

 Medartuum

med mera

- ett magasin för både kropp och själ - parallellt

Medartuum firar 15 år

Med fokus på kroppens balans

Smaker från öster i sommar

Vi ses på Apoteksmässan

Välkommen

till ett nytt nummer av Medartuum Med Mera. I det här numret kastar vi ett öga österut. Närmare bestämt mot Hong Kong och den stora kommersen med växter, djurdelar och annat som används inom Traditional Chinese Medicine. Det är en mångtusenårig läkekonst där man har ett synsätt på sjukdom och medicinering som skiljer sig väsentligt från det västerländska. Får man mersmak på Kina bifogar vi ett par fröpåsar med kinesisk gräslök med tidningen. De hoppas vi ska ge både spännande smak och snygg blom i rabatterna i sommar. I tidningen finns även några recept där gräslöksskörden kommer till pass. Skön sommar och god läsning!



Välkommen till Medartuums monter på Apoteksmässan 5–6 sept 2012



Du hittar oss i samma monter som förra året, H:22, på den självklara mötesplatsen för branschen, Apoteksmässan i Kista.

Titta gärna in i för en pratstund.
Läs mer på
www.apoteksmassan.se

Medartuum i korthet...

Medartuum är Sveriges näst största aktör på marknaden för parallelldistribution av läkemedel. Vi har cirka 200 artiklar i vårt sortiment. På huvudkontoret i Göteborg arbetar idag 15 personer. Vi har även ett kontor i Stockholm. Strathclyde Pharmaceuticals Ltd. i Skottland är Medartuums huvudägare.

Micaela Mattsson-Westerlund gick från extra till heltid i juni när studier i språkvetenskap avslutades. Nu arbetar hon hårt med våra bipackssedlar och uppdatering av FASS på nätet. Hon har rötter från Malmö men gillar Göteborgs klippor, kaféer och kulturutbud. Favoritfrasen på ryska är: "это прекрасная погода" (det är underbart väder).



Emil Backlund är vår nya kraft på ekonomiavdelningen. Hitflyttad från Jönköping där han både läst på handels-högskola och arbetat med kundrelationer. Emil kan stoltsera med fotbollsmeriter som mittfältare i Elfsborg och har även vunnit DM-silver i kanot. Både resultatfokuserad och snabb alltså.



John Cochrane



Christina Örtorp



Joakim Andersson



Mats Norén



Jens Wingren



Peter Johansson



Anna Kärnevik-Löf



Karin Liljegren



Terese Mattsson



Bodil Roslund



Sofia Nilsson Björkström



Chica

Medartuum AB
Östra Larmgatan 1
411 07 Göteborg
Tel. 031-337 57 00
Fax: 031-338 74 55
info@medartuum.se
www.medartuum.se

Ansvarig utgivare: Christina Örtorp
Produktion: Ekebacka kommunikation & konst
Form och grafisk produktion: Pia K strategi & design
Omslagsbild: Rökelser i taket i Man Mo Temple, Hong Kong byggt 1848
Texter: Mattias Christenson
Illustrationer: Mattias Christenson
Foton: Daniel Stiller, Mattias Christenson, Maya Christenson m fl
Tryck: WM Tryck

Medartuum firar 15 år på den svenska läkemedelsmarknaden

1997 registrerade Medartuum det första parallellimporterade läkemedlet på den svenska marknaden. Då var parallellhandel med läkemedel ett nytt fenomen. Idag, 15 år senare, erbjuder Medartuum mer än 200 receptbelagda produkter till de svenska apoteken. Produktportföljen utökas ständigt och vi arbetar kontinuerligt med att förbättra leveranssäkerhet och service.

Medartuum handlar med patenterade originalläkemedel från länder i Europa där priserna är lägre än i Sverige vilket ger de svenska apoteken möjlighet att höja sin handelsmarginal på receptbelagda läkemedel. Parallellimporten skapar på detta sätt fördelar för många. Sveriges konsumenter av läkemedel får bättre tillgänglighet och service genom att parallellimportens besparingar ger apoteken möjlighet till utrymme för utveckling. Sveriges medborgare får en bättre fungerande marknad och tar del av positiva effekter på samhällsekonomin genom parallellimportens prispress.

Parallellimporten står idag för ca 13% av den svenska läkemedelsmarknaden. Den legala grunden för parallellimport är Romfördragets målsättning om en inre marknad med fri rörlighet av varor och tjänster inom EU.

