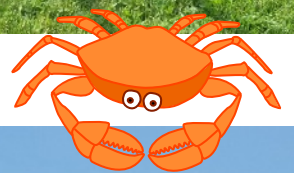
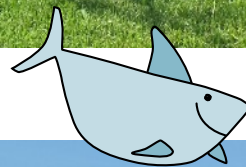




ReflexZoner 2-2021



Glad Midsommar!



Glad Midsommar!

Glad Midsommar!

Ordföranden har ordet....!

Önskar alla god hälsa och en härlig sommar!

Ta en paus, stanna upp, semester vankas för en del !

Tystnaden hur uppfattas den i ett rum, vid havet, i skogen , vid sjön, vid älven ?

Tänk vad våra sinnen kan göra med vår upplevelse av tillvaron ;)

Molnkramar från havet

Ps. Ses till hösten



Styrelsen 2020-2021

Ordförande :	Stefan Bokström	070-5867949
Sekreterare:	Adriana Konya	070-5587109
Kassör:	Alice Lindholm	070-3080185
Fortbildningsledare:	Malin Turesson	0736-220366
Utbildningsledare:	Doris Johansson	070-3989949
Suppleant:	Christina Byheden	0736-578224

SFRF:s rekommenderade skolor i Zonterapi/Reflexologi

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



Glad Midsommar!

Glad Midsommar!

Svenska Fotzonerterapi-Reflexologiförbundet

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

Tel: 090-46949

zonerterapi.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 **Adriana**
på mail !*

adi@holistika.se

**Länkar till intressanta
hemsidor:**

www.icr-reflexology.org

www.fdz.dk

www.vifab.dk

www.lakareutangranser.org

www.reflexology-europe.org

www.nnh.no

GDPR ?

Gå in på

www.verksamt.se/driva

För information.

Fortbildningskurs i konceptet spiral stabilisering (SPS)

Tidpunkt 23-24 oktober 2021 Plats? Meddelas senare

OBS! Förhoppningsvis som vi ser
det
nu....!
Senare! Definitiva besked ?

Intention

- Inlärnin g av grunderna i konceptet. Hur och v a r s o m kan appliceras, teoretiskt och praktiskt, f o r vanliga f o r e k o m m e n d r a b b a r m a n n i s k o r
- Komplettera redan befintlig kompetens med ett "sjalvhjalpsverktyg" att e n s a m m a k u n d e r / p a t i e n t e r
- Lagg a k u n s k a p s g r u n d e n f o r a t t v i d a r e k u n n a t a d e l a v o r d i n a r i e " u t b i l d n i n g s p r o g r a m " t i l l c e r t i f i e r a d i n s t r u k t o r i S P S

Upplagg

- Teori varvas med praktik i "workshopformat", under 2 utbildningsdagar
- Dag 1 lagg s p r a k t i s k t f o k u s p a e g e t o v a n d e
- Dag 2 m e r a v a n c e r a d e p r a k t i s k a o v n i n g a r o c h f o r d j u p n i n g a v k o n c e p t e t . U t l a r n i n g a v p r a k t i s k a g r u n d o v n i n g a r

Innehall

- F o r e l a s n i n g a r o m
 - k o n c e p t e t s h i s t o r i a
 - a n a t o m i , f y s i o l o g i
 - d i v e r s e m e d i c i n s k a b e g r e p p f o r a t t u n d e r l a t t a f o r s t a e l s e n
 - h u r m e n t a l a a s p e k t e r o c h b e t e e n d e m o n s t e r s k a p a r f y s i s k a o b a l a n s e r
 - k r o p p s l i g n a t u r l i g a n p a s s n i n g
 - m . m .
- P r a k t i s k t o v a n d e (s i t t a n d e o c h s t a e n d e) m e d b l . a . g u m m i e x p a n d e r

Ovningarna ar skonsamma och kan utforas pa olika satt, vilket innebar att alla, i n a g o n f o r m , kan deltaga, oavsett utgangspunkt. Ovningarna utfors utan skor.



Magnus Fredriksson (Natural way)

Jag är en (drygt 50-årig) 2-barnsfar med en stor portion nyfikenhet på livet. Den korta beskrivningen av mitt koncept är att jag försöker hjälpa människor att kunna fungera på det sättet arten människan är naturligt skapt och anpassad för. Jag behandlar för att skapa förutsättningar, utbildar till ökad förståelse och coachar till förändring, så att mina kunder sedan kan ta vid och fortsätta arbetet till att nå sina önskade mål och jobba i riktning mot en bättre hälsa.

