

### Innehåll

Mauds reflexioner

Grupp Reiki i Göteborg & Växjö

Höstens kursschema

### Kära Reiki-vän!

Nu gör hösten redan sitt intåg, litet försiktigt men dock, så jag hoppas att sommaren har varit riktigt skön och energigivande för dig. Bara solen och ljuset i sig är ju så värdefullt! Men också ett par levande ljus under kommande höstkvällar är riktigt mysigt och vilsamt!

Redan i tidigare nyhetsbrev har jag skrivit om våra mag- och tarmbakteriers betydelse i livet. Rådet att gå på "magkänslan" har du kanske vuxit upp med precis som jag. Att det är våra tarminnevånare som ger oss denna vägledning var jag däremot inte klart medveten om. Visserligen innehöll min Reiki masterträning för 25 år sedan information om att vi har fler hjärn/nervceller i magen än i hjärnan. Det lät uppseendeväckande då men visar sig nu vara helt sant. Detta, bland annat, har jag läst om i sommar. Allt fler forskare – och författare – delar just nu med sig av denna insikt. Kanske hörde du om Giulia Enders bok "Charmen med tarmen" i något TV-program i våras. Boken kan jag varmt rekommendera. Den ger en god lektion i hur vi fungerar från mun till analöppning och pratar om sådant som man normalt inte pratar om ☺ men som är ytterst viktigt. Magen regerar världen. Regelbundet återkommande kvällstidningslöpsedlar med "Bli av med din svullna mage på en vecka" och liknande rubriker talar för att många verkligen har problem med just mage och tarmar. Alla dieter talar ju också sitt tydliga språk. I slutet av september kommer en annan intressant bok ut på svenska som heter "Dietmyten" av Tim Spector. Han har forskat mycket på olika dieter och vetenskapen bakom dessa och även testat för egen del. En gemensam slutsats för dessa båda författare är våra tarmbakteriers betydelse för det mesta i våra liv. Alla våra tarmbakterier tillsammans (vårt mikrobiom) har 150 gånger fler gener än en människa så självfallet påverkar denna enorma genmassa oss oerhört mycket. De har dessutom direktkontakt med hjärnan och kallas ibland vår andra hjärna – som alltså sitter i tarmen! Hur våra mikrober mår påverkar inte bara hur vi känner oss i magen utan det påverkar vårt humör, depressioner, ångest, hur vi tänker, hormonproduktion och framförallt vårt hälsotillstånd. 90% av vårt immunförsvar sitter i mag/tarmkanalen! Då är det lätt att förstå att vi måste vara riktigt omtänksamma när det gäller vad vi erbjuder våra tarmbakterier i form av mat, dryck, stress, vila etc.

Våra tarmbakterier är dessutom individuella. Visserligen delar vi en stor del med övriga medlemmar i vår familj eftersom vi har så nära kontakt. (Våra första fick vi av vår mamma när vi föddes!) Vi skall ju komma ihåg att vi också har mycket bakterier på t ex huden och i mun och svalg som vi generöst delar med oss av. Somliga bakterier är "goda" och livsviktiga medan andra är skadliga. Det är ju de senare vi vill tvätta bort och undvika i görligaste mån. När vi då i tid och otid använder desinfektionsmedel på händerna dödar vi inte bara de som är mindre bra för oss utan också de nyttiga. Detsamma gäller när vi använder bakteriedödande tandkräm eller bakteriedödande ämnen i skor och textilier för att inte lukta illa. Kan man alltså bli sjuk av att vara för hygienisk? Svar: ja, åtminstone om hygien innebär utrotning av vissa nyttiga bakterier. Samma sak med antibiotika. Enstaka gånger kan det vara livsviktigt att ta MEN absolut inte i onödan. Antibiotika (grek. anti=mot bios=livet) tar ju livet även av de nyttiga bakterierna och även om man äter probiotika (grek. Pro=för bios=liv) kan det ta ca 6 månader innan vår bakterieflora är något så när återställd efter en kur.

Nu kommer alltså ytterligare vetenskaplig förklaring till varför det är livsviktigt vad vi äter. Men alla mår inte bra av samma mat! Man måste lära känna sig själv och förstå vad det är som är bra just för mig! Allmänna kostråd bör sålunda hanteras med hälsosamt ifrågasättande. Gäller detta mig? Generellt kan man dock säga att det är bra att äta ekologiskt odlad mat (giftrester är det ju onödigt att stoppa i sig!) och att laga mat från grunden utan tillsatser av olika slag. Se gärna till att dagligen äta så kallad prebiotisk (grek. pre=före bios=liv) mat – livsmedel som innehåller fructo-oligosackarider som är rika på inulin – som våra tarmbakterier älskar. Prebiotika finns i bland annat lök, vitlök, baljväxter, havre, mjölprodukter, bananer, tomater, honung etc. Men våra mikrober mår också bra av vila, syre och lugn och ro. Reika alltså lugnt vidare i vissheten om att också dina mag-och tarmbakterier uppskattar och mår bra av denna viktiga och njutningsfulla stund!

*Maud*

# Vibrant Life – för god livskvalitet

---

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

Man skall inte ändra ett vinnande koncept sågs det så vi fortsätter att träffas på måndagar, ojämna veckor i slutet av månaden nu i höst! Vår träffpunkt är som vanligt 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. **DU MÅSTE ANMÄLA DIG I FÖRVÄG FÖR ATT SÄKERT FÖRVISSA DIG OM EN PLATS!** Skicka helst SMS, e-post eller ring! Vi har begränsat antal deltagare så först till kvarn kommer att gälla! Den som betalar för alla höstens tillfällen kommer att få förtur.

Måndagen den 7 september **OBS! NU PÅ MÅNDAG OBS!!**

21 september

19 oktober

16 november

14 december

Vi håller på mellan kl. 18.30 – 21 ca.

Grupp-Reiki erbjuder en stund med total avkoppling i trivsamt samvaro. Vi stöder oss själva och varann på ett naturligt och glädjefullt sätt över en enkel fika och så en hjärtlig omgång Reiki tillsammans. 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 vara med alla fem gångerna kostar det SEK 350: - för hela hösten.

## Grupp☺Reiki träffar i Växjö, Flintvägen 5 – kontakta Maria Danielsson 0734-412430, (mariauy@hotmail.com)

Följande tillfällen är inplanerade i Växjö med start kl. 18.00 – 21.00 ca

Tisdag 15 september

Tisdag 13 oktober

Torsdag 12 november

Torsdag 10 december

Detta kan vara den plats och källa till tillfrid där vi kan hämta kraft och energi för att möta omvärlden. Ta chansen du också!

### Seminarietillfällen i höst

#### **Grundkurs i Reiki:**

Göteborg: 26-27 september

21-22 november

#### **Fortsättningskurs i Reiki:**

Göteborg: 17-18 oktober

28-29 november

**Reiki 3A:** 4-6 december

**Fram tills vi hörs/ses igen**  
**– unna dig Reiki regelbundet, det är du värd!**  
**Skratta och le mycket - det är både nyttigt,**  
**smittsamt och gratis!**

 **Du är förändringen du vill se!** 