

REFERAT FRÅN EFTERMIDDAGSTRÄFFEN DEN 5 OKTOBER

Ruth hälsade oss välkomna till eftermiddagen med att säga ” Skål” för att få tyst på åhörarna. Det lyckades!

Hon informerade från styrelsen och efterlyste medhjälpare till cafeterian.

Bosse Stjärna presenterade och hälsade dagens föreläsare Ann Jönsson välkommen.

Ann Jönsson är naturterapeut och har startat företaget Naturhälsan i Göinge. Företaget startade 1996 och 2004 startade skolan Naturmedicinska Akademin.

Ann drabbades som ung av reumatisk verk och sökte sig till sjukvården, som inte gav henne mycket hopp. Hon blev skeptisk till den traditionella medicinen och behandlingen hon fick. Hennes nyfikenhet ledde in henne på alternativ inom naturmedicin. Hon gick i skola hos en homeopat i fyra år och kinesisk medicin i fem år.

På ett otroligt entusiasmerande och humoristiskt sätt förmedlade hon visdom och kunskap. Och om hur vi bör ta tillvara den erfarenhet och kunskap som vi äldre och tidigare generationer besitter.

Ann berättade anekdoter om sina mor- och farföräldrar som hon växte upp tillsammans med. Exempelvis farmor som vägrade använda den nyinstallerade vattenklosetten. Hon ville inte ”möga” sig inomhus, utan använde utedasset hela sitt liv. Mormor som tog tillvara allt som växte utanför huset, örter och växter användes både till mat och mediciner. Mamma som botade krämpor på olika sätt med hjälp av vad naturen erbjöd.

Vi fick många goda tips och råd för vårt leverne och för hur vi ska må så bra som möjligt.

Äta: Bra mat ,ingen processad.

Sova: När det är mörkt.

Motion: Inte nödvändigtvis på gym, utan vardaglig motion.

Känslor: Låta känslorna få komma fram. Skratta, gråta vara arg....

Tankar: Tänka på det som är bra.

Andlighet: Stanna upp- tro på något.

Vi var 75 personer som fick ta del av dessa goda råd.

Ann fick en vacker ros och vi fick gott fika, och några fick trevliga vinster i lotteriet.