Hälsa som helhet

Homo Sapiens är så mycket mer än den fysiska kroppen, men vissa fysiska egenskaper är extra värdefulla att värna om och försöka bibehålla livet ut. Att säkerställa förmågan till förflyttning på två ben på det sätt arten är skapt och anpassad för ger massor av gratis funktion "på köpet" i hela kroppen och alla kroppens system.

Anpassat intag av födoämnen till rådande behov, balans mellan fysisk och mental belastning och återhämtning, tillfredsställelse av drifter och behov är andra exempel på delar som är minst lika viktiga att ta hänsyn till för att den fysiska kroppen ska fungera och hela människan må bra.

- 2017 Certifikat Metakommunikation
- 2015 Utbildningsansvarig Spiral stabilisering i Sverige
- 2014 Certifikat Lärare Spiral stabilisering
- 2012 Certifikat Terapeut Spiral stabilisering
- 2010 Certifikat Instruktor/ Kursledare spiral stabilisering
- 2008 Certifikat Dynamisk neuromuskulär stabilisering (DNS)
- 2003 Certifikat Vidareutbildningsprogram kiropraktik (ACRCB)
- 2000 Legitimation Kiropraktor
- 1999 Examen Kiropraktor
- 1997 Examen Basmedicin
- 1995 Diplomerad Massageterapeut



Höstens Fortbildning hoppas vi!

Anmälan till SFRF:s fortbildning 22-24 oktober

Fortbildningen i år kommer att hållas av **Magnus Fredriksson**.

Den kommer att handla om **Spiral stabilisering**.

Inläring av grunderna i konceptet. Hur och varför SPS fungerar och exempel på hur det kan appliceras, teoretiskt och praktiskt, för vanliga förekommande åkommor som drabbar människor.

Komplettera redan befintlig kompetens med ett "självhjälpsverktyg" att erbjuda kunder/patienter.

Hoppas få se många medlemmar på denna fortbildning.

Plats: *Vara Folkhögskola, torggatan 41, 53432 Vara.*

Totalpris: 3500 kr inkl. kurs ,logi i enkelrum och mat.
(SFRF har sponsrat med 500kr för medlemmar).

Tid: Vi träffas fredag den 22 oktober kl 15.00 med gemensam fika.

Årsmöte: kl 16.00.

Kurs : Lördag-söndag 23-24 oktober.

- ☐ Vegetariskt / fisk? Äter gärna fisk annars vegetariskt.....
- ☐ Annan kost/ allergi?.....
- ☐ Jag önskar bo i enkelrum.....

Namn:.....
Adress:.....
Postadress:.....
Mail:.....
Telefonnr:.....

Obs! Denna blankett ska vara inskickad senast den 1/9 2021 till:

Malin Karlsson
 Parkgatan 30
 383 37 Mönsterås
 Mail: malink322@gmail.com

(Ta gärna en bild på ifylld blankett och skicka till mig på sms eller via messenger.) tele: 0736-220366

Anmälan ska vara SFRF tillhanda senast den 1/9, genom att sätta in 500kr på SFRF:s bankgiro 372-9480. Anmälningsavgiften återfås ej vid avbokning!

Resterande summa betalas senast den 14/10 -21.

Obs! Skriv hela ditt namn, inte enbart firmanamn.

Om du vill delbetala, kontakta kassören Adriana Konya

Mail : adi@holistika.se

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

Varmt Välkommen!

3 Nya medlemmar !!!



Hej!

Jag har nyligen läst till zonerapeut hos Henrik och Lena Hellberg. Min praktik och yogastudio finns på familjens gård strax utanför Ljungby.

www.haga-halsorum.net

Hälsningar Kristina Olofsson



Hej,
jag heter Åsa Lindkvist och bor mellan Skellefteå och Boliden i Västerbotten. Jag har läst på Team Hellbergs zonerapeutskola på Öland, kanske den längsta 1-åriga utbildningen någonsin..? 😊 Vi började i maj -19 och blev klara nu i början på -21, så det drog ut på tiden pga "orsaker"! Det har varit en fantastisk resa, är så tacksam för den här tiden i mitt liv, som gett så många insikter! 🙏

Min verksamhet, Guldklumpens Hälsoverkstad, driver jag på deltid, då jag även

arbetar inom industrin. Förutom zonerapin är jag även diplomerad friskvårdsguide med inriktning mindfulness i naturen, samt certifierad samtalsterapeut med e-hälsa. För tillfället tar jag bara emot två kunder/v, och håller då till i en lokal i Ersmark utanför Skellefteå, där mitt andra jobb finns. Vi renoverar ett gårdshus hemma där det är tänkt att jag ska driva min verksamhet framöver, planen är att komma igång under 2022. 😊

En spännande och rolig framtid väntar!



