

Email not displaying correctly? [View it in your browser.](#)



Gör det enkelt och roligt att leva sunt.

GreppaLivet nyhetsbrev nr 2-2011, februari.

Februari är här med en försmak av våren ...

Sedan en tid tillbaka pendlar jag till Örebro några dagar i veckan. Det innebär att jag är uppe supertidigt eftersom jag reser med SL och SJ. (Fungerar förvånansvärt bra, faktiskt). På senare tid har jag upptäckt ett härligt ljud dessa tidiga morgnar - det är alla småfåglar som kvittrar frenetiskt runt kl 06.00. Även fast det fortfarande är snö på marken och minusgrader i luften har ljuset börjat komma och det tolkar fåglarna som att "nu är det vår!"

Även jag har drabbats av vårkänslor. Härom dagen beställde jag frön från [Rara Växter](#). Jag ska testa att odla gojibär och flera spännande kålsorter, Pak Choy, Tat Soi, Mizuna och Svartkål. Kålfamiljen är grönsakernas superstars!

PRO+FIT

Ett nytt hälsoföretag har sett dagens ljus! Det är **Pro+Fit Health AB** som samlat unika spetskompetenser inom organisations- och hälsoutveckling. Vi är 11 delägare, förutom flera underkonsulter och samarbetspartners, som vill bidra till effektivitet och hälsa på organisations-, grupp- och individnivå. Välkommen till [Pro+Fit Health AB!](#)

Dioxin i griskött

Det är väl ingen som missat dioxinskandalen i Tyskland. Flera länder har stoppat sin import av tyskt griskött. Det finns risk för att tyskt griskött säljs till Sverige. Varken handel eller storkök ställer speciellt stränga kvalitetskrav på uppfödningen utan produkterna är kraftigt prispressade. Svensk grisuppfödning, som av många beskrivs som världens bästa, kan riskera att slås ut. Läs på förpackningen var köttet kommer ifrån - innan du köper det!

Barkbröd av björk

Efter surdegsbröd kommer barkbröd! Forskare har funnit att mjöl från björkens bark har stora hälsoeffekter. Ämnet, som heter betulin, kan både minska fetma och högt kolesterol. Undrar hur man gör för att skörda björkmjöl? Jag ska försöka hitta artikeln!



Kanel

Kanel äter vi ofta till jul - på risgrynsgröten och i pepparkakorna! Nu har jag på flera ställen läst om kanelens fantastiska egenskaper. Min norska guru, dr Fedon Lindberg, säger att kanel har använts länge i folkmedicin mot diaréer och infektioner. Kanel innehåller antioxidanter som motverkar skador från fria radikaler och kanel innehåller virus-, svamp- och bakteriehämmande ämnen. 0,5 tesked kanel dagligen i 40 dagar sänker blodsockerhalten och triglyceriderna i blodet. Ät inte för mycket bara! Kanel i alltför stora doser kan skada levern. Jag tror inte att risken för att överdosera är så stor om man äter malen kanel, det är lättare att få i sig för mycket om man äter kanel i kapslar. Jag strör numera kanel på morgonyoghurten! Gör det du också!

Må så gott!

Många hälsningar

[Maj Östberg Rundquist](#)

[GreppaLivet - Gör det enkelt och roligt att leva sunt!](#)

Tidigare nyhetsbrev finns [här!](#)

Du som får detta nyhetsbrev har tackat ja till en prenumeration i samband med en kurs, föreläsning, via hemsidan eller på annat sätt. Vill du inte ha nyhetsbrevet i fortsättningen - klicka på "unsubscribe" nedan.

Du som får detta nyhetsbrev har tackat ja till en prenumeration i samband med en kurs, en föreläsning, via hemsidan eller på annat sätt. Vill du inte ha nyhetsbrevet i fortsättningen - klicka på "Unsubscribe" nedan.

[Unsubscribe](#) << Test Email Address >> from this list. **Avbeställ nyhetsbrevet.**

Our mailing address is:
KvalitetsCentrum AB
Langelandsgatan 46
Kista, Kista S 16443

[Add us to your address book](#)

Copyright (C) 2011 KvalitetsCentrum AB All rights reserved.

[Forward](#) this email to a friend. [Tipsa en vän om nyhetsbrevet.](#)
[Update your profile](#)

