



ReflexZoner 4-2021



Förbundet SFRF

zonterapi.nu



God Jul och ett Gott Nytt År

Ordföranden önskar alla en God Jul Och Ett Härligt Nytt År!
Året 2021 lite annorlunda och fortsätter säkert så....!

Vi får kämpa på olika sätt för att fixa livet på bästa sätt!

Sedan hade året en lite vändning på årsmöte och fortbildning som kändes bra!

Vilket innebär att till vårens årsmöte blir det årsmöte i molnet på skärm!

Fortbildning till hösten blir också nytt!

Får se hur det utfaller ! Hoppas på trevliga möten och samla nu kraft för nästa års utmaningar!

Ha en fin Jul med god mat o dryck!

Vi ses!

// Stefan



Svenska Fotzonerterapi-Reflexologiförbundet

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

Tel: 090-46949

zonterapi.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.nmh.no



God Jul och ett Gott Nytt År

Styrelsen 2021-2022

Ordförande :	Stefan Bokström	0705867949
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	070 942 62 24



God Jul och ett Gott Nytt År

Reseberättelse SFRF:s Fortbildning i Vara 22-24/10.

Det var lite pirrigt innan jag kom iväg, så som det ofta är när man är ny och gör något för första gången. Resan startar kl.12:50 med att jag glömt att tanka bilen, vilket skapade lite stress då jag skulle hämta upp kollegan Carina vid hennes hem kl.13:00. Jag hann mot förmodan i tid och vår resa fortsatte i cirka 1 timme från Borås via Vårgårda och vidare mot Folkhögskolan i Vara. Väl framme blev vi väl omhändertagna och tilldelades nycklar till våra rum.

Vid 15-tiden samlades vi i matsalen för kaffe och intressant information om Folkhögskolan. De andra medlemmarna var väldigt välkomnande och jag kände mig genast som en i gänget. Det var skönt då det i förväg var något jag kände nervositet inför. Vi var 14st medlemmar inkl. styrelsen som deltog i årsmötet och hela helgen. På kvällen, efter alla schemalagda aktiviteter, var vi några som satt och samtalande i vårt hus samlingsrum. Det var intressant och givande att höra de andra medlemmarnas historier kring sina





God Jul och ett Gott Nytt År

behandlingar och tillvägagångssätt. Därefter blev det natten, dock något svårsovet för mig så som det kan vara efter en dag med många intryck och övernattnings på nytt ställe.

Dag 2 startade med frukost kl.7:30 och fortsatte med fortbildningen "Spiral stabilisering" med Magnus och Lotta. Självklart bjöds det även på fika, lunch och middag.

Föreläsningarna av Magnus var fantastiska. Vi kunde tydligt se att han brann för det han håller på med. Det varierade mellan teori och praktiska övningar, vilket gjorde att tiden gick fort. Det blev många skratt då alla övningar inte var det lättaste. Stämningen var härlig och tillåtande för misstag och lärande.

På kvällen samlades vi och åt ost och kex som var och en hade tagit med sig. Vi hade även ett lotteri med vinster som vi själva bidragit med. Jag hade nybörjartur och kammade hem 4 vinster.

Dag 3 startade som föregående dag med frukost och föreläsningar och praktiska övningar. Även denna del av kursen var givande och intressant. Jag fick mycket tips och konkreta övningar som jag kan fortsätta med på hemmaplan. Helgen avslutades med kaffe innan alla deltagare åkte åt var sina håll. Jag och bästa resesällskapet Carina åkte tillbaka till Borås. Jag längtar redan efter nästa tillfälle och ser fram emot att träffa alla igen!

Tack för den här lärorika och roliga helgen!
Kramis

Eva Hederdahl, Din Energi Zon i Borås



Hårda mötesförhandlingar



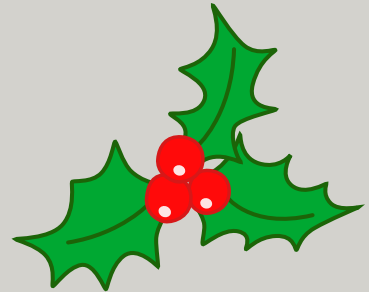
God Jul och ett Gott Nytt År

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

Favorit i repris!



Blanda alla torra ingredienser rör om, håll 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

Schubertbollar i repris

300 gr. Ljus choklad	0,5 dl hackade rostade nötter
600 gr. Julmarsipan	1,25 dl vispgrädde
25 gr. Smör	250 gr. Mörk choklad
1 msk kakao	25 gr. Kokosfett

Bryt ljusa chokladen i bitar. Smält den tillsammans med grädden i vattenbad under omrörning. Tillsätt smör och kokosfett. Låt det smälta. Blanda allt väl. Ställ massan kallt tills den är halvfast. Rör så länge att massan blir lagom stadig att spritsa.

Blanda i de hackade nötterna. Fyll en spritspåse utan sprits med chokladmassa och pressa ut cirka 35 st ”prickar” på ett bakplåtspapper. Låt dem stå kallt under natten.
Dela upp marsipanen i 35 bitar. Rulla dem till bollar och stick in en chokladprick i varje.
Smält den mörka chokladen och doppa kulorna, en i taget, i chokladen. Lägg dem på bakplåtspapper och låt chokladen stelna. Dofta över kakaon.

GILLA LÄGET OCH NJUT! / Trollmor



God Jul och ett Gott Nytt År

Årsmöte och kurshelg i Vara!