Eva Hederdahl

Diplomerad zonterapeut 3D

Din Energi Zon i Borås är ett litet företag med fokus på medmänniskors välmående. Jag startade företaget för att jag vill bidra till att hela människan ska må bra och med lite hjälp få möjlighet att finna återhämtning och självläkning. I lokalen får både kropp & själ en stunds avkoppling i en avslappnande miljö. Jag erbjuder bland annat behandlingar som Zonterapi 3D, Ortobionomi och Strykningsterapi.

Min erfarenhet av de behandlingar jag utför grundar sig i att jag under många år hade kronisk värk i kroppen. Jag provade många olika och mer smärtsamma behandlingsformer, innan jag till slut hittade rätt. Ortobionomin gav mitt liv en ny smärtfri vändning. Mitt intresse väcktes och jag beslutade mig för att börja hjälpa andra som lider av liknande problematik.

Jag utbildade mig till Zonterapeut 3D/Reflexologi på Öland hos Team Hellbergs och vid årsskiftet 2020/2021 sa upp mig från mitt arbete för att satsa på mig själv och startade Din Energi Zon i Borås. Jag arbetar nu med det jag brinner för och känner mig tacksam över att terapiformen hittade mig.

Eva Hederdahl, Borås

0706-160092

eva@dinenergizon.se

dinenergizon.se

Sanominer — hälsoförbättrande medel

Livsmedel betyder språkligt sett medel som ger liv. Avsaknad av livsmedel medför därför definitionsmässigt döden. I stort stämmer detta. Det som i dagligt tal kallas för livsmedel är dock inte alltid livsnödvändigt. Tobak (som i lagstiftningen klassas som livsmedel), kaffe och kött är livsmedel som ej är nödvändiga för ett hälsosamt liv, eventuellt förkortar livet.

Man talar numera om **essentiella näringsämnen**. Dessa är bättre definierade grundsubstanser inom det äldre begreppet livsmedel.

Dessa essentiella näringsämnen uppdelas i:

- protein (äggvita), eventuellt de essentiella
- aminosyrorna (proteinernas byggstenar)
- kolhydrater
- fetter
- omättade fetter (linolsyra, linolensyra)
- mineralämnen (t ex kalium, magnesium, calcium)
- spårelement (mineralvitaminer) (t ex kobolt, jod, selen)
- vitaminer.

Utmärkande för de två sista grupperna är de mycket små mängder som behövs för att bevara livet. Speciellt har vitaminer — vilket namnet (vita = liv) anger — ansetts vara extra livsnödvändiga. Detta kan bero på att **specifika** och **typiska**, så småningom dödande sjukdomar uppstår om något vitamin saknas i kosten.

I själva verket är **alla** essentiella näringsämnen **lika** nödvändiga för liv. Avsaknad av bara ett enda av dessa ämnen leder till döden eller i varje fall ett kortare liv.

Vanligen brukar luft och vatten inte räknas in bland de essentiella näringsämnen, men de hör givetvis dit.

Det är lättare att få brist på vissa essentiella näringsämnen — speciellt de lågkoncentrerade och lättförstörda — spårelement och vitaminer. Total avsaknad av ett ämne kan ge typiska symtom och snabb död.

Vid måttlig brist kan symtomen bli okaraktäristiska — trötthet, olust, minskad

vitalitet, nedsatt motståndskraft mot sjukdom tex infektion — och ta lång tid — kanske halva livet — för att utvecklas. Därmed blir sambanden mellan måttlig brist och symtom svåra att komma underfund med och leda i bevis.

Den svåra och viktiga frågan blir till slut — vilka mängder och relationer av essentiella näringsämnen är **optimala** för hälsan. Är det tex möjligt att leva ett friskt liv till 130 års ålder om man kände till alla dessa optimala mängder och relationer?

