



ReflexZoner 4-2019



Förbundstidning SFRF

zonterapi.nu



God Jul och Ett Gott Nytt År



Ordföranden har ordet igen!

SFRF:s framtid är i gungning! Jag hoppas att vi alla i förbundet förstår detta ?!

Önskar nu i juletider att vi alla har positiva bilder på SFRF, om inte så skapar vi detta ;)

Hjälp till med att kommunicera med förbundet i det lilla. Tex. Skriv en rad till tidningen, kom till årsmötet, anmäl er till de fina fortbildningarna där gemenskap och kunskap skapar ett starkt förbund!.

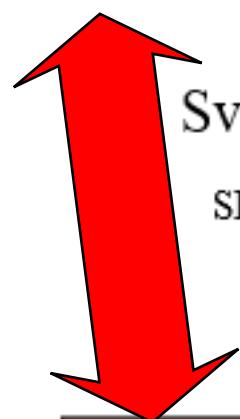
Delaktighet är nyckeln till ett förbunds styrka.

Ha det så gott och låt energidepåerna bli påfyllda under helgerna framöver!

Önskar alla en God Jul och Ett Gott Nytt År

/ Stefan

Viktigt!



Svenska Fotzoterapi-Reflexologiförbundet

SFRF | c/o Doris Johansson | Röbbäcksmýran 11 905 87 Umeå |

Tel: 090-46949

zoterapi.nu

Ansvarsförsäkringen!

Om försäkring ej tages via SFRF!

Vänligen

skicka kopia på erlagd försäkring från
annat

förbund/försäkringsbolag till Christina!

Viktigt! Alla aktiva
medlemmar skall ha en
ansvarsförsäkring!



*Meddela oss om du
har ändrat
mail/adress!*

*Meddela Christina
på mail !*
naturhalsa@yahoo.se

GDPR ?

Gå in på

www.verksamt.se/driva

För information.

Länkar till intressanta hemsidor:

www.icr-reflexology.org

www.fdz.dk

www.vifab.dk

www.lakareutangranser.org

www.reflexology-europe.org

www.nnh.no



God Jul och Ett Gott Nytt År



Styrelsen 2018-2019

Ordförande : Stefan Bokström	0705867949
Sekreterare: Janet Westling	070-7346909
Kassör: Christina Byheden Jakobsson	0736-578224
Fortbildningsledare: Malin Turesson	0736-220366
Utbildningsledare: Doris Johansson	070-3989949
Suppleant: Pia Ericsson	070-9204082

SFRF:s rekommenderade skolor i Zonterapi/Reflexologi

Kaironskolan	0709-660233, 031-423060
Axelssons Gymnastiska Institut	08-54545900
Team Hellberg Zonterapi AB	08-265104





God Jul och Ett Gott Nytt År



Tips inför julen!

-Levande ljus

- Musik: Kören The Erik Westberg Vocal Ensemble ” *A Star is Shining*”, Juloratoriet J:S: Bach
- Film: Valet blir ”*Livet är underbart*” med James Stewart
- Mat?! Säger bara en sak **Grönkål!**
- Ut i **friska luften** : Inandning på tre steg, utandning på 5 steg.
Gör detta i 10 minuter och blodet får sig en högdos av syre
- Efter denna **luftkick**: en varm kopp av något med kakorna som väntar på att skapa energi och nya byggstenar i vår kropp.
- Fram med spelen Monopol, Nya Finans eller något annat trevligt.
- Kvällen smyger sig fram då tar vi fram **fruktsalladen** med grädde / keso.
- **Dryck** tager man vad man haver!
- Stillheten, tystnaden när alla har gått och lagt sig, sitta i en stol och bara betrakta **julgranen** med sina ljus, det är en fantastisk känsla !
- Med dessa ord önskar jag er alla en **GOD JUL OCH ETT GOTT NYTT ÅR!**

// Tomten



Vad kan det vara i paketet?



God Jul och Ett Gott Nytt År



Favorit i repris, denna gång med text!