Oj vad jag såg fram emot åka på årsmöte och kurshelg i Vara med SFRS. Inte sedan jag gick min utbildning 2015 har jag träffat ett gäng zonerapeuter, förutom min mentor. Jag var tidigare med i kroppsterapeuternas yrkesförbund. Jag saknade att träffa människor som arbetade med zonerapi, därför bytte jag förbund. För mig är det viktigt att få byta erfarenheter och lära känna kolleger som jobbar med det jag själv gör. Min längtan efter att åka till Vara var över förväntan jag fick möjlighet att träffa oerhört erfarna kolleger som dela med sig av sin kunskap. Fortbildningen var mycket intressant och många ahaupplevelser, övningarna kändes

svåra. Tänkte hur skall jag fixa det. Men efter en trevlig kväll med god dricka, tilltugg och djupa diskussioner så kändes det inte omöjligt. Nästa dag utbildning var lika intressant med nya övningar. Nu väl hemma och lite träning så var det inte så svårt som jag trodde. Jag hoppas på en fortsättning på Spiral stabilisering. Tack alla för en trevlig kurshelg och årsmöte
Gunvi Olsson

Gunvi Olsson
Augusta Nils Natur och Kultur
inf@augustanils.se
0701465580





God Jul och ett Gott Nytt År

Julmys!

Levande ljus

- Musik: Kören The Erik Westberg Vocal Ensemble ” *A Star is Shining*”, Juloratoriet J:S: Bach
- Film: Valet blir West Side Story ! (Ej sett den).....
- Mat?! Säger bara en sak, återigen **Grönkål!** Okey då, **Lutfisk!!**
- 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** + 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 RIKTIGT GOTT NYTT ÅR !

// Tomten





God Jul och ett Gott Nytt År

Tjocktarmen har blivit vårt viktigaste organ

Inom hälsorörelsen liksom inom biologisk medicin har man alltid hävdats att tarmbakterierna liksom sammansättningen av innehållet i tarmkanalen har den största betydelse för hälsan. En av förruttelsebakterier stinkande gröt som ständigt fyller tjocktarmen — har man sagt — måste med nödvändighet skapa ohälsa. En tarm däremot där maten passerar relativt fort och där innehållet ej kommer i förruttelse bör ge upphov till mindre ohälsa. För att åstadkomma detta har hälsorörelsen rekommenderat en fiberrik, vegetarisk och fettfattig kost där förruttelsebakterier kommer i minoritet och förruttelsen är minimal. Ett tillämpande av denna princip har *erfarenhetsmässigt* givit god hälsa. Denna förkunnelse har tidigare närmast fanatiskt avvisats av skolmedicinen som gjort sig otroligt lustig över de personer som "dyrkade sin tarm" och ägnade intresse åt avföringens färg, lukt och frekvens. Ett typiskt invektiv har varit "bajsapostlar".

Idag har plötsligt tarmbakterierna och fibrerna kommit i centrum för allas intresse. Man kan läsa olika forskares "upptäckter" att cancer orsakas av förstoppning och brist på kli samt överskott på fett i maten. A-vitamin och speciellt *morötter* kan — sägs det — nu skydda mot cancer.

Man frågar sig då hur det kan komma sig att skolmedicinen i 50 år har bekämpat idéer som visar sig vara av sådan vital betydelse för människans hälsa och man frågar sig även hur skolmedicinen nu bevisat sin nya ideologi.

Bevismetoderna är därvid teoretiska och hypotetiska, innebärande att man tex i djurförsök kunnat påvisa dessa effekter, huvudsakligen i samband med experimentellt framkallad cancer. Mycket imponerande har även varit kemisk kartläggning av olika cancerframkallande substanser som dels påvisats i den intagna födan, dels visats uppstå i tarmen genom inverkan på födan av tarmbakterier. Man talar i detta avseende om farligare och mindre farliga bakteriestammar som i sin tur varierar beroende på födans sammansättning. Med förfinad kemisk ana-

lysteknik har man tomt kunnat påvisa att olika mutagena ämnen (bestämda med Ames test) utsöndras i urin och avföring och att mängden av dessa ämnen är mindre hos vegetarianer.

Det är givetvis glädjande att sådana data nu tas fram. Samtidigt kan konstateras att skeptiker inom skolmedicinen liksom Socialstyrelsen ej vågar dra några slutsatser av dessa nya rön då dessa data — som man helt riktigt konstaterar — ej *med säkerhet bevisar* att en fiberrik vegetarisk kost verkligen ger upphov till bättre hälsa och mindre cancer.

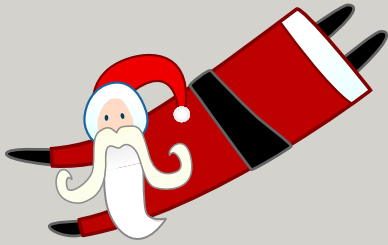
Epidemiologiska data, djurförsök och kemisk analys är allt icke bevisande teorier och det *definitiva beviset* erhålles först när man applicerar dessa teorier på människor och sedan kan påvisa att denna tillämpning medför en förbättrad hälsa. Sådana försök har gjorts inom hälsorörelsen sedan mer än 50 år och resultaten är helt övertygande för dem som velat observera effekten.

Skolmedicinen har ännu ej kommit från teori till praktik och när man väl gör det, kommer svårigheterna att *vetenskapligt bevisa* dessa samband att visa sig vara nästan oöverstigliga.

Orsaken är givetvis den att människor inte kan behandlas som försöksdjur och det därför aldrig går att genomföra en prospektiv randomiserad test under tillräckligt lång tid och med tillräckligt antal försökspersoner.

Troligen kommer, trots bristen på absoluta bevis, dessa samband ändå att accepteras på *sannolika* grunder, vilket allt illustrerar att "sanningen" inom den medicinska vetenskapen i stor utsträckning är en modefråga.

Olav Lindahl



God Jul och ett Gott Nytt År

Önskar Styrelsen



Stefan

Christina

Malin

Doris

Alice Adriana