



sclerose•**info**

...online PDF

5

Fra alle os ... til alle jer ...

9

Tak til alle der arbejder med og for Sclerose.info

17

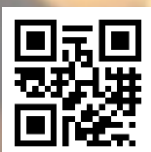
Nytårsforsæt

19

+

29

Opskrift for julemiddag – og nytårsmiddag



Forord



December 2024

...og vi står stadig i en krig ... flere krige

Det er trist

Vi har jo vænnet os til det. Det er gammel nyt nu. Det er blevet en sektion i nyhederne der hedder "Sidste nyt fra Ukraine krigen ..."

Nu skal der ske noget stort før man "gider rigtig" bringe det

Verdenen er helt skæv

Vi gør ikke noget for at ændre det mere. Det er blevet en del af vores dagligdag

Så er juletiden over os

Brunkager og masser af mamse

Det er en dejlig tid, men også en tid hvor vi skal passe godt på os selv.

December er som jeg altid siger og skriver, også tiden hvor jeg reflektere over året vi stadig er i, men som lige om meget snart slutter og et nyt år starter.

Jeg reflektere om det arbejde vi laver og har lavet i Foreningen Sclerose.info i 2024.

Og jeg reflektere om mit personlige år – mit liv, min familie, venner og selvfølgelig også min sclerose. Min sclerose rejse, det er blevet et år ældre.

Julen og nytåret er lige om hjørnet og det er jeg i gang med ligesom alle andre er.



Indhold



- 4 [Meld dig ind i Foreningen Sclerose.info](#)
- 5 [Fra alle os til alle jer.](#)
- 7 [December](#)
- 9 [Tak til alle der arbejder med Sclerose.info](#)
- 10 [Deltag i et projekt imod kramper, spasmer mm.](#)
- 11 [Nu er det jul igen og nu er det jul igen ...](#)
- 13 [Juleeventyr fra Christina Bjørn](#)
- 14 [Jule ferien, og masser af mamse](#)
- 16 [Har du gode råd til Sclerose.info for 2025](#)
- 19 [Opskrift på julemiddag](#)
- 22 [Juledigt af Niels Rønde-Andersen](#)
- 26 [Nytårsaften](#)
- 29 [Opskrift på nytårsmiddag](#)
- 32 [Nytårs-digt af Niels Rønde-Andersen](#)
- 36 [Nyheder fra verdenen](#)



Bliv medlem
sclerose.info



... det handler om at leve





Bliv medlem sclerose^oinfo



Medlemskab af Sclerose.info

Meld dig ind i Foreningen Sclerose.info
Et støtte medlemskab for kr. 96,- om året for privatpersoner.



Ved at melde dig ind i Foreningen Sclerose.info er du med til at støtte det informations arbejde vi laver i foreningen – vores lukkede (og åbne) Facebook gruppe, vores PDF magasin som du sidder og læser, samt de undersøgelser og foredrag vi arrangerer f.eks. om tabu emnet sexualitet og sclerose.

Foreningen Sclerose.info får ikke offentlige midler, men får kun sponsorat midler, private midler og donationer. Foreningen drives primært af scleroseramte, men vi bruger ekstern arbejdskraft til at løse nogle opgaver for foreningens drift.

Vi ønsker at skabe en meget stor medlemsgruppe for at Sclerose.info stemme kan blive slagkraftig i debatten der er omkring sclerose, uanset om det handler om behandling eller vi scleroseramtes vilkår i samfundet.

Meld dig ind og bliv en af os ! Støt os scleroseramte





Fra alle os i Sclerose.info og vores
Facebook admin gruppe – til jer alle

Rigtig glædelig jul og godt nytår !





2024 har været et ret specielt år for Foreningen Sclerose.info.

Sclerose.info har siden vi blev stiftet pillet ved tabuer og har været på rigtig mange måder og med mange emner først. Vi starter en debat og så følger andre foreninger eller institutioner med.

I år har vi sat skam, flovhed og forlegenhed i fokus.

Dette fordi der har været så mange debatter i omkredsen af emnet.

Der er ingen tvivl om at det at have sclerose er hårdt

Vi kender alle til det, nogle mere end andre.

Det har været tabu – det er det ikke længere – på samme måde



Nyd december – nyd julen – nyd nytåret

Jeg vil gerne ønske alle en rigtig glædelig jul og et lykkebringende nytår

Kim





Gammel dansk navn for **December** måned var Christmåned, nu skulle dyrene slagtes, det var nu så koldt at man trygt kunne slagte og nedsalte kødet til vinterens forråd, uden at risiko for at kødet blev fordærvet inden det blev spist.

December betyder egentlig tiende, månedens navn stammer fra det antikke Rom fra Kong Numa Pompilius kalender ca. 500 år f.kr., året startede dengang med marts måned og december var derfor årets tienende måned. Først efter kalender reformen i 1582 (Danmark år 1700) hvor den Gregorianske kalender blev indført blev januar gjort til årets første måned..





Multipel sclerose

Få hjælp til at forstå dine symptomer

Multipel sclerose er en kronisk sygdom, der ofte rammer som lyn fra en klar himmel. Heldigvis kan korrekt behandling holde attackerne nede og begrænse nerveskaderne. Desuden er det muligt at lindre mange af de symptomer, der opstår, så du får en højere livskvalitet. Hold derfor øje med, hvordan din sygdom udvikler sig mellem dine aftaler på klinikken.

En hjælp til at huske det hele kan være at udfylde et forberedelsesskema, som er udviklet i samarbejde med sygeplejersker, der arbejder med MS. Du finder skemaet på **kenddinms.dk** sammen med tips og gode råd til et bedre liv.

kenddinMS.dk



Jeg vil gerne takke de mennesker der arbejder for og med Foreningen
Sclerose.info

Jer fantastiske frivillige
Vores meget dygtige admin
Moderatorer i vores Facebook gruppe

Uden jer og uden den utrolige indsats i lave for vores lille forening ville vi ikke
eksistere !

Det kan være at det lyder flot – men det er virkeligt sandt.

Sclerose.info er ikke en stor forening .