Alla företag som önskar parallellimportera läkemedel måste godkännas av Läkemedelsverket (LV). Dessutom ska även varje läkemedel som parallellimporteras vara godkänt av LV eller dess europeiska motsvarighet European Medicines Agency (EMA).

Medartuum är medlem i branschorganisationen Läkemedelshandlarna (LH). Många branschfrågor avgörs på europeisk nivå varför LH i sin tur är medlemmar i den europeiska samarbetsorganisationen European Association of Euro-Pharmaceutical Companies (EAEPC).

Medartuum är anslutet till Läkemedelsförsäkringen (LFF), en försäkring som bygger på

en frivillig överenskommelse mellan läkemedelsföretagen i Sverige och som har tillkommit som en trygghet för patienter som har skadats av läkemedel.

Idag, femton år efter starten, har parallellimporten blivit en naturlig del av den svenska läkemedelsmarknaden och våra produkter har sin givna plats på apotekshyllorna. Men för att dra maximal nytta av parallellimportens fördelar är det viktigt att även det sista steget från apotekshyllan ut till kunderna fungerar friktionsfritt. Där gör all personal ute på de svenska apoteken en stor och viktig arbetsinsats. Även om kunskapen på apoteken idag är stor, dyker det emellanåt upp frågor som kan behöva svar. Vi står gärna till tjänst och svarar på alla typer av frågor eller tankar som rör parallellimport. Tveka inte att ta kontakt med oss på **031-337 57 00** eller **info@medartuum.se**.



Kort om konst...

Rundan som blev en löpeld

När konstrundepionjärerna på Österlen i år genomförde sin 44:e konstrunda hade man hunnit få många efterföljare. Begreppet har spridit sig som en löpeld och ateljévandringar har blivit en folkrörelse. Några av landets konstrundor är; Gästrikland, Norra Vättern, Perstorp, Majorna, Konstriket (Partille, Lerum, Mölndal, Härryda, Alingsås), Borlänge, Norrtälje, Övre Fryken, Roslagen, Öland och Arboga. Många rundor genomförs under påskhelgen men ett par inträffar andra tider på året. Googla efter en runda nära dig på **www.konstrundor.se**, där hittar du några.



Svampen lingzhi äter man inte,
istället dricker man te blandat
med torkad lingzhi.

Med fokus på kroppens balans

Aktiviteten är febril vid vårt besök på Ko-shing Street, Hong Kongs huvudgata för Traditional Chinese Medicin. Skrangliga lastvagnar med varusäckar och lådor dras från lastbilar. Ljudnivån är ganska hög och som västerlänning här får man många undrande blickar. Vi är garanterat inte de traditionella kunderna. Det är februari månad, den kallaste i Hong Kong, vilket motsvarar ungefär en sval försommardag i Sverige. Men för kineser är det kyligt, många bär mössor och tjocka jackor. På Ko-shing Street ligger i stort sett uteslutande butiker och apotek som säljer medicin eller råvaror för medicinskt bruk. Utbudet av blommor, örter, svampar och torkade djurdelar är enormt.

✦ AV MATTIAS CHRISTENSON

Varje butiks varor visas upp i såväl skyltfönster som i stora plastbackar och säckar ute på gatan. Inne i butikerna är kommersen i full gång. I en av butikerna sitter en ung kvinna på en låg pall med många plastbaljor runt sig. I de vattenfyllda baljorna skvalpar olika former av havsdjur som hon rensar för att sedan torka. Traditional Chinese Medicin (TCM) – den mångtusenåriga kinesiska läkekonsten har ett helt annat perspektiv än västerländsk medicin. Utgångspunkten är kroppens funktioner snarare än dess anatomi. Istället för att ett symptom identifieras och angrips, sätts kroppens balans och harmoni i fokus. Tillståndet man vill nå är jämvikt. Problem och sjukdom uppstår när jämvikten rubbas. Medicinens syfte blir därför att återställa kroppens balans hos patienten. Balansen hos varje patient är unik, varför samma åkomma hos två patienter kan få helt olika behandling, utifrån vars och ens individuella förutsättningar. Vilken behandling som skall sättas in avgörs efter en diagnos från läkaren.