Styrelsehelg i Grimsholmen, Falkenberg 4-6 okt

Styrelsen; Stefan, Doris, Janet, Christina, Pia, Malin

Fredagen bjöd på fint väder, men ganska mycket kallare än förra året.

Så vi möttes vid 15.00. Startade med lite fika inomhus.

Pia hade bakat ett gott nötförbröd.

Stefan klubbade igång styrelsemötet.

Vi hade en hel del att jobba med under helgen.

På kvällen fixade Malin middag: Ugnsbakad lax, rotfrukter i ugn, en kall fetaostcreme och lite blandade grönsaker till det.

Lördagen bjöd på fint väder. Vi fortsatte vårt styrelse arbete.

Malin fixade lunch. Indisk linssoppa med varma pitabröd fyllda med en morot och fetaoströra.

Efter lunch fick vi en liten paus.

Stefan åkte och tog hand om sitt fotbollslag som spelade match.

Som lyckligt slutade med vinst.

Christina åkte och tittade på en ny lokal för hennes praktik.

Vi andra hade möjlighet att ta en skön promenad vid havet i det fina vädret.

Det blev en liten fika i solen ute, innan styrelse arbetet drog igång igen.

Kvällens middag bestod av havets planka. Sedan avslutade vi med lite mingel framför brasan.

Stefan hade lite Quis-frågesport om havet mm.

Det blev många goa skratt.

Söndagen avslutade vi och gjorde klart styrelse arbetet.

En mycket bra arbetshelg, vi fick mycket gjort.

//Malin Karlsson fortbildningsledare i SFRF.





God Jul och Ett Gott Nytt År



Brev från en medlem



Waow! Vilket fint brev det
damp ned i brevlådan en dag

Inte ofta nuförtiden. Tack Ingela
för denna vattenfärgs skapelse!





God Jul och Ett Gott Nytt År



Brev i ett skåp på jobbet, glömt men kul minne ;)

Halmstad 20/9 2004

Herr Stefan Bokström!

Efter moget övervägande tar undertecknad sig friheten skriva dessa rader.

Jag ber om ursäkt för det jag efter en behandling inte återkom till Er praktik!

Anledningen var framför allt att Ni vill göra gällande att jag var glutenallergiker. Jag kanske är det, men beskedet kom så överraskande att jag hade svårt för att ta det till mig.

Några dagar efter mitt besök hos Er var jag dum nog att ta kontakt med Dennis Liu och fick strax en tid för ett besök hos honom. Har varit där fyra gånger, ingen som helst förbättring har skett varför jag har förlorat tron på en bättring. Dennis är nog en duktig man men jag är övertygad om att dugligheten inte är koncentrerad till förmågan att hjälpa en person med stora problem vad avser trög och ofunktionell mage.

Mina problem är fortfarande mycket stora. Flera dagar har passerat utan att tarmen sköter sig. Detta innebär stor gasbildning,

uppsvälld mage, olustkänslor samt att humöret sviktar (utan avföringsmedel händer ingenting!)

Med hänvisning till vad jag ovan anført är det min förhoppning att Ni kan förlåta denna min stora dumhet, innebärande att när jag ringer för att be om en tid för besök på Er mottagning, detta skall vara möjligt! I förhoppning ett positivt besked på denna min önskan,

med vänlig hälsning





God Jul och Ett Gott Nytt År



Ett patientfall utöver det vanliga under min tid som terapeut.

Telefonen ringer och en äldre herre vill beställa en tid för behandling med prostatabesvär. Välkommen nu på torsdag kl 11.00 då ska jag göra en bedömning om jag kan göra någon nytta!

Året är 1990 och vintern är i antågande!

Mannen kommer punktligt och det visar sig att det är en bestämd herre som snart ska fylla 80 år.

Han är opererad i prostatakörteln men har fortfarande besvär vid urinerings.

Behandlingen fortlöper och punkterna de är rejält ömma, han tittar på mig med skeptisk och fundersam blick. Han har ju aldrig varit i närheten av denna typ av behandling tidigare.