Sclerose.info er ikke en rig forening. Der gives ingen statsstøtte
Men Sclerose.info er en rigtig vigtig del af debatten og kommunikationen om
sclerose.

Vi er rigtig vigtig for den scleroseramte – de pårørende – vores eksistens og
livet for os scleroseramte

Tak til jer alle sammen
Rigtig glædelig jul – og godt nytår

Vi ses i 2025

Kim





Har du muskelkramper, spasmer eller smerter?

Så vil vi opfordre dig til at deltage i Emano projektet.

<https://emano.flowox.com/da/>

Vi har før skrevet om støvlen FlowOx som kan hjælpe med dine muskler kramper, spasmer, urolige ben, og smerter. Noget der for mange er med til at skabe bl.a en dårlig søvn.

Firmaet bag FlowOx vil lave en undersøgelse nu der skal dokumentere effekten sådan at man kan få støvlen godkendt så, at behandlingen på sigt bliver tilgængelig for alle.

Der skal bruges 200 scleroseramte til dette forsøg - og fordi vi i Sclerose.info har talt med flere der udtrykker stor begejstring for støvlen og hjælp til både mindre kramper/spasmer, mindre smerte samt bedre søvn bakker vi virkelig op om dette forsøg.

Alle jer (os) der har de problemer - deltag så det kan blive dokumenteret ordentligt!

Det tager kun 6 uger.

Her er lidt hurtig information - og du kan læse meget mere ved at trykke på linket

<https://emano.flowox.com/da/>

Man tager en online test

Hvis de resultater viser du kan deltage skal du have en online konsultation med læge eller sygeplejerske fra Dansk Multipel Sclerose Center i Glostrup.

//admin





Nu det jul igen og nu er det jul igen... julen varer



Julen er over os – og nytåret følger lige efter .
Den store højtid på året.

Den tid vi alle elsker – og vi som scleroseramte skal passe en lille smule på.
Men ... julen ... og nytåret ... den dejlige tid det er en pragtfuld periode, men det er også en tid hvor man som scleroseramt bliver nødt til at passe på.

Vi skriver om det hvert eneste år – og hvert eneste år er der ”mange” der oplever problemer, men jeg synes nu de er blevet bedre de sidste år.

Det er en glædens tid ... men HUSK ... det SKAL også være en egoistisk tid for dig... prøv at være det, også selvom det lyder slemt, men det er for alle skyld man skal være der.

Her er et par råd som man bør tænke på;

Husk at nyd den dejlige tid med familie og venner, men samtidig skal du huske på hvor meget energi og ressourcer du har





MAD er dejligt ... men tung julemad har det med at alle mennesker bliver sløve og oppustede. Som scleroseramt bliver vi endnu mere mærket af den tunge mad, og hvis du ikke passer på kan du ende med at din fordøjelse eller mangel på samme kan komme til at ødelægge dage for dig

Spiritus ... julen og især nytåret og jo tiden hvor der skal nydes og drikkes. Husk at din balance måske ikke er for god eller at spiritus kan påvirke dig voldsomt. Man behøver ikke drikke meget for at have det sjovt – gammel kliche men sand

Fyrværkeri ... er smukt. Men det kan ses så meget tydeligere med afstand eller indenfor. Man behøver ikke at skulle antænde det.



HUSK – at tage et par afslapninger ... måske endda slumre lidt. Det er der intet galt i, og alle vil have forståelse for det – og det giver dig muligheden for at nyde tiden bedre

KULDE – kan have en grim påvirkning for mange med sclerose. Man bliver stiv benet og det gør ondt i led og sener. Klæd dig ordentligt på.

IS på vejen og fortov Pas nu på !! ·

NYD julen og nytåret jo mere du lige huske et par råd – jo mere har du mulighed for at nyde hele højtiden



Juleeventyr – oplæst for dig

Tidligere lavede Sclerose.info en aftale med den danske stemme Christina Bjørn.

Du kender helt sikkert Christinas stemme fra reklamer og TV.

Her igen i år – kan du lytte til 3 juleeventyr.
Grantræet af HC Andersen,
Peter jul af Johan Krohn,
og den lille pige med svovlstikkerne af HC Andersen

HUSK – du må ikke starte før den første advent
Tryk her og få adgang til de smukke eventyr

Juleeventyr af Christina Bjørn

Tusind tak til Christina Bjørn for at lade os låne
dine oplæsninger

Glædelig – snart kommende – jul.

// admin





Juleferien ... og masser af mamse.

Julemad kan være en udfordring, hvis du har sclerose (MS), men det afhænger meget af, hvad du spiser, og hvordan maden påvirker dine symptomer. Der er ikke én bestemt diæt, der er standard for personer med MS, men generelt gælder det om at spise en sund, antiinflammatorisk kost, der støtter dit helbred og reducerer betændelsestilstande i kroppen.

Typiske julemad og deres påvirkning:



1.Fedt og sukker: Mange traditionelle juleretter som flæskesteg, and, sovs og søde desserter er rige på mættet fedt og sukker. Disse kan bidrage til inflammation og forværre træthed og andre symptomer.

2.Salt: Højt saltindhold (fx i sild, skinke og saucer) kan øge risikoen for inflammation og kan påvirke blodtrykket.

3.Alkohol: Gløgg, vin og snaps kan forværre balance- og træthedssymptomer hos nogle med MS.



Man skal selvfølgelig nyde julen – man skal nyde samværet og man skal nyde maden. Men man skal lige passe lidt på.

Sundere alternativer til julemad:

- **Magre proteinkilder:** Prøv at vælge magert kød som kalkun eller fisk i stedet for fedtrige varianter.
- **Grøntsager:** Lav spændende retter med rodfrugter, grønkål og andre grøntsager – de er fulde af antioxidanter og fibre.
- **Sundere tilberedning:** Brug mindre smør og fløde, og erstat det med sundere fedtstoffer som olivenolie.
- **Desserter:** Vælg frugtbaserede desserter eller sød med naturlige alternativer som honning i mindre mængder.



