste der er tilbage er handicappede.

Hørt i klassen:

Kan nogen sige mig, hvorfor vi kalder vores sprog for modersmålet?
Kan det ikke være, fordi en far ikke har så meget at skulle have sagt spør' lille Peter.



Hvis klokken slår tolv, og jeg tager en økse og slår klokken i stykker, har jeg så slået tiden ihjel? spurgte en professor i filosofi de studerende.

- »nej, hr. professor, De har handlet i selvforsvar,« svarede en kvik elev.
- »hvad mener de med det?« spurgte han forundret.
- »Klokken slog jo først«.

Aktivitetskalender



17. december 2014, kl. 11.00-12.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinsonhold 1.

17. december 2014, kl. 12.00-13.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinsonhold 2.

18. december 2014, kl. 14.00-15.00

Netværk Vesthimmerland, Svømning og vandgymnastik.

5. januar 2015, kl. 14.00-17.00

Netværk Vesthimmerland, Nytårskur.

6. januar 2015, kl. 16.00-18.00

Yngre Klubben, Cafe. De Frivilliges Hus, Mølholmsvej 2, 9000 Aalborg.

7. januar 2015, kl. 11.00-12.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinsonhold 1.

7. januar 2015, kl. 12.00-13.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinsonhold 2.

8. januar 2015, kl. 13.00-15.00

Kredsarrangement. Besøg på Hjælpe-middelcentralen. (Tilmeld nødv.)

14. januar 2015, 11.00-12.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinsonhold 1.

14. januar 2015, 12.00-13.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinsonhold 2.

15. januar 2015, 14.00-15.00

Netværk Vesthimmerland, Svømning og vandgymnastik.

21. januar 2015, 11.00-12.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinsonhold 1.

21. januar 2015, 12.00-13.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinsonhold 2.

24. januar 2015, 12.30-13.30

Yngreklubben, Nytårskur/Nytårsfest

28. januar 2015, 11.00-12.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinsonhold 1.

28. januar 2015, 12.00-13.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinsonhold 2.

29. januar 2015, 14.00-15.00

Netværk Vesthimmerland, Svømning og vandgymnastik.

**Du kan på www.parkinord.dk
se mere om de enkelte arrangementer**

Vi har brug for din mailadresse

Hvis vi har din e-mail kan vi spare penge på porto m.m. og komme hurtigere i kontakt med dig.

Hvis du ønsker at vi kan sende mail til dig, skal du sende en e-mail med navn og efternavn til info@parkinord.dk i »emnet« skriver tilmeld e-mail.

Husk også at rette din e-mail adresse hvis du får en ny.

Om Magnesium - fra en annoncør

Magnesium er et mineral, som længe har været meget overset, men heldigvis er der nu kommet større fokus på dette mineral, der har så stor betydning i vores krop og muskler - og som mange af os tilsyneladende går rundt og er i mangel på.

Mineralet magnesium findes overalt i kroppen. Det er et livsvigtigt stof, det fjerde mest almindelige stof i kroppen, og det indgår som aktivator eller co-faktor for mere end 300 enzymer hos mennesket. Kroppen indeholder ca. 25 g magnesium, hvoraf næsten halvdelen findes intracellulært, hovedsagelig i muskler, og resten er bundet i skelettet i komplekse salte med fosfat. Magnesium har en meget stor betydning for vores knogler, muskulatur og muskelfunktioner.

Generelt vedrørende magnesium:

- forbedrer muskelfunktionen
- lindrer muskelkramper – er derfor velegnet til personer med uro i benene
- øger energiniveauet
- indgår i immunforsvarets funktion
- beroliger og forbedrer søvnkvaliteten
- afbalancerer det hormonelle system
- Binder calcium i knogler og tænder

Magnesium er en nødvendighed for:

- at kroppens stofskifte fungerer, som det skal
- at vi kan bruge vores muskler på normal vis
- at hjertet fungerer normalt

Det daglige behov for mænd, kvinder, drenge og piger er efter FDA's anbefaling 400 mg magnesium.

Især bladgrønsager og mandler er rige på magnesium, men de primære kilder i kosten er kornprodukter, mælk og grønsager. Desværre har de sidste mange års intensive landbrug og forarbejdning af vores fødevarer forringet og nedsat indholdet af magnesium. Et dagligt tilskud er derfor nødvendigt for at opnå den mængde, som kroppen har behov for.

Udover mindre indtag af magnesium gennem fødevarer, kan andre årsager til magnesiummangel være f.eks. sygdomme i mave-tarm-kanalen

hvor optagelsen kan være nedsat, og alkoholisme. Ved langvarig behandling med en lang række lægemidler, bl.a. visse vanddrivende lægemidler, kan der optræde magnesiummangel, som viser sig ved muskelsvaghed og kramper.

Den seneste forskning har bevist at man opnår hurtigere og bedre optagelse af magnesium gennem huden, end ved indtagelse oralt. Ved oral indtagelse vil mavesyren nedbryde store mængder af magnesiumet, og optagelsen vil kun ligge på ca. 20 %, hvorimod ved at påføre huden magnesium i flydende form f.eks. Altiderm MG12 OPTIMA magnesiumolie, vil optagelsen være ca. 80 %.



Videnskaben har en hypotese om, at der ved overgangen fra præ-urin til urin findes receptorer, der tilbageholder så megen magnesium fra urinen, som det er muligt. Hvis man ser på svedkirtlerne har de næsten den samme opbygning – også her finder man tilsvarende receptorer, der forsøger at forhindre udskillelsen af magnesiumet. Hypotesen går ud på, at når man påfører huden magnesium i flydende form, kan receptorerne ikke skelne om magnesiumet kommer ind – eller ude fra – derfor sker optagelsen væsentlig hurtigere end ved oral indtagelse. Denne form for optagelse gør det derfor også mere økonomisk, at bruge magnesium i flydende form (magnesium-olie).

Altiderm MG 12 OPTIMA magnesiumolie smøres på huden på de områder, hvor man ønsker at lindre og blødgøre musklerne - for eksempel i forbindelse med muskelkramper (hvis det er nødvendigt flere gange pr. dag). For at opnå anbefalet dagsdosis af magnesium påføres hvad der svarer til en teskefuld = 5 ml.

Altiderm MG 12 OPTIMA magnesiumolie behøves ikke at blive taget som supplement til magnesiumtabletter, da optagelsen af magnesiumolien er så effektiv, at den kan erstatte disse.

Bestyrelses- og klubmedlemmer i Nordjyllandskredsen

Hjørring klubben:

Ulrich Voetmann	Nyhusvej 155 Lunken Plantage	Tlf. 4081 2029 voetmann@c.dk
-----------------	---------------------------------	---------------------------------

Aalborg klub:

Hanne Møller		Tlf. 4086 4188 hum@hasseris.dk
Vera Overgaard		Tlf. 9838 3552
Elsebeth Pedersen		Tlf. 3028 0255

Parkinson Yngre Nord:

Tina Raun Nielsen	Nestorvej 20 9200 Aalborg SV	Tlf. 9818 7877 tinaraun@live.dk
Jette Sørensen		jette.sos.sorensen@hotmail.com
Morten Kristensen	Kærvej 18, Visse 9210 Aalborg SØ	Tlf. 2078 6754 morten@blanck.dk