Denna fråga är för närvarande omöjlig att säkert besvara. Det måste med skärpa framhållas att de representanter för officiell näringslära och livsmedelsverk som förklarar att de just nu rekommenderade mängderna och relationerna är optimala, helt saknar vetenskapliga belägg för sina påståenden. Deras rekommendationer förhindrar bara snabba och uttalade brist-symtom.

Det finns en mängd data som tyder på att de officiellt rekommenderade vitamin-doserna är för små. Det finns också säkert ännu oupptäckta vitaminer eller vitaminliknande ämnen, tex i riktigt odlad rå föda. De optimala mängderna av både mineralämnen och spårelement är fortfarande dåligt utforskade liksom den optimala relationen.

Den tyske läkaren Werner Kollath, som ägnat sitt liv åt forskning på detta svåra område, skapade på sin tid begreppet mesotrofi. Detta skulle motsvara ett slags halvfriskt liv utan direkt sjukdom men ändå utan den maximala vitalitet och hälsa som kan existera. Han tillskriver detta tillstånd brist på vissa ännu oupptäckta **vitalämnen** som bara finns i färsk obehandlad föda.

Ryska forskare har infört begreppet **adaptogener**. Dessa skulle finnas i vissa växtprodukter som ökade livskraften och normaliserade sjukliga tillstånd. Vid fetma skulle dessa ämnen (definitions-mässigt) kunna minska vikten, vid magerhet öka den. Vid högt eller lågt blodtryck skulle samma ämnen kunna åstadkomma en normalisering från båda hållen. Rysk rot

och ginseng (nära släkt) anges båda som exempel på sådana ämnen.

Själv har jag sedan några år lancerat uttrycket **sanominer**, en slags parallell till vitaminer. Totalbrist på vitaminer medför döden, brist på sanominer medför "bara" brist på fullgod hälsa.

Exempel på sådana ämnen är hittills pollenpreparat, ginseng, höga doser av vitaminer, framförallt C och B₁₂ samt gammalinolensyra.

Ur rent logisk synpunkt kan man ifrågasätta om det egentligen finns någon klar gränslinje mellan essentiella näringsämnen och sanominer.

Om man anser det vara normalt och acceptabelt att människan ofta är sjuk och dör i 75-års-åldern skulle sanominbegreppet kunna vara adekvat och sanominer teoretiskt eliminera många sjukdomar och förlänga livet.

Om man däremot menar att den nuvarande livslängden och sjukligheten är onormal och beror på avsaknad av outhämtade essentiella näringsämnen och erkänner behovet av "överdoser" av vitaminer, då blir den definitionsmissiga skillnaden mellan essentiella näringsämnen och sanominer liten eller obefintlig.

I väntan på exakta data på detta område kan man rimligen förbättra sin hälsa genom att även äta **livsmedel** av typen sanominer.



Olov Lindahl

Utdrag ur tidskriften Biologisk Medicin



KAM-Info

Protokoll Extra Årsmöte KAM 2021



Tid: Tisdag den 22 juni 2021 kl 19,00-20,00.

Plats: Zoom Videomöte, onlinemöte

Deltagande: Catherine Jonsson, Camilla Lodin, Mac Pompeius Wolontis, Irén Svensson Nylén, Annika Erlandsson, Inga Marand.

1. Mötet öppnas
Ordförande Annika Erlandsson öppnar mötet
2. Val av årsmötets ordförande, sekreterare och 2 justeringsmän, tillika rösträknare
Val av mötesordförande Annika Erlandsson, Mötessekreterare Camilla Lodin, Justeringsmän tillika rösträknare Irén Svensson Nylén, Therese Andesson.
3. Upprättande av förteckning av närvarande ombud och fastställande av röstlängd
Röstlängd är fastställd. Alla var medlemmar förra året förutom Annika E. Upprop och närvarokoll av Camilla enligt Deltagande ovan.
4. Fråga om årsmötets behöriga utlysande
Extra årsmötet är behörigt utlyst i samband med ordinarie årsmöte. Dock har påminnelsen ej kommit ut på grund av datorstrul. Påminnelse dagen innan till de som var med på Årsmötet. Dock var uppslutningen låg och vi anser att stadgeändringar är en stor fråga och vi vill gärna ge medlemmar en ytterligare chans. Därför utlyses ett nytt extra årsmöte 24/8 kl 20-21 via zoom.
Därmed faller ytterligare punkter.
10. Mötet avslutas
Annika tackar för ett bra möte i god anda och avslutade mötet.