Derfor – et par råd:

- **Spis med måde:** Små portioner af de mere fede retter kan være okay, så længe de kombineres med grøntsager og lette tilbehør.
- **Forbered dig mentalt:** Hvis du ved, at du vil blive fristet af traditionelle retter, kan du forberede nogle sundere alternativer.
- **Lyt til kroppen:** Hvis du oplever, at en bestemt madvare forværrer dine symptomer, så prøv at undgå den.

Du kan stadig nyde julemad, men det kan være en god idé at tilpasse retterne til en kost, der støtter din krop bedst muligt. Hvis du er i tvivl, kan du tale med en diætist med erfaring inden for sclerose. Men det er måske ved at være sidste udkald for at nå det

Vi har lavt et par forslag til julemad og nytårs mad – de kommer senere i bladet

// admin
Tobias X.





Hvad synes du skal være i fokus i 2025 ?

Sclerose.info lytter til medlemmer og brugere.

Hvad føler du er vigtige emner at vi skal beskæftige os med i 2025.

Vi har i 2024 beskæftiget os med en del emner der har været meget vigtige, og en del af samme som f.eks. Skam, flovhed, Kognition, som vi vil fortsætte i 2025.

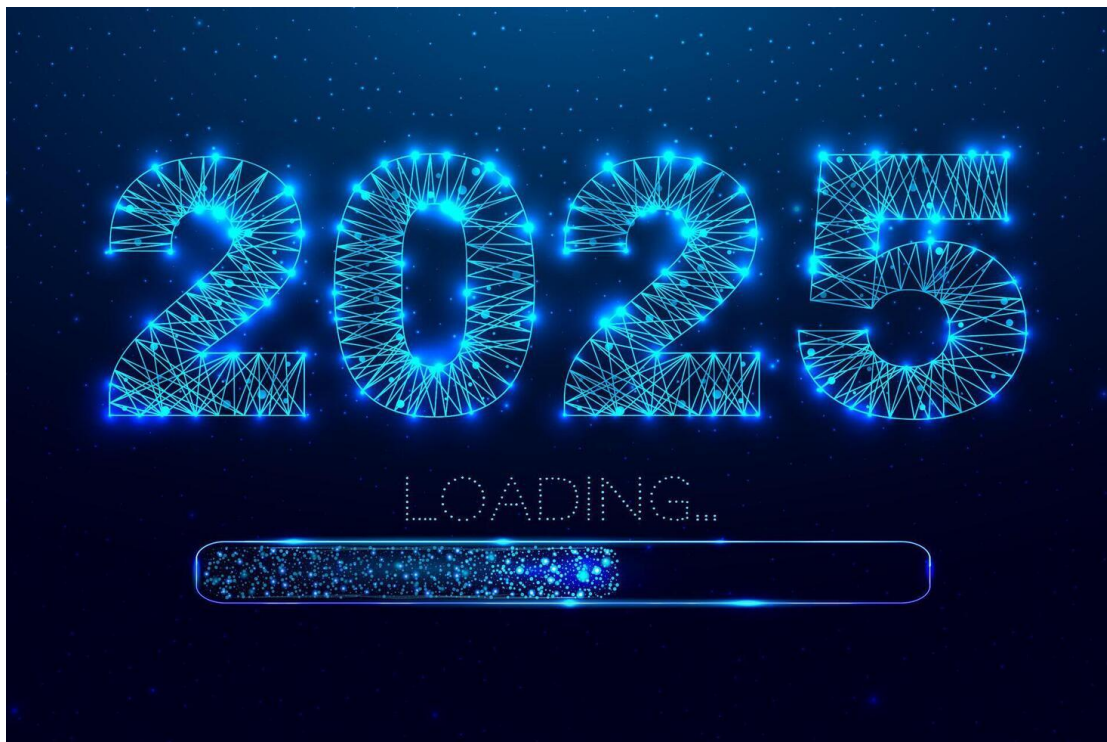
Men – har du nogle emner eller ideer må du meget gerne skrive til os – admin@sclerose.info.

Selvom vi synes vi er gode til at finde på emner og vi lytter til debatter og taler med mange af jer medlemmer og brugere, så er ordet åbent og frit for dig.

Kom med forslag, kritik eller anden form for information

// Admin





Forslag til at lave sine nytårsforsæt

1) Skriv dine 2025 nytårsforsætter ned. Når det u  apir – så kan du se det. Det er virkeligt! Dine fortsæt bliver virkelige.

2) Snyd hjernen lidt. Prøv at skriv dine mål ned som om de allerede er opnået. Hvis det for eksempel er dit mål at træne tre gange om ugen, så skriv dit forsæt som ” Jeg trænede tre gange om ugen i 2024.”

Det er at snyde – men du vil begynde at tro på det bedre ... MEN arbejd hen imod det – prøv ... gå i gang !!!!!

Et mål skrevet som noget, du ønsker at opnå, forbliver noget, du ønsker at opnå, i stedet for at blive til noget som du rent faktisk gør eller opnår.

3) Skriv ned hvordan du vil holde dit forsæt. Hvis målet er at træne tre gange om ugen, hvordan vil du så træne? Hvor vil du gøre det? Hvad tid på dagen vil du gøre det?

Er det hold træning – er det ene træning – er det selvtræning

Det mere specifik du er og bliver – det nemmere det er at gøre

Hvis det er holdtræning eller det er individuel fys – så få din fys med på at lave det program. Jo mere specifik – jo bedre

4) Beløn dig selv for at holde dit forsæt. Når du arbejder med et langsigtet mål som et nytårsforsæt for et helt år, er det vigtigt, at du belønner dig selv for at holde det.

Du kan også lave delmål. Jeg skal have nået sådan og sådan i marts – i maj – juli eller whatever

Arbejde imod det..... Det er ikke så svært

// admin





Jul





Forslag til en god julemiddag – sund og sclerose-venlig.

Hovedret: Kalkunbryst med krydderurter og citron

Ingredienser (4 personer):

600 g kalkunbryst
2 fed hvidløg, finthakket
1 spsk frisk rosmarin, finthakket
1 spsk frisk timian, finthakket
Saft og skal af 1 økologisk citron
2 spsk olivenolie
Salt og friskkværnet peber



Fremgangsmåde:

Forvarm ovnen til 180°C.

