Pressemeddelelse 12.9.2017

ALT DET SUNDE UNDER ET TAG

**Når Sund Livsstil messen den sidste weekend i september fylder Øksnehallen i København, vil det være med de seneste nyheder, de bedste råd og nye effektive behandlinger på sundhedsområdet**

Måske har du overvejet at få testet din hørelse eller dit syn... Og undersøge, hvad der findes af muligheder for massage – eller selv anskaffe dig et apparat, så du selv kan massere dine spændinger væk.

Måske har du spekuleret på, hvor længe en økologisk friskpresset saft kan holde sig – eller du er veganer og leder efter kosttilskud i kapsler, der ikke er fremstillet af gelatine fra dyr.

Eller måske vil du gerne vide, hvordan din kropsholdning påvirker smerterne i din ryg eller dit knæ, og hvordan både din fordøjelse og din tænder har indflydelse på dit helbred?

Måske har du hørt om begrebet META-sundhed og er nysgerrig på, hvorfor teorierne kaldes kontroversielle?

Måske elsker du økologisk chokolade, har lyst til at smage en bæredygtig likør, eller du leder efter en inspirerende yoga-, vandre- eller kursusferie?

Måske har du svært ved at tro, at en anti-rynkecreme uden kemi kan være virkningsfuld. Eller måske trænger du mest af alt til at tale om gigt, osteoporose eller andre plagsomme symptomer med et menneske, der har erfaringer med netop det.

Ja, du kan (forhåbentlig) finde troværdig information på nettet, ringe til en rådgivningsservice eller bestille tid til en høretest, en velgørende gang massage eller den alternative behandling, du så længe har haft lyst til at prøve... Men får du det gjort?

I weekenden den 29.9. – 1.10. kan du på Sund Livsstil messen i Øksnehallen, København hente al den viden og teste alle de sundhedstilbud, du har lyst til og brug for.

På messen, som med sine omkring 170 stande og 20 interessante gratis foredrag er Danmarks største på sundhedsområdet, kan du under ét og samme tag møde eksperter på næsten alle felter - fysioterapeuter og farmaceuter, tandlæger, høre-, syns-, søvn- og træningseksperter, diætister og kostvejledere, veluddannede alternative behandlere, fodterapeuter og naturkosmetologer samt repræsentanter for en lang række patientforeninger.

Du kan få overblik, gode råd og seriøse bud på, hvordan du tackler dine helbredsudfordringer. Du kan dufte, smage og prøve alt det sunde, som du er nysgerrig på men endnu ikke prøvet.

– Samtidigt med at de fleste af os føler os yngre, end vores dåbsattest påstår, må vi erkende, at kroppen, hvis også den skal føle sig rask og vital, med alderen får behov for mere "service og vedligeholdelse", siger arrangøren af Sund Livsstil messen, Peter Mikkelsen.

– Det ydre skal plejes, vi skal holde os i form både fysisk og mentalt, sove godt, spise sundt og sikre os de næringsstoffer, som giver energi, styrke og passer specifikt til en moden eller aldrende krop. F.eks. bliver der behov for ekstra kalk til knoglerne – og selv om vi ved, at det kræver en god nats søvn at restituere, kniber det ofte at falde i søvn og/eller sove igennem. For nogle kan en ny madras, en bedre pude eller ændring af et par indgroede aftenvaner heldigvis løse problemet. Andre vil måske få mere gavn af et massageaggregat til hjemmebrug, et bivirkningsfrit kosttilskud eller en CD med yoga-øvelser eller mindfulness-meditationer. Uanset hvad problemet er, vil der i Øksnehallen være gode bud og masser af inspiration til, hvad man selv kan gøre for at forbygge og lindre det, understreger arrangøren.

Sund Livsstil messen

Sted: **Øksnehallen**, Halmtorvet 11, 1700 København V

Dato: 29. september – 1. oktober 2017

Åbningstider: Kl. 10-18

Entré: Kr. 100,-

Børn u/14 år gratis entré iflg. med voksne

[www.sund-livsstil.dk](http://www.sund-livsstil.dk)

[www.facebook.com/SundLivsstil.dk](http://www.facebook.com/SundLivsstil.dk)

Yderligere oplysninger om udstillere og aktiviteter fås hos:

Mikkelsen & Myrtoft Messer ApS

Pressechef Maiken B. Christensen – mobil 23 30 31 19 / mail info@percepta.dk

Arrangør Peter Mikkelsen tlf. 39 76 66 60 / mobil 40 20 39 66 / mail pm@sund-livsstil.dk

Billedmateriale kan downloades på www.sund-livsstil.dk