Det visar sig att det är hans dotter som har tipsat sin pappa, gå du till Bokström så kanske han kan hjälpa dig med dina besvär.

Dotterns familj har jag behandlat genom åren ett antal gånger med bra resultat.



Behandlingen är klar och han är nöjd.

Återbesök i nästa vecka, då ses vi igen och är det några frågor så slå en signal .

Veckan går och det är dags för andra behandlingen, då händer följande:

Stefan! vad gjorde du med mig förra gången, jag blev lite ställd och undrade givetvis vad har hänt??!

Här blir ingen behandling idag, utan vi ska prata! Tar stolen och ställer på andra sidan rummet (litet rum)

Och sätter sig. Jag är tyst och lyssnar på vad han ska säga....!

Jo så här är det. Vad som hände var att efter några dagar fick han gamla minnen från tidig barndom, 5 årsåldern. Han ramlade igenom 80,70-talet ned till mitten 1910-talet och hela



mitt liv svepte förbi.

Omtumlad är bara förnamnet över hur han kände sig. När han nu var nere i 5-årsåldern fick han en ingivelse att ringa på i huset där han själv växte upp i och flyttade ifrån mitten 50-tal.

Finns det möjlighet att få komma och titta på eran vind, för jag saknar något därifrån. En söndagskväll med mörkret slingrandes runt huvudet så får han möjlighet att gå upp på vinden där han vid 5-års ålder gömde en sko! Han har inte tänkt på den här skon tidigare genom åren men nu skulle den fram!

Och mycket riktigt så hittar han skon 75 år senare.

Han frågar vill du se skon? Jag svarar, självklart vill jag det ! Han går stolt ut till bilen där hans hustru sitter och väntar.

Kommer tillbaka med skon och det glittrar i hans ansikte. Spänningen efter 75 års väntan är över.



God Jul och Ett Gott Nytt År



Han har skämts och undertryckt sitt polioskadade ben i hela sitt liv, det är hälften så stort som hans friska ben.

Behandlingstiden börjar gå mot sitt slut och innan vi skils åt vill han ändå att jag ska trycka på foten. Tar av sig ena skon och sätter upp på britsen, tryck så jag får känna. NEJ!! det blir ingen behandling idag utan vi tar en ny tid.

Han frågar om jag har möjlighet att köra hem till honom, givetvis betalar jag tiden för dig att köra de 10 milen fram och tillbaka. Javisst inga problem!

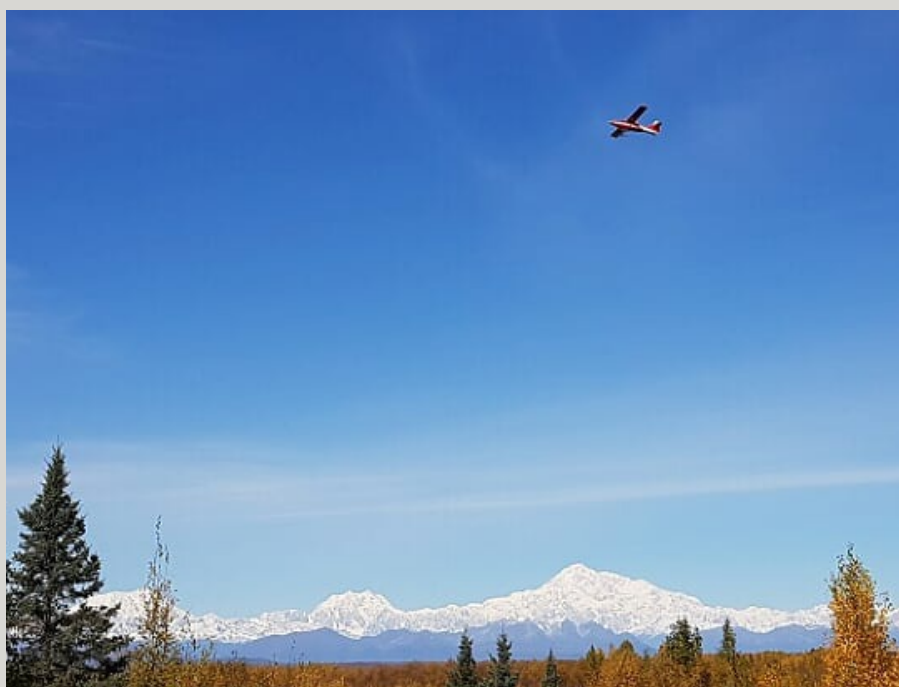
När jag kommer hem till honom blir det behandling först, sedan löser vi världsproblemen med hemmabakade kakor och kaffe.