Bland hvidløg, rosmarin, timian, citronskal, citronsaft, olivenolie, salt og peber i en skål.

Smør kalkunbrystet med krydderblandingen, og læg det i et ovnfast fad.

Steg kalkunbrystet i ovnen i ca. 30-35 minutter, eller indtil det er gennemstegt (brug evt. et stegetermometer – kernetemperaturen skal være 72°C).

Lad kødet hvile i 5-10 minutter, inden det skæres i skiver.



Tilbehør til hovedret: Ovnbagte rodfrugter med honning og timian

Ingredienser:

- 500 g gulerødder, pastinakker og rødbeder, skrællet og skåret i stave
- 1 spsk olivenolie
- 1 spsk honning
- 1 tsk frisk timian (eller tørret)
- Salt og peber



Fremgangsmåde:

- Bland rodfrugterne med olivenolie, honning, timian, salt og peber.
- Fordel dem på en bageplade med bagepapir.
- Bag ved 200°C i ca. 25-30 minutter, til de er møre og let karamelliserede.

Sovs: Let appelsin- og balsamicosovs

Ingredienser:

- 2 dl friskpresset appelsinsaft
- 1 spsk balsamicoeddike
- 1 tsk honning
- 1 tsk majsstivelse rørt ud i lidt koldt vand
- Salt og peber

Fremgangsmåde:

- Hæld appelsinsaft og balsamicoeddike i en lille gryde.
- Bring det i kog, og tilsæt honning.
- Rør majsstivelsen i, og lad sovsen tykne let.
- Smag til med salt og peber.

Salat: Grønålssalat med granatæble og valnødder

Ingredienser:

- 200 g frisk grønkål, skyllet og hakket
- 1 granatæble (kernerne)
- 50 g valnødder, grofthakket
- 1 spsk olivenolie
- 1 spsk æblecidereddike
- 1 tsk dijonsennep
- 1 tsk honning
- Salt og peber



Fremgangsmåde:

- Massér grønkålen med lidt olivenolie og salt, indtil den bliver mør og mindre bitter.
- Bland granatæblekerner og valnødder i.
- Rør en dressing af olivenolie, æblecidereddike, dijonsennep, honning, salt og peber, og hæld den over salaten.



Dessert: Bagte æbler med kanel og mandler

Ingredienser:

- 4 æbler (fx Jonagold eller Granny Smith)
- 2 spsk hakkede mandler
- 1 spsk rosiner
- 1 tsk kanel
- 1 spsk honning
- 1 spsk kokosolie eller smør

Fremgangsmåde:

- Forvarm ovnen til 180°C.
- Fjern kernehuset fra æblerne og stil dem i et ovnfast fad.
- Bland mandler, rosiner, kanel og honning, og fyld det i æblerne.
- Top hvert æble med lidt kokosolie eller smør.
- Bag æblerne i ovnen i 20-25 minutter, indtil de er møre.

Tips:

- Tilpas mængden af honning og olie, hvis du ønsker færre kalorier eller mildere smag.
- Brug masser af krydderurter for ekstra smag og antiinflammatoriske fordele.

Denne menu er rig på grøntsager, sunde fedtstoffer og naturlige ingredienser, der passer godt til en antiinflammatorisk kost.
Og vigtigt – det smager fantastisk.

God fornøjelse og glædelig jul! 🎄

// admin
(T.X)





Julens tætte spind.

Sneen daler ned, det er så smukt.
Tid til familiens sammenhold.
I børns øjne glæden tager ingen flugt.



Tur i skoven, røde kinder.
Juletræet skal findes.
En god Juleaften og glæden vinder.

Juletiden er over os.
Åbne arme, latter og kærlighed i vores hjerter og sind.
Vores hjerter er ikke fulde af trods.

Dette er Julens gode tætte spind.
Kvinde, mand, børn og venner.
Jeg ønsker jer alle en jul med glæde i jeres sind.

Digt af Niels Rønde-Andersen



HVORDAN KOMMER JEG IGENNEM KRISEN?

En selvhjælpsguide til mennesker, der rammes af alvorlig sygdom, og deres pårørende



Læs og hent guiden her:

www.sanofi.dk/da/vores-sociale-ansvar-som-virksomhed/selvhaelpsguide

HVORDAN
KOMMER JEG
IGENNEM
KRISEN?



PODCAST



Lyt i
Apple Podcasts



Lyt med på
Google Podcasts

LISTEN ON



Spotify

Hjælp Sclerose.info



Vi har brug for din hjælp !!

Sclerose.info vil gerne blive bedre til alt.'

Vi vil gerne gøre mere end det vi gør i dag.

Vi vil gerne have et bedre blad og have mere indhold – vi vil gerne lave flere podcast, vi vil gerne lave flere interview og meget meget mere.

Men vi kan simpelthen ikke nå det. Os der arbejder med Sclerose.info – vores administration, de vidunderlige mennesker der skriver for Sclerose.info

Hvis du sidder og mangler lidt at bruge nogle timer på, kom frem

Hvis du gerne vil bakke op om vores arbejde, kom frem.

Vi har brug for nogen der gerne vil skrive til vores blad (og hjemmeside – men bladet er omdrejningspunktet) – lave indhold

Vi har brug for nogle af jer kreative mennesker der kan lide tekst, eller kan lide at tage billeder – så bruger vi dem

Lav interviews

Podcast

Eller et meget vigtigt punkt. Marketing

Hjælp os med at komme ud og få gode forhold med virksomheder.

Sponsorater – projekter

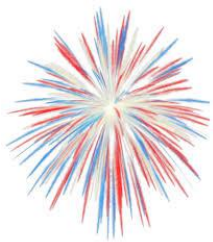
Skriv en mail til kim@sclerose.info eller skriv på Facebook



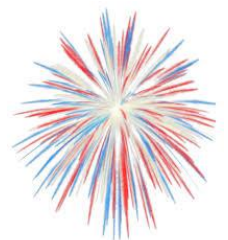
//

admin

Kim



Nyttår





Nytårs aften.