Ordförande

Sekreterare

Justeras:

Irén Svensson Nylén

Catherine Jonsson

Glad Midsommar!

Glad Midsommar!

Information till KAM från



Hej,

Bifogat finns en remiss avseende förslag till Läkemedelsverkets föreskrifter (HSLF-FS 2021:XX) om registrering för försäljning av homeopatiska humanläkemedel samt förslag till Läkemedelsverkets föreskrifter (HSLF-FS 2021:XX) om registrering för försäljning av homeopatiska veterinärmedicinska läkemedel. Remissen innehåller en konsekvensutredning med två tillhörande bilagor.

Remissen skickas endast ut elektroniskt.

Synpunkter på förslagen ska ha inkommit till Läkemedelsverkets senast **den 10 september 2021**

Registrator

Enheten för informationshantering och säkerhet Box 26, 751 03 Uppsala

Besöksadress: Dag Hammarskjöldsväg 42

Telefon: 018 - 17 46 07, växel: 018 - 17 46 00

Intresserad av bilagorna kontakta stefanbtcm@gmail.com

Sändlista

Remissinstans: Allergica A/S Apotekarsocieteten Biosan AB DCG Nordic AB ECHAMP Sverige eHälsomyndigheten Folkhälsomyndigheten Inera AB /Svensk Informationsdatabas för Läkemedel (SIL) Janssons Immunbiologiska AB Jordbruksverket Kommerskollegium **Kommittén för Alternativ Medicin, KAM** Laboratoires Boiron Leverantörsföreningen för homeopati i Sverige Livsmedelsverket Läkemedelsindustriföreningen, LIF Plantamed AB PRO Scanfarma AB Socialstyrelsen Statens veterinärmedicinska anstalt Svensk Djursjukvård Svensk Egenvård Svenska sällskapet för dermatologi och venerologi Svenska Läkaresällskapet Sveriges Apoteksförening Sveriges Farmaceuter Sveriges Kommuner och Landsting Sveriges Läkarförbund Sveriges Oberoende Apoteksaktörers Förening Sveriges Tandläkarförbund Sveriges Veterinärförbund Tandvårds- och läkemedelsförmånsverket Vårdförbundet För kännedom:
Socialdepartementet, 103 33 Stockholm



Vad månne bliva?!

Glad Midsommar!

Glad Midsommar!

Stefans Reflexer

Ja då var det midsommar igen!
Härliga tider, Goda tider eller vad man nu säger!
Vi har många frågor om hur vi ska tänka från
ekonomi, politik till vaccination!
” Vem i hela världen ska vi lita på!”
Jo jag har svaret !
Efter att ha läst boken Sannings Kraften av Anita
Larsson & Christian Helmrich så känns svaret lätt!
Vi ska lita på Sanningen!

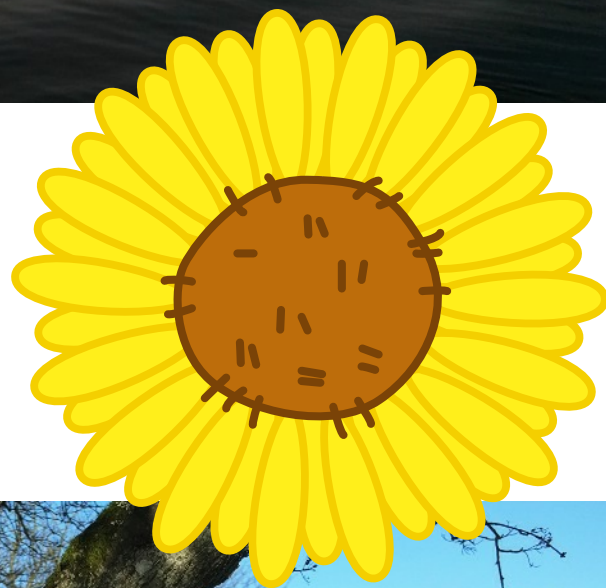
Helt enkelt ska det inte vara men boken kanske kan
ge svar på vägen till sanningen...?!
Önskar alla en god sommar och förhoppningsvis så
ses vi till höstens fortbildning!

[Glöm inte att anmäla er till fortbildningen!](#)





*Styrelsen önskar alla
en härlig sommar!*



Stefan

Christina

Malin

Doris

Alice

Adriana