



Sigtuna-Arlanda IWC

**Distrikt 235
Sverige**

Årets motto: "Touch a heart"

Månadsbrev nr 5 2016

Kallelse **Månadsmöte 10 november 2016 kl 18.30 på Sigtuna Bokhandel och efterföljande middag på Kopparkitteln kl 20.00.**

Program Författarpresentation. Vår bokhandlare Berit Anselmby har utlovat en överraskning – en hemlig gäst. Denna kväll kan vi handla och få 10% rabatt.

Avanmälan Senast **söndagen den 6 november till Britt-Marie Tingwall mailadress b-m@tingwall.se**. Vänligen avvakta besked att din avanmälan mottagits! Kostnaden är 250 kr. Gäster betalar 275 kr. Observera att i detta tillfälle är det max 25 deltagare. Klubbens bg är 224–7500. När du ska ha med en gäst, bjud då in henne muntligen. Vidarebefordra inte vårt månadsbrev, som ju kan innehålla för oss intern information. Klubbens bg är 224–7500.

Charity **Styrelsens förslag**
Internationellt: Barnfonden - låt barnen växa upp hela och hjälp till självhjälp.
Nationellt: Narkotikabekämpning - narkotikahundar.
Lokalt: Väntjänsten i Sigtuna.

Kommande möte: 8/12 Julfest i Sockenstugan. Besök av distriktspresidenten Christina (Kicki) Asplund

Elsy Hermansson
sekreterare i Sigtuna Arlanda IWC

Från månadsmötet 13 oktober 2016.

Vår president Barbro hälsade välkommen och då särskilt till kvällens gäster och kvällens föreläsare. Klubbmedlemmarna godkände styrelsens förslag till Charity som då blir:

Internationellt: Barnfonden - låt barnen växa upp hela och hjälp till självhjälp.

Nationellt: Narkotikabekämpning - narkotikahundar.

Lokalt: Väntjänsten i Sigtuna.

Eva Ravnell, past president, avtackade avgående styrelsemedlemmarna Agneta Sörqvist och Gunilla Noack

Resumé av Lena Martells föreläsning om Inre och yttre hälsa.

Lena är sjuksköterska i botten men började intressera sig för ett av kroppens största organ, huden, för ca 20 år sedan. I början handlade det mycket om implantat, som detox, men fann att huden håller inte i längden för sådan behandling. Den fråga hon länge ställt sig och fortfarande gör är varför huden ibland fungerar och ibland inte. Hon har kommit fram till att hudbekymmer i stor utsträckning är kostrelaterade. Cellerna i hud och tarm är närbesläktade och behöver samma vitaminer och mineraler. Vi lever i överflöd men har ofta brist på A,C,D-vitamin och lider brist på magnesium och zink.

Zinkbristen kan bero på att vi dricker vatten som transporteras i kopparrör och koppar motarbetar zink. En indikation på zinkbrist kan vara att man upplever ett sug efter socker. Att vi inte kan ta upp dessa vitaminer och mineraler beror ofta på att något i kedjan havererat beroende på tarmfloran. Det pågår en debatt om D-vitaminerna och forskare har kunnat bevisa att D3 är den enda D-vitamin som kroppen tar upp. D-vitamin är antiinflammatorisk och tar ner kortisolvärdena.

Förr behandlades alla hudproblem med syror. Idag behandlar man levande bakterier med bakterier som liknar dem som finns naturligt i huden.

Lenas arbete vilar på tre ben; samtal, analys, behandling. Hon strävar efter att arbeta inifrån och ut.

Lena anser att alla bör äta multivitamin med mineraltillskott. Kroppen tar det den behöver och struntar i resten. Ät C och D3-vitamin så tillverkar kroppen själv A-vitamin.

Lena avslutade med att bjuda på en zinkzip med vilken vi kunde uppleva olika smak och utifrån smaken kunde Lena ge en hint om mineralbrist.