Genom att lukta på patientens utandningsluft, analysera tungans färg och form, känna pulsens styrka och kontrollera röstens klang fastslås patientens kroppsliga status och balans. Därefter skapas ett unikt behandlingsprogram för att återställa jämvikt och balans för att bli av med problemen. Behandlingen kan innehålla många delar. TCM innefattar bland annat akupunktur, massage, träning och behandling med svampar och olika teer gjorda på örter.





effekterna av sina prover i sin egen kropp. Skriften ”The Divine Farmer’s Herb-Root Classic” dök upp i slutet av Western Han Dynastin, vilket är flera tusen år efter att Shennong själv ska ha levt, men den bygger på hans arbete. I den listas mängder av örter som Shennong upptäckt, samt 365 medicinska recept. Skriften anses vara det första genomarbetade kinesiska farmaceutiska verket.

Det lär finnas ca 13 000 mediciner som används i Kina och över 100 000 recept dokumenterade i kinesisk litteratur. Växtdelar och extrakt är överlägset de vanligaste råvarorna, men även djurdelar och mineraler finns representerade i TCM. Djurdelar är många gånger det som vi västerlänningar finner mest märkligt, i synnerhet som vissa är ganska udda och i några fall också kommer från utrotningshotade djurarter. Delar från bl a tigrar, noshörningar och sköldpaddor används. Illegal handel med noshörningshorn ska ha reducerat världens stam av noshörningar med 90% de senaste 40 åren, även om all handel inte kan tillskrivas den kinesiska medicinen.

Renhorn liksom ginseng, anses vara viktiga ingredienser för hälsa.

Väl hemma i Sverige bokar jag tid för en läkarundersökning hos en kinesisk läkare, med inriktning på Traditional Chinese Medicine. Dr Zhang, född och uppvuxen i Shanghai men sedan många år svensk, förklarar att i Kina är bruket av örter lika viktigt som akupunkturen vilken vi västerlänningar helst fokuserar på. Men vi västerlänningar är ofta för forcerade och vill snabbt nå resultat, varför vi hoppar över de långsamma ört- och tebehandlingarna. Hon förklarar också grundläggande och pedagogiskt att kroppen fungerar ungefär som ett tunnelbanesystem. Blir det trafik hinder på en linje börjar transporterna snart dirigeras på omvägar. Det blir kaos i kroppen och efter ett tag kommer symptom som bottnar i kroppens obalans. Hon granskar noga min tunga på både översida och undersida. Kostvanor, sömn och arbetssituation går igenom. Pulsen kontrolleras och blodtrycket mäts. Som ungefär 80% av oss västerlänningar lider jag av tomhet (Yin) enligt Dr Zhang. En effekt av att arbeta mycket



och ständigt leverera utan att avsätta tid för återhämtning och påfyllnad. Det är lätt att som västerlänning stämma in i analysen, även om en omläggning kan vara nog så komplicerad. Jag åker hem från undersökningen med en lite gnagande känsla. Kanske kan den där koppen te (kinesiskt såklart), som jag håller upp, fungera som startskottet på ett lite lugnare livstempo med bättre balans. Vi får väl se.

De tidigaste fynden som påvisar kinesisk terapeutisk behandling är från Shang-dynastin (år 1400 f.Kr. – 1100 f.Kr.). Inskriptionerna har hittats på ben och sköldpaddsskal och handlar om sjukdomar som drabbat den kungliga Shang-familjen. Men den som ofta benämns som fadern av kinesisk medicin är en legendarisk herbalist vid namn Shennong, även kallad ”Divine Farmer”. Han levde ca 3000 år f.Kr. och lärde ut både praktiskt jordbruk och användande av örtmediciner. Han ska personligen ha provat effekten av hundratals örter på sig själv, allt för att fastslå deras medicinska kvalitet och verkan. Legendan gör gällande att han hade en transparent kropp så han själv kunde se



Kort om konst... Kalligrafi

Kalligrafi har mycket hög status i Kina. Kinesisk kalligrafi utförs traditionellt med pensel och tusch. Till skillnad från vårt alfabet som är ljudhärmande, var de första kinesiska skrivtecknen avbildningar. Tecknen för sol, berg och människa skapades för att likna vad det beskrev. Tecknen utvecklades senare till kombinationer av avbildning och fonetikum som visar på uttal. Alla moderna kinesiska tecken kan målas med åtta grundläggande streck. Strecken målas alltid i en given ordning och i en bestämd riktning. Kalligrafi betyder, konsten att skriva vackert.