Nytårsaften skal være sjov og festlig, men som scleroseamt er der nogle ting, det kan være godt at være opmærksom på et par ting for denne dejlige aften hvor vi skifter tal

Her er nogle råd til at passe på dig selv:

1. Energistyring

Planlæg pauser: Nytårsaften kan være lang, så sørg for at tage pauser, hvor du kan hvile dig.

Sig nej, hvis det bliver for meget: Det er okay at forlade en fest tidligere eller springe over, hvis du ikke har energi til det.

Undgå at overanstrenge dig: Fysiske aktiviteter som dans kan være sjove, men de kan også udløse træthed.

2. Undgå overophedning

Hold dig kølig. Alt efter hvor du vil fejre nytårs aften – hvis det er i en forsamling af mange mennesker. Overophedning kan forværre MS-symptomer. Sørg for, at der er adgang til et køligt sted, hvis du bliver for varm.

Klar beklædning: Vælg lag-på-lag-tøj, så du kan tilpasse dig temperaturen.

Det vil gøre hele aftenen lettere – også hvis du skal udenfor på et tidspunkt.





3. Håndtering af stress

Planlæg dagen: Undgå stress ved at forberede ting i god tid, fx tøj, mad eller transport.

Undgå for meget støj: Nytårsaften kan være højlydt med fyrværkeri og musik. Tag høreværn eller ørepropper med, hvis støj stresser dig.

Skærm dig fra mange indtryk: Hvis store forsamlinger gør dig utryg eller udmattet, så vælg en mindre, rolig fejring.

Hvis du planlægger bliver det nemmere

4. Alkohol og kost

Begræns alkohol: Alkohol kan forværre symptomer som balanceproblemer, træthed og koncentrationsbesvær. Overvej alkoholfri alternativer.

Sørg for at spise sundt og regelmæssigt i løbet af dagen for at holde energiniveauet stabilt.

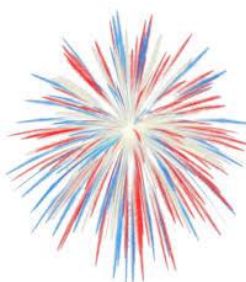
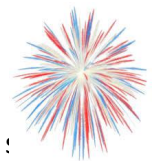
Pas på med salt og sukker: Undgå overdrevne mængder salt og sukker, som kan bidrage til væskephobning og træthed.

5. Balancen og sikkerheden

Pas på glatte underlag: Nytår kan involvere udendørsaktiviteter som at :
fyrværkeri, hvor underlaget kan være glat eller ujævnt.

Hvis du har balanceproblemer, kan en stok eller en ledsager være en god idé.

Hold afstand til fyrværkeri: Undgå steder, hvor fyrværkeri bliver affyret tæt på, for at mindske risikoen for ulykker.



Bliv medlem
sclerose^oinfo



... det handler om at leve



6. Søvn og restitution

Få nok søvn: Hvis du har planer om at være oppe til midnat, så prøv at hvile tidligere på dagen.

Man behøver ikke være scleroseramt for lige at tage en morfar i løbet af dagen.

Giv dig selv en rolig start på det nye år: Planlæg en afslappende første dag i januar, hvor du kan restituere.

Det er vigtigt at kroppen får en rolig dag. Den 1 januar

7. Kommuniker dine behov

Fortæl værten om dine behov: Hvis du deltager i en fest, kan det være en god idé at nævne, at du måske har brug for pauser eller speciel mad.

Lad vær med at føle at "det kan jeg ikke"

Meld klart ud. På den måde får du en god aften, og HUSK, at du også vil være meget mere for andre på den måde.

Hvis du har en ven eller pårørende, der kender dine behov, kan de være en støtte i løbet af aftenen, og måske hjælpe med at sige til eller fra for dig, hvis du selv synes det er svært at få det sagt.

Nøglen til en god nytårsaften som scleroseramt er at lytte til din krop og give dig selv plads til at nyde aftenen på en måde, der passer dig.

Vær åben og ærlig overfor dig selv og alle andre.

Rigtig godt nytår!

// admin
Tobias X





Forslag til en god Nytårsmiddag – sund og sclerose-venlig.

Her er en lækker og sund nytårsmenu, der passer til en scleroseramt. Den er antiinflammatorisk, let fordøjelig og rig på næringsstoffer – men stadig festlig og velsmagende! 🥳

Forret: Grillet laks med avocado og citrus

Ingredienser (4 personer):

400 g frisk laks (skåret i små portioner)

1 spsk olivenolie

Saft og skal af 1 citron

1 moden avocado, skåret i skiver

1 appelsin, skåret i fileter

Frisk dild

Salt og peber



Fremgangsmåde:

Pensl laksestykkerne med olivenolie og drys med citron, salt og peber.

Grill laksen på en grillpande eller i ovnen i 2-3 minutter på hver side, indtil den er netop gennemstegt.

Arranger avocado, appelsinfileter og laks på en tallerken, og pynt med frisk dild og lidt citronskal.



Hovedret: Rosa stegt kalkun med bagte grøntsager og quinoa

Ingredienser:

- 600 g kalkunbryst
- 1 spsk olivenolie
- 1 spsk frisk rosmarin
- 1 fed hvidløg, hakket
- 1 tsk paprika
- 300 g blandede grøntsager (fx gulerødder, broccoli, pastinakker og rødbeder)
- 1 dl quinoa
- 2,5 dl vand
- 1 spsk citronsaft
- Salt og peber

Fremgangsmåde:

Kalkun: Smør kalkunbrystet med en blanding af olivenolie, rosmarin, hvidløg, paprika, salt og peber. Steg det i ovnen ved 180°C i ca. 30-35 minutter, eller indtil kernetemperaturen er 72°C.

Grøntsager: Skær grøntsager i mindre stykker, bland med olivenolie, salt og peber, og bag dem i ovnen sammen med kalkunen i ca. 25-30 minutter.

Quinoa: Skyl quinoa, kog den i vand i ca. 15 minutter, og rør citronsaft i, når den er færdig.

Anret kalkunskiver med bagte grøntsager og quinoa.

