



Välkommen till ett nytt nyhetsbrev från multipelskleros.nu, webbplatsen för dig som lever med MS.

Malins ögon lyser av energi och livslust, men den historia hon berättar om hur MS har påverkat henne och hennes liv, säger något helt annat. I det här nyhetsbrevet kan du läsa hennes berättelse.

Du får också ta del av två studier, den ena handlar om rökning och risken för progressiv MS och den andra studien handlar om hur MS-patienter genom att anpassa sin diet kan minska sina symtom och få en bättre hälsa.

Vi rundar av med inspiration till en fräsch sommarsallad och till sist kikar vi in i en av våra skribenters vardag och hennes senaste besök hos neurologen. Med det önskar vi dig en fortsatt trevlig sommar!

På [www.multipelskleros.nu](http://www.multipelskleros.nu) hittar du fler artiklar men även annan information om MS. Trevlig läsning!



#### SOM ATT VARA FAST I EN TORKTUMLARE

Malins ögon lyser av energi och livslust, men den historia hon berättar om hur MS har påverkat henne och hennes liv, säger något helt annat. Det är en berättelse om en svår och mörk kamp, om förtvivlan och hopplöshet och om att hitta en väg tillbaka. Det känns nästan otroligt att hon tagit sig genom det och att hon nu sitter här och berättar om sina nya mål.

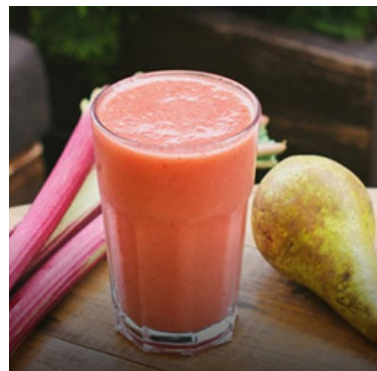
[MALIN BERÄTTAR >>](#)

#### AKTUELLT



**RÖKNING ÖKAR RISKEN FÖR PROGRESSIV MS**  
Rökning accelererar sjukdomen MS, visar ny forskning från Karolinska Institutet. Personer med MS-diagnos som röker utvecklar progressiv MS snabbare än de som slutar.

[TILL INTERVJUN >>](#)



**KALORISNÅL MAT LINDRAR MS SYM TOM**  
Genom anpassad diet kan MS-patienter få bättre hälsa och färre symtom enligt en ny studie. Patienter som fastade upplevde att de fick bättre hälsa.

[LÄS MER OM STUDIEN >>](#)

#### FÖR DIG SOM LEVER MED MS



#### RECEPT, SOMMARSALLAD

En sallad behöver inte smaka bättre för att den är krånglig att göra, utan kan vara nog så god i all sin enkelhet. Egentligen är den enda begränsningen fantasin. Här är en av våra enkla favoriter.

[SE RECEPTET >>](#)



#### SKRIBENT JOHANNA, MIN MS OCH NEUROLOGEN

Sedan jag fick min MS-diagnos i maj 2013, har jag varit på läkarbesök hos min neurolog en gång i halvåret. Numera känns det rimligt att i mitt fall inte gå oftare, eftersom jag har "landat" i sjukdomen och mår bra.

[LÄS JOHANNAS BERÄTTELSE >>](#)