

Reiki Nytt, november, 2011

Innehåll

Mauds reflexioner

Grupp Reiki i Göteborg

Reiki kurser i Göteborg

Kära Reiki-vän!

Idag hade jag tänkt skriva om mat, socker, gluten, kasein, barn, smakförstärkare, sötningsmedel, ekologiska produkter – ja, ni vet. Inte så konstigt egentligen eftersom maten är vår viktigaste energikälla och dessutom står för nya rön – vad som är nyttigt eller farligt – mer eller mindre varje dag. Sedan insåg jag att jag nog skriver om mat väldigt ofta. Vissa saker tål visserligen att upprepas och få saker är så viktiga för oss som vår mat. Men egentligen handlar det om så mycket mer.

När jag för några år sedan uteslöt allt raffinerat socker ur min diet fick jag naturligtvis en del snabba, bra effekter av det. Men kanske var den ökade medvetenheten om vad olika varor faktiskt innehåller ännu viktigare. Oerhört många produkter innehåller socker. Att ständigt läsa innehållsförteckningar gav mycket spännande och ibland ytterst nedstämmande information. Att inte kunna läsa innehållsförteckningen för att jag inte hade glasögonen med fick mig att undra över hur många som egentligen kunde läsa densamma. Texten var inte bara liten – utan också ofta i omöjlig färg mot den bakgrund den stod på. Varför?

Jag har skrivit tillräckligt om vådan av smakförstärkare i tidigare brev men tyckte ändå att testet med 10 olika färdigprodukter som skulle testas nyligen var litet roligt. Så skilda produkter som pizza, paj och grillad kyckling kunde inte åtskiljas i smaktestet när smakämnen hade lösts upp och därefter testades. Panelen kunde inte sätta rätt lapp på sina 10 testglas trots att de hade alla 10 rätternas namn. Smakförstärkare i kombination med kryddor smakade helt enkelt **gott** enligt hjärnan – men vad var det?

Summan av kardemumman är nog att man kan äta riktigt, riktigt gott om man är medveten i sina val av råvaror och ingredienser. Vill man dessutom må bra skall man se till att röra på sig tillräckligt mycket (men inte träna för mycket!), äta i lugn och ro samt vila tillräckligt mycket. Det finns idag vetenskapliga bevis för att personer som är stressade får värre kroppsliga reaktioner av t ex ett för högt sockerintag än en lugn person. Effekten av så kallad färdiglagad snabbmat som ju alltså är till för att kunna slänga i sig när man har riktigt bråttom blir alltså värre om man är stressad. Att äta i stressfulla miljöer är en annan fälla.

Att ha tillgång till Reiki – som fortfarande anses vara en av de bästa stressreducerande självhjälpsmetoderna på marknaden – blir alltså viktigare ju stressigare miljö och värld man befinner sig i. Det är gött att veta – eller hur!



Grupp-Reiki i Göteborg ! ☺

Nu återstår två unika möjligheter att träffas för grupp-Reiki **i Göteborg!** Kom du också och njut i glädjefylld och närande samvaro över en kopp te eller kaffe och så en härlig omgång Reiki tillsammans med trivsamma, goa människor på **Hotell Vasa**, Viktoriagatan 6, kl 18.30 – 21 (senast).

- **Tisdag 15 november**
- **Onsdag 7 december**

Dessa tillfällen ger livslust och energi utöver det mesta man kan få en ”vanlig” kväll. Delad glädje du vet! Ta med dina Reiki-vänner, pläd och kudde eller något som gör vistelsen på träborden bekväm och skön. Enkel fika ingår. Du behöver inte anmäla i förväg. Priset är SEK 100: -/gång. **VÄLKOMMEN!**

Seminarietillfällen i Göteborg

Höstens sista **grundkurs i Reiki äger rum nu till helgen den 19-20 november**. Inspirera gärna nära och kära att komma med.

Höstens återstående fortsättningskurs är planerad till 3-4 december.

Fram tills vi hörs/ses igen – unna dig Reiki regelbundet och må väl! ☺