Sovs: Let og cremet basilikumpesto

Ingredienser:

- 1 håndfuld frisk basilikum
- 2 spsk olivenolie
- 1 spsk citronsaft
- 1 fed hvidløg
- 2 spsk revet parmesan (kan erstattes med gærflager for en vegansk version)
- Salt og peber

Fremgangsmåde:

Blend alle ingredienser, og smag til med salt og peber.

Server som en let sauce ved siden af hovedretten.

Dessert: Chokolademousse med avocado og hindbær

Ingredienser:

- 2 modne avocadoer
- 3 spsk usødet kakaopulver
- 3 spsk honning eller ahornsirup
- 1 tsk vaniljeekstrakt
- 50 g mørk chokolade (min. 70% kakao), smeltet
- Friske hindbær til pynt



Fremgangsmåde:

Blend avocado, kakaopulver, honning og vanilje, indtil det er helt cremet.
Tilsæt den smeltede chokolade, og blend igen.
Hæld moussen i små glas, og stil dem på køl i mindst 1 time.
Top med friske hindbær inden servering.

Drikke: Festlig bobledrik

Ingredienser:

- 1 liter dansk vand
- Saft fra 2 appelsiner
- 1 spsk granatæblekerner
- 1 kvist frisk mynte

Fremgangsmåde:

Bland dansk vand og appelsinsaft i en kande.
Tilsæt granatæblekerner og mynte.
Server iskoldt som et sundt og alkoholfrit alternativ.

Denne menu er let, velsmagende og fyldt med ingredienser, der støtter et godt helbred. Perfekt til en hyggelig og sund nytårsaften! 🍷🌟

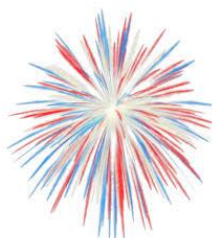
// admin





En nytårsaften vi fejre snart
Vi tænker tilbage på det der var trist og rart.
I hyggeligt selskab, god mad, fest og farver
Samler vi mod på et nyt års udfordringer og oplevelser mens vi i livet traver.
En skål på nye input vi går i møde
Som vi håber bliver nogle af de søde.

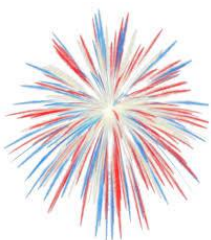
Digt af Niels Rønne-Andersen





Sammen er vi stærkere.

Bliv en del af sammenholdet i Sclerose.info



Bliv medlem
sclerose[•]info





Vinteren og påvirkningen på sclerose – både den gode og den ikke så gode

Vinteren kan have både positive og negative påvirkninger på scleroseramte, afhængigt af den enkelte persons symptomer og helbredstilstand. Her er en oversigt over både fordele og udfordringer, som vinteren kan medføre:

Positive påvirkninger af vinteren

Mindre træthed hos varmfølsomme

Mange scleroseramte oplever Uhthoff's fænomen, hvor varme forværrer symptomer som træthed og koncentrationsbesvær. Vinterens køligere temperaturer kan derfor være en lettelse for dem, der er varmfølsomme, da det hjælper med at holde kropstemperaturen nede.

Mindre risiko for overophedning

Kølige omgivelser kan forbedre nervesignalernes funktion for nogle og mindske følelsen af svaghed eller langsommelighed i kroppen.

Ro og hvile

Vintermånederne er ofte forbundet med mere tid indendørs og mulighed for at hvile. Den roligere rytme i vintermånederne kan være en god anledning til at fokusere på selvpleje.

Negative påvirkninger af vinteren

Kulderelateret muskelstivhed (som skrevet i anden artikel)

Kolde temperaturer kan føre til øget muskelpasticitet og stivhed, hvilket gør bevægelser mere smertefulde og besværlige. Det kan især mærkes i hænder, fødder og led.

Øgede nervesmerter

Kulde kan forværre nervesmerter (neuropatiske smerter) og føre til en følelse af prikken, brænden eller følelsesløshed.



Træthed på grund af mørket

De korte og mørke dage kan bidrage til en følelse af træthed og manglende energi, hvilket forværrer den udmattelse, som mange scleroseramte allerede oplever.

Risiko for depression

Vinteren og manglen på sollys kan øge risikoen for vinterdepression (Seasonal Affective Disorder, SAD), hvilket kan påvirke det mentale helbred negativt. Dette kan være særligt udfordrende for personer, der allerede kæmper med kronisk sygdom.

Øget risiko for infektioner

Vinteren er influenzasæson, og scleroseramte, især dem på immundæmpende behandling, kan have øget risiko for at få infektioner, som kan udløse skub eller forværring af symptomer.

Nedsat mobilitet

Glatte og kolde veje kan gøre det svært eller farligt at bevæge sig udenfor, hvilket kan føre til mindre fysisk aktivitet og social isolation.

Øget energiforbrug

Kroppen bruger ekstra energi på at holde sig varm, hvilket kan forværre træthed hos nogle scleroseramte.

Hvordan kan vinteren håndteres positivt?

Hold kroppen varm: Brug lag-på-lag-tøj, termiske sokker og handsker. Tæpper og varmepuder kan hjælpe indendørs.

Få lys: Brug dagslyslamper eller gå ture i solskinsvej for at modvirke vintertræthed og depression.

Motion og stræk: Let motion som yoga eller fysioterapiøvelser kan modvirke muskelstivhed og forbedre blodcirkulationen.

Pas på immunsystemet: Spis sundt, få nok søvn, og undgå kontakt med personer, der er syge. Overvej influenzavaccination, hvis det anbefales af din læge.

Ved at forberede sig og tage hensyn til kroppens signaler kan scleroseramte minimere vinterens udfordringer og finde små glæder i sæsonen.

//admin
Tobias X.



Nyheder fra verdenen

[New technology guides immune cells to fight brain cancer and multiple sclerosis](#)

Researchers have found a way to program immune cells to attack glioblastoma and treat the [inflammation](#) of multiple sclerosis in mice. The technology will soon be tested in a clinical trial for people with glioblastoma.

