

## Reiki Nytt

december 2014

### Innehåll

Mauds reflexioner

Grupp Reiki i Göteborg & Växjö

Höstens kursschema

Kära Reiki-vän!

Har tittat på ett program i TV om kosmos och jordens och människans utveckling. För det första är kosmos så stort att åtminstone inte jag hänger med när man virvlar iväg utåt. För det andra är strukturerna så finurliga att om man istället reser inåt i kroppen så hamnar man i ett annat kosmos, som är lika fascinerande, ofattbart och lika stort på sitt sätt. Det känns oändligt stort åt båda hållen och tar förmodligen lika lång tid att utforska och förstå.

Denna höst har jag av olika skäl kommit att fundera på mikrobernas inverkan på våra liv. Människan har ca 10 gånger fler celler av mikroorganismer, främst bakterier, än vi har egna celler i kroppen. Vi går omkring och bär på i stort sett lika mycket mikrober i vikt räknat som vår hjärna väger. Dessa mikrober finns framförallt i mag- och tarmkanalen och på huden och de spelar en mycket viktig och avgörande roll för bland annat vår matsmältning, vårt immunförsvar och för att skydda oss mot sjukdomar. Redan i munnen börjar dessa små idoga arbetare hjälpa oss att sönderdela vår mat. Ju mer vi tuggar desto längre tid får de på sig att börja den viktiga nedbrytningen av vår föda. När jag växte upp sa mina föräldrar till mig att tugga varje munsbit 36 gånger och först därefter svälja. Det var inte mycket kvar att tugga efter denna lilla övning. Andra fördelar med detta tillvägagångssätt är att man snabbare känner sig mätt, att man bättre tar tillvara den näring man så omsorgsfullt planerat att få i sig och att man hjälper hjärnan att snabbare skicka signaler om vilka enzym etc. som skall skickas ut till den följande bearbetningen av maten. Mikrofloran i mage och tarmar får en utomordentlig hjälp att mångfalt bättre ta tillvara den förhoppningsvis näringsrika mat som vi stoppat i oss.

När vi föds är vi helt rena på den här typen av bakterier och mikrober. Men i och med att vi passerar den naturliga födelsegången får vi del av vår mammas mikrober och deras kolonisering av oss kan börja. Detta sker däremot inte vid en kejsarsnittsförlossning men detta kan kompenseras. Våra mikrober lever dock inte ett ofarligt och skyddat liv trots att de lever inne i oss. De påverkas självklart av gifter och föroreningar på samma sätt som vi själva i stor utsträckning. Om vi t.ex. äter en antibiotikakur kommer hela vårt så kallade mikrobiom att påverkas. Det är därför som patienter ofta rekommenderas att äta acidofilus-produkter, yoghurt, eller probiotika efter en antibiotikakur för att hjälpa återuppbyggnaden av mikrobiomet. Vi och våra mikrober lever i symbios och de är livsviktiga för oss i och med att de hjälper till att ta tillvara näringsämnen i kroppen. Man vet också att en bra mikroflora är en förutsättning för ett bra immunförsvar och ger ett gott skydd mot sjukdomar.

Nyligen publicerades forskning på möss som utförts i Israel där man visat att intag av sackaros, sukralos och aspartam (alla tre är vanliga sockerersättningsvarianter avsedda för bland annat diabetiker och lågkaloriprodukter) visserligen går tämligen opåverkade genom mag-tarmkanalen men vad man upptäckt nu är att de tycks påverka tarmarnas mikrober på ett sådant sätt att uppkomsten av diabetes 2 underlättas – ännu endast på möss som sagt. Försiktighetsprincipen kan ju dock vara bra att hålla sig till i dessa fall.

De mikrober som bor i och på oss har historiskt sett funnits mycket längre än vi människor och de kommer sannolikt att överleva oss. De har sin egen intelligens och huruvida vår intelligens överträffar deras vill jag inte ge mig in på att diskutera. Det är förmodligen en definitionsfråga. Det vi vet är att de är livsviktiga för oss. Vi kan enkelt hjälpa dem genom att bland annat äta vettig varierad, giftfri mat i lugn och ro, tugga väl, tänka positiva tankar och inte använda bakteriedödande kroppsprodukter i onödan. Julen står för dörren och vi kommer att sitta ner och äta gott och förhoppningsvis också må gott. Då kan vi ju skänka våra små mikrober en tacksamhetens tanke medan vi tuggar varje munsbit 30-50 ggr! ☺

Jag önskar dig en riktigt skön & **GOD JUL** och ett ljust och magiskt fint livsbejakande **NYTT REIKI ÅR!**

### Seminarietillfällen i vår i Göteborg

#### Grundkurs i Reiki:

7 - 8 februari  
25 - 26 april

#### Fortsättningskurs i Reiki:

28 februari – 1 mars  
9 - 10 maj

**Barn/ungdomsseminarium.** Det finns en önskan om ett seminarium för barn och ungdomar i åldern 10-13 år i Göteborg i vår. Hör av dig om du har något barn som är intresserat. Preliminärt datum är den 28 mars.

**Reiki 3A** är planerat till den 29-31 maj. Anmälan senast den 25 april!

#### Grupp☺Reiki - på Första Långgatan 12 i Göteborg

Höstens metod att anmäla sig och boka plats för grupp-Reiki träffarna har fungerat riktigt bra så det kommer vi att tillämpa också i vår. **Skicka helst epost eller SMS men det går också bra att ringa!** Vi har enbart ett rum att tillgå där vi får in två behandlingsbänkar så först till kvarn kommer att gälla! Den som betalar för alla vårens tillfällen kommer att få förtur. Vi kommer att fortsätta att träffas på måndagar, ojämma veckor mot slutet av månaden! Vi möts som vanligt på Första Långgatan 12. Det är lätt att ta sig dit med spårvagn till Järntorget och sedan ett par minuters promenad. Kommer du med bil finns det bra parkering snett över gatan i ett P-garage på Första Långgatan. För att komma in måste du ringa på knappen "HandLaget" vid porttelefonen. Trappuppgången är till vänster inne i portvalvet. Det finns behandlingsbänkar i lokalen så du behöver inte ta med något extra att ligga på.

Måndagen den 26 januari

23 februari

23 mars

20 april

18 maj

15 juni

Vi håller på mellan kl. 18.30 – 21 ca.

Våra grupp-Reiki träffar är verkligen avkopplande, trivsamma och kravlösa. Vi som kommer stöder oss själva och varandra på ett naturligt och glädjefyllt sätt över en enkel fika och så en hjärtlig omgång Reiki tillsammans förstås. Dessa tillfällen ger livsglädje och energi utöver det mesta man kan få en "vanlig" vardagskväll. Delad glädje du vet! Din insats är SEK 100: -/gång. Vill du komma alla sex gångerna kostar det SEK 450: - för hela våren.

**Grupp☺Reiki träffar i Växjö – kontakta Maria Danielsson 0734-41 24 30**

Följande tillfällen är inplanerade på Flintvägen 5 i Växjö med start kl. 18.00:

tisdag 20/1, torsdag 19/2, torsdag 19/3, måndag 20/4, måndag 18/5

Häng med i vår du också!

**Fram tills vi hörs/ses igen**

**– unna dig Reiki regelbundet, skratta och le mycket  
- det är både nyttigt, smittsamt och gratis!**

**☺ Just nu är allt bra! ☺**

**Du är förändringen du vill se!**

**Gott nytt ÅR!**