Medartuum skrivet med kinesisk kalligrafi ser ut så här.



Szechuanglazen passar utmärkt till såväl kyckling som lax och fläskfilé.

Med det här numret av Medartuum Med Mera skickar vi med några fröpåsar med kinesisk gräslök. Den är lika lättodlad och lättanvänd som vår svenska gräslök, men har en liten spännande touch av vitlök i smaken. För att inspirera ytterligare har vi tagit fram några lättlagade och goda sommarrecept med den kinesiska gräslöken som genomgående grön tråd (för den otålige kan den kinesiska gräslöken bytas ut mot vanlig svensk). Lycka till med odling och lagning och glöm inte att gräslöken är flerårig, så du kan klippa härliga gräslöksstrån även nästa år.

Kycklingbitar med Szechuanglace

till fyra:

- 4 kycklingfiléer eller 8 kycklinglårfiléer
- 2 st röda pepparfrukter
- 2 kryddmått Szechuanpeppar
- 3 dl strösocker
- 2 dl vatten
- 1 msk salt
- 1,5 dl rapsolja
- 1 dl hackad kinesisk gräslök

Kärna ur och finhacka pepparfrukterna. Koka ihop socker och vatten tills sockret har fått en gyllenbrun färg. Tillsätt pepparfrukt, szechuanpeppar och salt. Blanda ner olja och låt blandningen svalna. Hacka gräslöken och blanda i, så är glacen färdig.

Tillagar du kycklingen på grill bör du pensla på glacen i slutet av grillningen så att den bara är med på eftervärmen. Använder du ugn eller lagar på lägre värme, kan glacen med fördel penslas på direkt och vara med under hela tillagningen. Servera med en krispig grönsallad och ett gott vitt vin.

Ljumma rökta räkor

småplock/förrätt till 4-8 personer

0,5 – 1 kg frysta stora räkor

Marinad:

- 1 st röd mild chili (finhackad)
- 1 knippe kinesisk gräslök (finskuren)
- 0,5 dl rivet citronskal (bara det gula)
- 2 kryddmått szechuanpeppar
- 1 dl rapsolja

Lägg räkorna i en stor skål.

Blanda alla ingredienserna till marinaden och slå över de frysta räkorna. Rör om och låt dessa tina i kyl i ca 6 tim.

Till rökning av räkor behövs:

En stor plåt eller gjutjärnsgröta med tillhörande lock

Aluminiumfolie

Ett galler som passar till plåten eller grytan

Rökspån (finns i fiskeaffärer/järnaffärer)

En värmekälla (grill/gasolplatta/öppen eld)

Klä plåten eller grytan med folie. Täck hela botten med rökspån. Hetta upp plåten eller grytan på värmekällan tills det börjar ryka rejält. Lägg räkorna luftigt på gallret (om räkorna är blöta, torka av dem först) Lägg gallret över röken (det får inte ligga på spånet utan lite ovanför). Täck räkorna med ett lock eller aluminiumfolie och låt dem rökas i 5 – 9 min, ju längre tid desto mer röksmak. Lägg på fat och servera genast med t.ex. Nobisdressing, citron och gärna cocktailkapis.



Nobisdressing à la Kina

utmärkt dipp för räkor, grönsaker eller annat

- 1 st ägg
- 1 msk schalottenlök
- 1 dl rapsolja
- 2 msk vinäger
- 3 msk hackad kinesisk gräslök
- Salt och peppar

Koka ägget i 3 min och låt det svalna. Skala och mixa ägget med schalottenlök och vinäger. Tillsätt olja i fin stråle. Häll upp dressingen i en skål och smaka av med salt och peppar. Blanda till sist gräslöken i dressingen. Låt gärna dra i kyl några timmar, så att löksmaken utvecklas.

Grön örtdressing

passar perfekt till matjessill och andra fiskrätter

- 1 dl hackad kinesisk gräslök
- 0,5 dl hackad dill och bladpersilja
- 1 dl majonnäs
- 1 tsk fransk senap
- 3 dl crème fraîche eller gräddfil
- Salt och peppar

Mixa örterna med mixerstav. Tillsätt majonnäs, senap och mixa slätt. Rör i crème fraîche och smaka av med salt och peppar. Ställ örtdressing i kylskåpet.