UCSF scientists have developed a "molecular GPS" to guide immune cells into the brain and kill tumors without harming healthy tissue.

This living cell therapy can navigate through the body to a specific organ, addressing what has been a major limitation of CAR-T cancer therapies until now. The technology worked in mice and the researchers expect it to be tested in a clinical trial next year.

[Early exposure to parental smoking linked to higher MS risk](#)

Cutting early life exposure to parental smoking may lower the risk of developing MS (multiple sclerosis) in those who are genetically predisposed to the disease, finds research published online in the *Journal of Neurology Neurosurgery & Psychiatry*.

The interplay of genes and environmental factors, including smoking, alter key aspects of brain structure in early childhood, likely facilitating development of the disease and suggesting that there may be a window of opportunity to stave this off, conclude the researchers.

Nyheder fra den store verden.

[Artikel fra Medical-News](#)

New technology guides immune cells to fight brain cancer and multiple sclerosis

[University of California San Francisco](#)– Dec 6 2024

Researchers have found a way to program immune cells to attack glioblastoma and treat the [inflammation](#) of multiple sclerosis in mice. The technology will soon be tested in a clinical trial for people with glioblastoma.

UCSF scientists have developed a "molecular GPS" to guide immune cells into the brain and kill tumors without harming healthy tissue.

This living cell therapy can navigate through the body to a specific organ, addressing what has been a major limitation of CAR-T cancer therapies until now. The technology worked in mice and the researchers expect it to be tested in a clinical trial next year.

The scientists showed how the immune cells could eliminate a deadly brain tumor called glioblastoma and prevent recurrences. They also used the cells to tamp down inflammation in a mouse model of multiple sclerosis.

"Living cells, especially immune cells, are adapted to move around the body, sense where they are, and find their targets," said Wendell Lim, PhD, UCSF professor of cellular and molecular pharmacology and co-senior author of the paper, which appears in *Science* on Dec. 5.

Navigating to the source of disease

Nearly 300,000 patients are diagnosed with brain cancers each year in the United States, and it is the leading cause of cancer mortality in children.

Brain cancers are among the hardest cancers to treat. Surgery and chemotherapy are risky, and drugs can't always get into the brain.

To get around these problems, the scientists developed a "molecular GPS" for immune cells that guided them with a "zip code" for the brain and a "street address" for the tumor.

They found the ideal molecular zip code in a protein called brevican, which helps to form the jelly-like structure of the brain, and only appears there. For the street address, they used two proteins that are found on most brain cancers.

The scientists programmed the immune cells to attack only if they first detected brevican and then detected one or the other of the brain cancer proteins.

Once in the bloodstream, they easily navigated to the mouse's brain and eliminated a growing tumor. Immune cells that remained in the bloodstream stayed dormant. This prevented tissues elsewhere in the body that happened to have the same protein "address" from being attacked. One hundred days later, the scientists introduced new tumor cells into the brain, and enough immune cells were left to find and kill them, a good indication that they may be able to prevent any remaining cancer cells from growing back.

In another experiment, the researchers used the brain GPS system to engineer cells that deliver [anti-inflammatory](#) molecules to the brain in a mouse model of multiple sclerosis. The engineered cells reached their target, and the inflammation faded.

The scientists hope this approach will soon be ready for patients with other debilitating [nervous system](#) diseases.

"Glioblastoma is one of the deadliest cancers, and this approach is poised to give patients a fighting chance," said Hideho Okada, MD, UCSF oncologist and co-senior author of the paper.

"Between cancer, brain metastases, immune disease and neurodegeneration, millions of patients could someday benefit from targeted brain therapies like the one we've developed."

Source:

[University of California San Francisco](#)

Journal reference:

Simic, M. S., *et al.* (2024) Programming tissue-sensing T cells that deliver therapies to the brain. *Science*. doi.org/10.1126/science.adl4237..



Frivillig i Sclerose.info

Har du lyst til at bidrage til Sclerose.info?

Det kræver ikke, at du bruger mange timer hver dag. Du kan dedikere 1-2-3 timer om dagen eller om ugen eller blot deltage i nogle af vores mange projekter inden for forskellige emner.

Vi søger personer, der har lyst til at skrive artikler til vores PDF-magasin, hjemmeside og Facebook-gruppe.

Vores admin på Facebook, redaktionen af PDF-bladet og hjemmesiden har travlt, så vi ønsker at tilføje friske øjne og ord.

Hvis du er interesseret i at skrive for eller med Sclerose.info, er du velkommen til at kontakte Kim i vores lukkede Facebook-gruppe eller via e-mail på kim@sclerose.info.

Du kan skrive om din egen situation, din egen sygdom eller som pårørende og dele dine synspunkter og tanker. Desuden kan du skrive om emner, som Sclerose.info arbejder med, såsom kognition.

Kognition behøver ikke kun at handle om dig selv; det kan også omfatte research på nettet, dine egne undersøgelser eller lignende.

Kom frem og hjælp os – vi har brug for flere hænder!





Husk ... Vær lidt forsigtig

Nu er tiden for influenza, forkølelse ... og covid over os

Vi er rykket helt indenfor, så nu og vel frem til februar – skal man være lidt mere forsigtig

Her er nogle vigtige tips til at mindske risikoen for smitte her i efterårs og vintermånederne :

1. Vaccination

• **Influenzavaccine** og **COVID-19-vaccine** reducerer risikoen for alvorlig sygdom. Vacciner anbefales især til personer i risikogrupper som ældre og personer med kroniske sygdomme.

2. God håndhygiejne

- Vask hænder regelmæssigt med sæbe og vand i mindst 20 sekunder.
- Brug håndsprit, hvis der ikke er adgang til vand og sæbe – især efter at have været i offentlige omgivelser.

3. Undgå kontakt med syge personer

- Hold afstand til personer, der har symptomer som hoste eller nys.
- Begræns fysisk kontakt i særligt risikofyldte perioder, som fx vintermånederne, hvor influenzasmitten ofte er høj. Det er nok bedst at vente med krammerne ...