Innan jag ska åka hem så vill han visa mig hans sovrum! Viktigt! Vad står där om inte hans sko från 5årsåldern, en av hans barnbarns och sina egna tofflor. (se bilderna).

Då förstod jag vad jag har sysslat med, utan att veta detta tidigare. Snacka om egen utveckling samt bredden på vad en reflexologibehandling kan leda till!



Ps han sade, Stefan du är ju bättre än läkarna nere i Lund!, varför?, jo du kan förklara så jag förstår vad du säger. Inte latinska termer där man känner sig ”dum”.

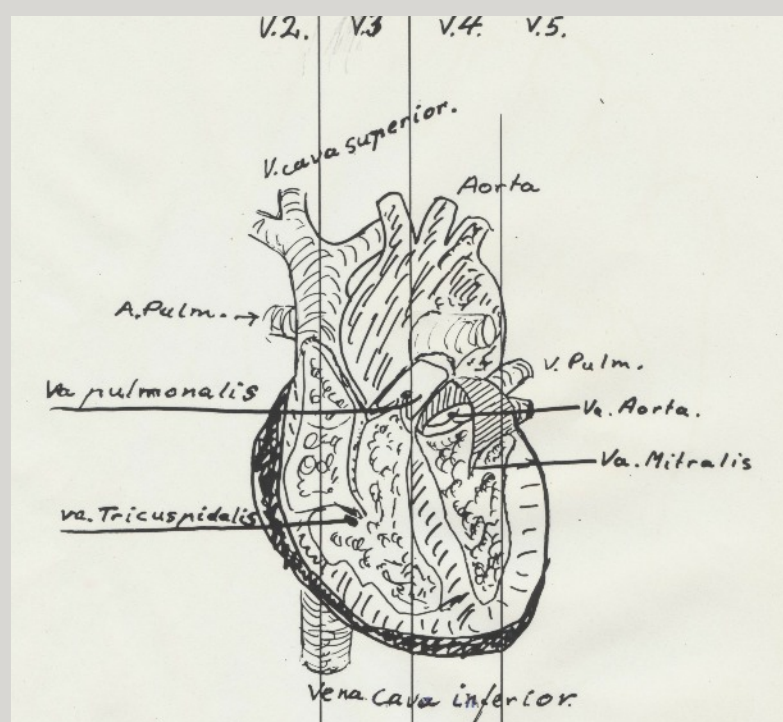
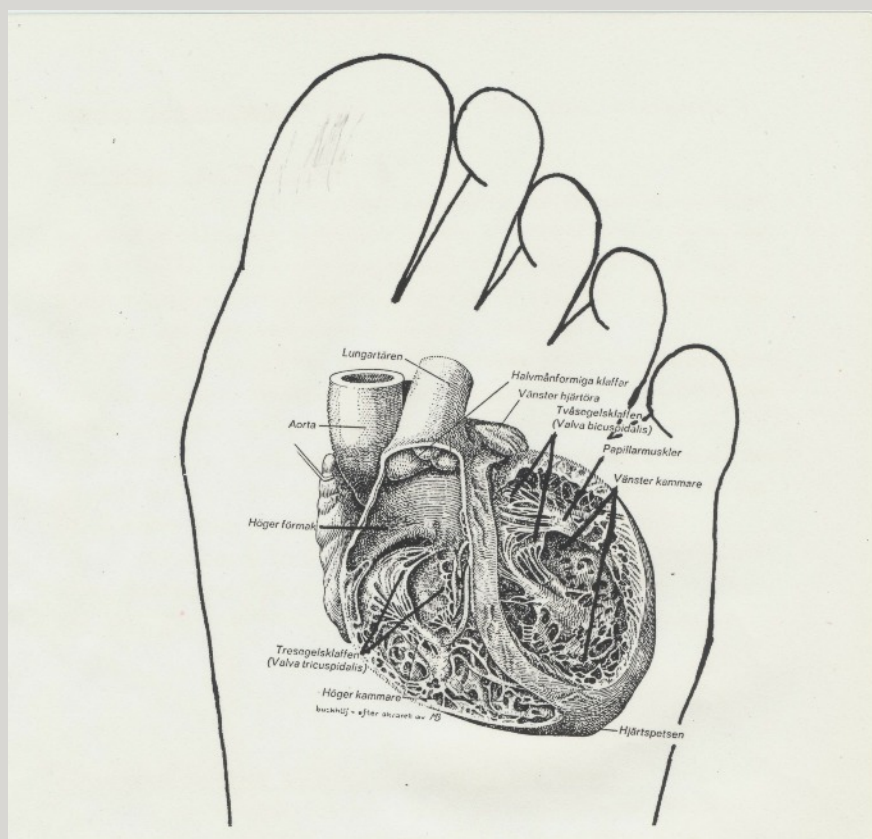




