



Välkommen till mitt nyhetsbrev augusti 2017

Äntligen tillbaka

Jag vill börja med att Tacka alla som har stöttat och uppmuntrat mig under dessa sjukskrivningsmånader, det har känts jättebra att så många har tänkt på mig. I början av min sjukskriving upplevde jag en ganska stor stress, hur skall det gå? Kommer jag att bli helt rörlig igen? Kommer jag få en kroniskt smärta? Det var också stressande att se allt som borde göras som jag inte kunde göra för jag inte kunde böja mig eller inte orkade. Men efter ett tag kom jag in i en känsla av att det bara var att gilla läget, jag kunde inte påverka så mycket och det var riktigt skönt. Kanske är det det som jag skulle lära mig av denna händelsen. Jag skall försöka påminna mig själv om den känslan lite oftare nu när jag skall börja jobba igen. Den 21/8 kör jag igång, bara 25% i början för att sedan öka om det känns bra, det känns riktigt roligt.
Du är varmt välkommen att höra av dig igen

Stress

är något vi varken kan eller bör undvika, om stressen blir skadlig beror på situationen och hur vår kropp kan hantera den. Därför skall vi ge den de bästa förutsättningarna. Vid stress förbrukas mer zink, magnesium, C-vitamin och B-vitamin, om kroppen förbrukar mer än vad du tillför uppstår brister och olika bristsymptom. Kroppen kan inte fungera optimalt och långvarig stress kan leda till total utmattning. Det handlar om att kunna hantera stressen, ge kroppen tillräcklig återhämtning och möta kroppen s näringsbehov.
Vill du ha hjälp att jobba med din stress? Kontakta gärna mig för en konsultation, så lägger vi upp ett program tillsammans.

Månadens citat

"Naturen helar – läkaren hjälper"

Varma hälsningar / **Majlis**

Mai-Qi-Lis Akupunktur och massage
Majlis Carlsson
Magasinsgatan 10 4 tr.
504 35 Borås
Mobil; 0708 294510
Mail; majlishakan@hotmail.com
www.maiqilis.se