Säker rumsuppskattning

När jag ringer Eva Wilms är hon mitt i skapandet av stora huskulisser till Eva Rydbergs sommartheater i Helsingborg. Årets pjäs, ”Arsenik och gamla spetsar”, är den fjärde uppsättningen på Fredriksdalsteatern som Eva gör dekor till.

Men för att ta det från början var det en 2-årig KY utbildning i dekorationsmåleri på Nääs slott i Lerum för knappt 10 år sedan som visade vägen. Där lärde sig Eva att utforska och uppskatta rummets många möjligheter. Hon lärde också känna tre kvinnor som hon bildade företaget Linnémålarna med. Man anlitas bland annat av bostadsrättsföreningar och byggföretag. Uppdragen handlade många gånger om att återskapa eller nyproducera vackra interiörer i gamla hus.

- Det finns fantastiska konstverk på väggar och i tak i många trappuppgångar när man börjar titta, förklarar Eva.
- Att på det här sättet få utlopp för både sitt hantverkskunnande och sin artistiska fantasi är ett privilegium. Man är bärare av en tradition som sträcker sig många hundra år bakåt i tiden. Många vill återskapa miljöer som liknar gamla förlagor. Men jag ser det som en viktig uppgift att också föra in nya former, färger och lösningar i dekorationsmåleriet. En gång var ju de gamla konstarterna moderna och i



takt med tiden, då tycker jag att även vår samtid ska bidra med mönster och kombinationer som är nya och kan bli tidstypiska för vår samtid. Det är alltid en utmaning när jag får ett uppdrag där man vågar tänka nytt. För ett par år sedan delades kvartetten i Linnémålarna. Eva och en kollega drev verksamheten vidare men köptes snart upp av ett större måleriföretag som såg värdet i deras inriktning och kunskap. Idag arbetar de med att utveckla sin del av verksamheten men med större företagsmuskler. Parallellt med dekorationsmåleriet har Eva alltid gjort egna målningar. För ett par år sedan växte behovet av att låta det egna måleriet ta större plats. Idag har Eva hittat en bra balans mellan sina egna bilder och dekorationsmåleri. En serie om tio skimrande och spännande tavlor med barn är just avslutad. Ett par av dessa tavlor antogs till Liljevalchs Vårsalong, vilket är ett stort erkännande. Men nästa projekt har redan börjat ta form i Evas huvud.

Läs mer om Eva och se hennes tavlor: www.evawilms.se.

	TREVLIG LÖSNING!	SKÖN-SKRIFT	VILL VÄL DE FLESTA SOVA	FINARE ÄN DU		KAN FLYGER HÖGT		SEX LUGN-VATTEN		HÄNDEL-SER		BÄRS NÄD
	➡								⬇	SKIVA		
	KÄND EKBERG						MÄTER HJÄRN-AKTIVITET TITT SOM TÄTT				FÄR JOBBA FÖR BRÖD-FÖDAN	
	OVER THERE			VINTER-BONAR	MODERN TEKNIK							
	TJATAT			SAL								
	⬅					GRÄS ELLER ÖGON-ÅKOMMA		MATAD				
	GICK BRUTEN				KAN BO I CITY	DET HÖRS IGEN						
	VÄLLA		SÖKA EFTER					STRÖM-MEN				
			BEKVÄM					FÄR ÅSKÅDARE				
	⬅						TOG					LJUD-STYRKAN
FJÄRIL		NATRIUM	SINGEL		SURRAR I KUPA			DRIVA UPP PRIS		OFTA PÅ FÖTTER	JOBBAR LOGOPE MED	
			SKILJA SIG FRÅN MÄNGDEN		TRÄTT-FORMAD						TRULAPE	
	LÄG-LÖSHET						SÅ KAN MAN KALLAS				VISAR RÄTT-VAL	
							VACKER				HYLLA	
	🚩			RYSK DAM				RÄKNADE MAN PÅ FÖRR				GRÄNSAR TILL BURUNDI
				SNILLE-BLIXTEN				SUNT FÖRNUFT				
	FRÅN	PRESSAS TILL VINERNA									ÄR ALLA GODA TING	
		RAK									KÄMPAR MOT BETALNING	
	LUGN OCH RO				GRUNDA KALIUM					ROAR PÅ CIRKUS		
										KAN HÄCK HINDRA		
	➡									LÖPER OFTA LÅNGS VÄGARNÄ		LÄGGS PÅ VÄG
	FASADEN				DEN LILLE KILLEN						TRÄD-GÅRDSVÄG	
										KASTA UPP	OLJADE JACKA	
	⬅									SETT FRAMÅT		
										TALAPE FÖRR		
	KÄND HYSEN										HÄDE EN ÄTTA-BENT HÄST	
	POET						SÅ KAN MAN HETA					
							KORT ANMÄRKNING					
	⬅									DOM		
KOM IN PÅ UT-BILDNING										VILL DONATOR		
	RÖRAN											KORS-ORPS-KUNGEN 2012