God Jul och Ett Gott Nytt År



RFZ-skolan på 80-talet. så kunde det se ut, med hjärtats placering på foten...





God Jul och Ett Gott Nytt År



Fortbildning 13-15 mars 2020

2020 års fortbildning är med Team Hellberg och de kommer att prata om strykningsterapi och meridianlära. Spännande kunskaper kommer att läras ut!

Passa på och få nya kunskaper och uppfräschande av gamla, behövs för alla! Samt det makalösa lotteriet på lördagskvällen! *Missa inte det!*

Hoppas vi ses till våren! 13-15 mars 2020





God Jul och Ett Gott Nytt År



Katrinebergs Folkhögskola ligger ca 1,5 mil öster om Falkenberg
i samhället Vessigebro.



OBS! Tryck ut och skicka in blanketten!

Anmälan till SFRF:s fortbildning 13-15 MARS

Fortbildningen i år kommer att hållas av **Henrik och Lena Hellberg**.

Den kommer att handla om **Strykningsterapi** och **meridianlära**. Där vi kommer att jobba med vader och skenben, perfekt komplement till vår zonterapi.

Missa inte den här unika fortbildning som Henrik special komponerar bara för oss.

Hoppas få se många medlemmar på denna fortbildning.

Plats: **Katrinebergs Folkhögskola** ligger ca: 1,5 mil öster om Falkenberg i samhället Vessigebro 311 65.

Totalpris: 2950 kr inkl. kurs ,logi i enkelrum och mat.
(Sfrf har sponsrat med 500kr för medlemmar).

Tid: Vi träffas fredag den 13 mars kl 15.00 med gemensam fika.

Årsmöte: kl 16.00.

Kurs : Lördag-söndag 14-15 mars.

- ☐ Vegetariskt / fisk? Äter gärna fisk annars vegetariskt.....
- ☐ Annan kost/ allergi?.....
- ☐ Jag kan ta med behandlingsbänk.....
- ☐ Jag önskar bo i enkelrum.....
- ☐ Jag önskar bo i dubbelrum tillsammans med.....

Namn:.....

Adress:.....

Postadress:.....

Mail:.....

Telefonnr:.....

Obs! Denna blankett ska vara inskickad **senast den 3/2 2020** till:

Malin Karlsson

Parkgatan 30

383 37 Mönsterås

Mail: malinturesson@hotmail.com

Tele: 0736-220366 om du vill ta en bild på ifylld blankett och skicka till mig så går det bra.

Anmälan ska vara SFRF tillhanda **senast den 3/2**, genom att sätta in 500kr på SFRF:s bankgiro 372-9480. Anmälningsavgiften återfås ej vid avbokning!

Resterande summa betalas senast den 2/3 -19.