4. Sund kost og motion

- En varieret og sund kost styrker immunforsvaret. Fødevarer rige på vitaminer og antioxidanter, som C- og D-vitamin, kan hjælpe med at styrke kroppens forsvar.
- Regelmæssig motion bidrager til et stærkere immunsystem.

Bliv medlem
sclerose•info



5. Rengøring og desinfektion

- Rengør og desinficer overflader i hjemmet, især hvis nogen i husstanden er syg.

6. Undgå at røre ansigtet

- Undgå at røre ved øjne, næse og mund med uvaskede hænder, da virus kan komme ind i kroppen gennem slimhinderne.

7. Sov godt og reducer stress

- God søvn og lavt stressniveau er afgørende for et sundt immunforsvar. Fokuser på regelmæssige søvnrutiner og afslapningsteknikker, der kan hjælpe med at mindske stress.

8. Brug maske i offentlige rum under udbrud

- Hvis der er høje smittetal i området, kan det hjælpe at bruge maske indendørs i offentlige rum, især hvis man er tæt på mange mennesker.
- Hav en maske med i tasken eller lommen – altid
- Skal du på hospitalet for behandling eller konsultation så brug masken

Ved at følge disse råd kan du væsentligt reducere din risiko for at få influenza og COVID-19.

Der er stor forskel på hvordan man reagere på influenza/covid og der er stor forskel fra år til år hvordan det rammer . Man skal ikke male fanden på væggen
Men man skal være forpasselig

// admin





Tryk på billedet er [HER](#) for et direkte link til saxo.com hvor du kan købe bogen



Kom og følg os (abonner) ... hjælp os med at vokse og hjælp os med at gøre
kanalen god og spændende – for dig selv og os andre

<https://www.youtube.com/@Scleroseinfo>



Facebookgruppen



Retningslinjer:

Sclerose.info har lavet nogle retningslinjer for brugen af Facebook gruppen – og dem bringer vi lige her – bare for en god ordens skyld:

Denne Facebookgruppe - er en del af foreningen Sclerose.info, som blev etableret i 2002. Det primære informationsorgan er www.sclerose.info

Retningslinjer for Facebookgruppen

Foruden relevante nyheder er siden tiltænkt debatter om aktuelle emner, og vi ønsker en aktiv deltagelse fra gruppens medlemmer, i spørgsmål der drejer sig om sclerose.

Vi ønsker IKKE at debatter bliver enstydige og kun omhandler (alternative behandlinger eller undersøgelser som f.eks. borreliose) og admins forbeholder sig ret til at begrænse det og kan slette indlæg, der går ud over gruppens formål. Admins kan vælge i selve tråden at henvise til at fortsætte i en privat mail eller en anden gruppe og så skal dette respekteres.

Vi forventer naturligvis, at alle opslag og kommentarer bliver holdt i en sober og god tone medlemmerne imellem.

Hvis du er i tvivl, er du altid velkommen til at spørge admins i en mail.

Opslag der linker direkte til egne hjemmesider og blogs slettes uden varsel, men man er altid velkommen til at poste hele blogindlæg eller indslag.

Siden henvender sig til alle, der vil søge information om sclerose, og Sclerose.info modtager gerne forslag og ideer fra gruppens medlemmer til initiativer for scleroseramte og deres pårørende.





Foreningen Sclerose.info

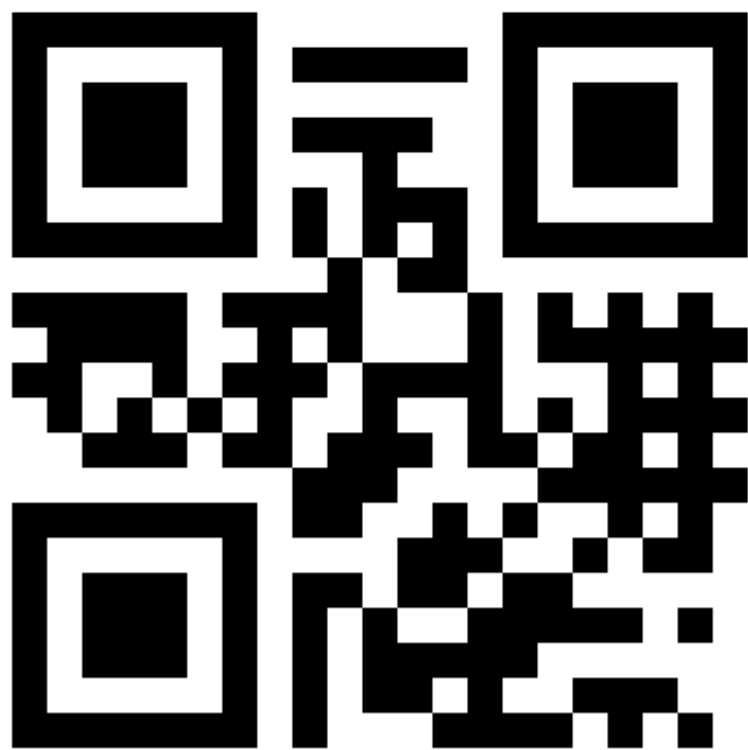
Det er os med de røde cirkler. De røde cirkler symbolisere at vi er flere, du er ikke alene med din MS (sclerose) — de symbolisere sammenhold — de symbolisere fremadrettethed — de symbolisere blod (sved og tårer) som, er en del af vores liv som scleroseramte. Sclerose.info blev stiftet 1 marts 2002 og har siden vores start været en stor del af at præge hele debatten om sclerose i en mere positive retning, for selvom det er alvorligt at have MS (sclerose), så SKAL vi leve et godt og positivt liv, på trods.

Vores formål er og har altid været at sætte den scleroseramte og dennes pårørende i centrum, at øge informationen om MS (sclerose), at skabe et bedre kendskab til MS (sclerose) for derigennem at gøre det nemmere for os scleroseramte at leve med MS (sclerose). Sclerose.info drives primært af scleroseramte hvilke gør at vi forstår vores situation, på godt og ondt, vi er en del af det liv man som MS'er (scleroseramte) lever. Af same årsag ved vi hvad det betyder når vi bruger vores slogan :

Det handler om at leve

www.sclerose.info





 **sclerose****info**