Eventuell retur till:
Medartuum AB
Östra Larmgatan 1
411 07 Göteborg

B SVERIGE
PORTO
BETALT

För tydlighetens skull vill vi bara nämna att plasten som tidningen skickas i är fullt miljögodkänd.

Sommarkryssa -vinn Duo örtkruka

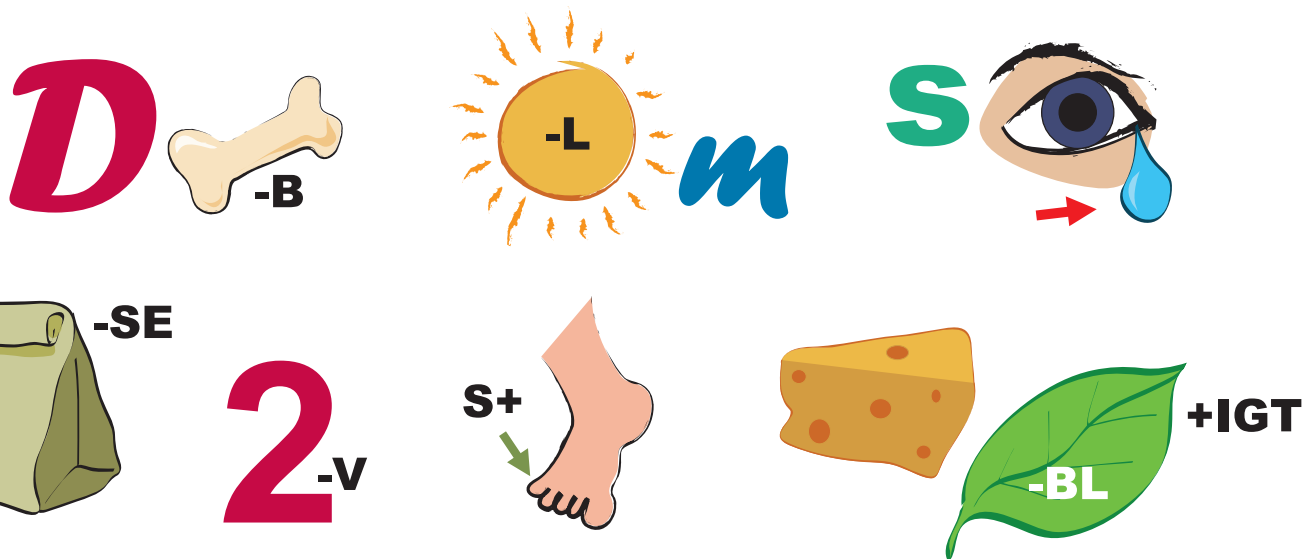
Lös korsordet på sid 11. Skriv in den mening som bildas av de sex ord som hamnar i de beige rutorna. Bland rätt svar drar vi fem vinnare som vinner varsin Duo örtkruka i porslin från Sagaform.



Lös rebusen -vinn Duo örtkruka

När du klurat ut rebusen fyller du i svaret längst ner på sidan. Även i denna tävling drar vi fem vinnare som vinner varsin Duo örtkruka i porslin från Sagaform.

Ditt svar vill vi ha före den 31 juli och vinnarna meddelas personligen och på www.medartuum.se. Lösningen på rebusen och korsordet fyller du i längst ner på sidan och faxar in på 031-338 74 55 eller så skickar du in talongen. Du kan välja att vara med i den ena eller båda tävlingarna.



Kinesiskt ordspråk

Faxa in ditt rebussvar på 031-338 74 55 eller skicka in talongen.

Rebussvar: _____

Korsordssvar: _____

Namn: _____

Apotek: _____

Adress: _____

Telefon: _____

E-mail: _____

Frankeras ej.
Mottagaren
betalar portot.

 **Medartuum**

Svarspost
411168600
401 10 Göteborg
Sverige