Obs! Skriv hela ditt namn, inte enbart firmanamn.

Om du vill delbetala, kontakta kassören Christina Jakobsson Byheden

Mail:naturhalsa@yahoo.se.

Glöm inte ta med vinster,ost kex och något gott att dricka till lördagskvällen.

Varmt Välkommen!



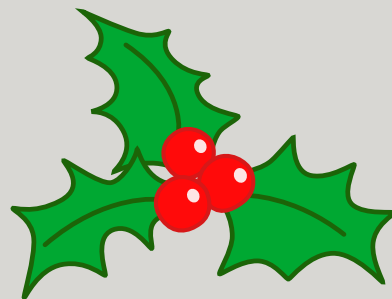
God Jul och Ett Gott Nytt År



Malins Fröknäcke

(Till: 2 st plåtar)

3 dl valfritt mjöl
1,5 dl Solroskärnor
0,75 dl pumpakärnor
0,75 dl linfrö
0,75 dl sesamfrö
0,75 dl rapsolja
3 dl kokhett vatten



Blanda alla torra ingredienser rör om, häll på oljan.
Häll på det kokheta vattnet rör om snabbt.
Dela smeten i två och fort upp på plåten.
2 st plåtar med bakplåtspapper på.
Lägg ett bakplåtspapper ovanpå och platta ut smeten.
Det ska vara ett tunt lager smet på plåten. Ju krispigare knäcke.
Tag av översta bakplåtspappret och strö lite flingsalt över smeten.

Grädda i ugn 150 grader i 50 min.
Obs! Har du varmluftsugn sänk med 20 grader.
Och du kan ha inne båda plåtarna samtidigt.

Lycka till!

Kram Malin

Nyårs dessert
En uppfriskande dessert.
Till 4 personer.

- 1 mango eller 1 ask tärnad fryst mango (225 g)
- 2 passionsfrukter
- 4 kulor sorbet, gärna mango eller mangopassion
- ½ flaska mousserande vin eller alkoholfri cider 37,5 cl
- Skala, kärna ur och skär mangon i bitar. Fördela mangon och urgröpt passionsfrukt i glasen. Lägg på en kula sorbet och häll på mousserande vin vid bordet ;)





God Jul och Ett Gott Nytt År



En saga !

Sagan om Sinus och orbita.

Det var en tidig morgon.Orbita satt i vänstra förmaket och virkade på en hjärtspets och kände sig lite till sjätte sinnet.Men så kastade hon en blick genom ovala fönstret och såg Sinus komma gående uppför stora bröstgången. Hon sprang ut genom leverporten, och föll honom om lårbenshalsen och kysste honom på magmunnen. Sedan gick de armgång in i högra förmaket förbi hjärtkamrarna. Sinus tog av sig fibrinpälsen, som var knäppt med ledknappar. Han tittade ömt på Orbit, som var iförd en vacker andedräkt och hade virat ett nagelbandom sitt mjuka flimmerhår. De stod en stund och tittade på barnen nere på vårtgården där de lekte med några fria ledmöss under livsträdet, längst bort i ögonvrån stod smeden och arbetade hammaren och städet.

En rytare satte just foten i stigbygeln och svingade sig upp i turksadeln och styrde sedan kosan mot acromion. Orbita tog upp höftbenskammen ur hjärtklaffen och kammade sitt mjuka flimmerhår.

”Ska vi gå ut ett hjärtslag” frågade Sinus.

”OH ja” svarade Orbita.

På med omentet för att skydda dräkten och ut i köket där patella ställt fram en bröstkorg med ett glas magsaft, sårskorpor, moderkakor o tarmkex. I en magsäck stoppade hon några adamsäpplen och halsmandlar. Sinus roade sig under tiden med att slå några virvlar på trumhinnan och blåsa några toner i örontrumpeten När Orbita fått på sig tarmludden gick de ut genom gemensamma gallgången och ut på lymfvägen.

Nere i tårkanalen låg en eka bunden vid en nervstam. Gomseglet hissades och färden gick ned mot de Langerhanska öarna Allt var

underbart. Fostervattnet var så klart att man på hårbotten kunde se tusentals näsmusslor och öronmusslor skina.

Sinus slog ett accord på navelsträngen, överlämnade en iris och bad om Orbitas hand.



Tänk att få läsa annonsen i fotbladet!

Vad scapula du är suckade Orbita och höll på att dö på gula fläcken, Allt andades frid.

I centralkanalen låg en äggstock och flöt, över deras huvuden svärmade en bisnerv.

På vattnet flöt fingerblommor för att ta hem som Orbita plockade för att sätta i knäskålen.

De steg iland, Sinus lade sin kraftarm kring Orbitas optiska axel. ”Det har blivit sent”, sade hon,

”Mamma sitter nog uppe och väntar”. Mycket riktigt, hemma vid

varhärden satt livmodern och var tarmvred.

Efter en sådan dag var det skönt att få krypa ner i nagelbädden.





God Jul och Ett Gott Nytt År



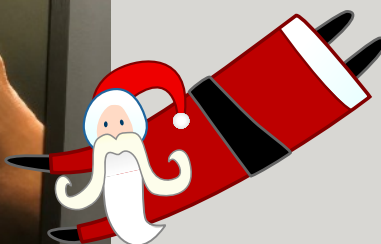
Ni som inte har svarat på enkäten som kom ut tidigare i höstas,
Vänligen skicka in ert svar! *Handlar om SFRF:s framtid!*

Stefans Reflexer

Vi har en tid framför oss som man inte vet vad som ska hända. Gäller inte bara den komplementära medicinen, utan även utanför och innanför vår landsgräns.

En sak är säker att om vi kämpar för vår existens så kan ingen säga att vi inte gjorde något! Gör man sitt bästa så blir det hur bra som helst. Viktigt här är att inte spänna bågen för hårt, det är lätt till att den krackelerar.

Ha en härlig Jul och önskar alla ett Gott Nytt Reflexologiår!





God Jul och Ett Gott Nytt År

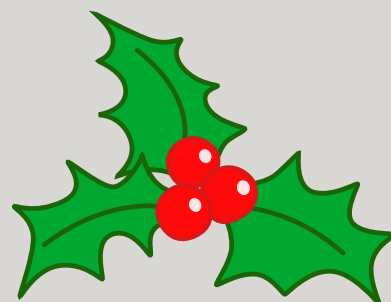


Energipåfyllning i högsta potens!

En sen fredagkväll med Vinylskivorna I centrum och grappa med mörk choklad

Spellistan ser ut som följer

Help me	Joni Mitchell
Freedom	George Michael
A day in the life	Made in Sweden
Forever young	Bob Dylan
Last time around	Jason and the Searchers
'Roadhouse blues	The Doors
Snowstorm	Linnea Henriksson
Frågor bland många	John Holm
Kom till mig kvinna	Roffe Wikström
Doin it right	Daft Punk
Do You	ELO
Handy	Wishbone Ash
Lay your hands on me	Peter Gabriel
Man out of time	Elvis Costello
Berg Polka	Merit Hemmingsson
The very thing that made you rich	Ry Cooder
Allow me	Van "the Man" Morrison
Dollar days	David Bowie
Sleep dark and silent Gate	Jackson Browne
Communication	Spandau Ballet
Mark Spitz's mustasch	Totte Wallin
A Song for Europe	Roxy Music
Driftn Back	Neil Young
Death with Dignity	Sufjun Stevens
Old and Wise	Alan Parsons Project
Eye in the Sky	#
You're and mine	CSN
Going Back to Alabama	Delbert McClinton
Part two	Ray LeMontagne



Nu måste jag sluta annars blir morgondagen **Jobbig !**

Ps, skivorna ligger huller om buller! MEN vilken ENERGI jag har fått!



God Jul och Ett Gott Nytt År



SFRF:s Styrelse 2019-2020

Önskar alla en God Jul
och Ett Gott Nytt År !

Janet

Malin Christina Stefan

Pia

Doris

