

TRYK DIG SUND

Ønsker du at bevare, fremme eller genoprette sundhed og livskvalitet er zoneterapi måske noget for dig. I denne artikel kigger Liv & Sjæl nærmere på danskernes foretrukne alternative behandlingsform zoneterapi.

Af Trine Holm

Zoneterapi er en form for massage og én af de hyppigst anvendte alternative behandlingsformer i Danmark. Ifølge de seneste undersøgelser har knap 24 procent af alle danskere på et eller andet tidspunkt i deres liv brugt zoneterapi.

Hvad er Zoneterapi?

Zoneterapi bygger på teorien om, at nerveender fra de fleste af kroppens organer findes på fodsålerne. Omkring disse nerveender kan der dannes krystaller, og det kan belaste hele kroppen. Zoneterapi kan på reflekspunkterne fjerne aflejringer i vævet og kroppens balance kan dermed genoprettes.

Zoneterapeuterne inddeler kroppen i 10 zoner fra fodsålen op til hovedet. Reflekszonerne på venstre fod er relateret til venstre kropshalvdel, mens reflekszonerne på højre fod er relateret til højre kropshalvdel. Er kroppens energi på den ene eller anden måde blokeret, er det muligt for zoneterapeuten at mærke i hvilken reflekszone energien er blokeret. Ved at massere disse reflekspunkter kan zoneterapeuten frigøre helende energi.

Blokeringer, som zoneterapeuten kan mærke i den enkelte reflekszone, fortæller karakteren af den ubalance som klienten lider under. Zoneterapeuten kan mærke blokeringerne som en slags gryn i foden eller som spændinger i fodens væv.

Hvordan bruger man zoneterapi?

Vi mennesker er en sammensat organisme og hvis noget ikke fungerer som det skal, bliver der ubalance. Resultatet er utilpashed, træthed, smerter og sygdom. Her kan zoneterapi hjælpe. Zoneterapi kan benyttes af alle mennesker i alle aldre, der ønsker at bevare, fremme eller genoprette sundhed og livskvalitet. Også selv om man ikke har helbredsproblemer, bruger mange zoneterapi for at vedligeholde en sundhedstilstand og som forebyggende behandling. Faktisk har mange virksomheder ansat zoneterapeuter, som en del af deres personalepleje.

Behandling i praksis

En zoneterapibehandling foregår ved trykbehandling på føddernes under- og overside samt på ankler. Ved at vurdere

ømheden i reflekszonen og vævets tilstand får zoneterapeuten et indtryk af ubalance i klientens krop.

Behandlingen indledes med en samtale og journalskrivning. Under selve behandlingen ligger klienten på en briks eller sidder i en stol. Først masseres fødderne varme hvorefter reflekszonerne behandles. Behandlingen varer mellem ½ til 1 time og efter behandlingen vil der ofte være mulighed for at slappe af.

Reaktioner på zoneterapi

Efter en zoneterapibehandling kan kroppen reagere på flere måder. Reaktionen kan være meget forskellige afhængig af, hvor i kroppen man har de største belastninger. Det er ligeledes meget forskelligt, hvor kraftigt man reagerer. Det kan være alt fra en afslappende summen i fødderne til kraftigt ubehag.

Nogle kan opleve træthed, afslappethed og dyb søvn. Andre føler en forværring af de symptomer man har søgt behandling for, før den egentlige bedring indtræffer. Disse reaktioner forsvinder igen





og zoneterapeuten ser det ikke som bivirkninger, men mere som et udtryk for at kroppen er begyndt at udrense affalds- og giftstoffer og dermed som et positivt udtryk for at zoneterapibehandlingen har en effekt.

Sundhed - en helhed

Zoneterapi gør det ikke alene. Selv om behandlingerne kan genoprette kroppens ubalancer, får man det først for alvor bedre, når der er balance i helheden.

Livsvilkår, omgivelser og kost er væsentlige faktorer, der alle spiller en stor rolle i forbindelse med helbredet.

I forbindelse med zoneterapibehandlingen rådgiver terapeuten om, hvilke faktorer der kan være mulige årsager til eventuelle ubalancer. Ved at følge zoneterapeutens råd, kan du selv gøre en indsats for at bevare eller genskabe en god sundhedstilstand.

Der findes tre danske zoneterapeut- organisationer i Danmark:

- Forenede Danske Zoneterapeuter (FDZ). Udgiver tidsskriftet Zonetera www.fdz.dk
- Foreningen for Traditionel Kinesisk Zoneterapi (TKZ) www.zonet.net
- Zoneconnection Denmark (zcd). Udgiver tidsskriftet zoneconnection. www.zcd.dk

Kilde: Videns- og forskningscenter for alternativ behandling. Hjemmeside www.vifab.dk

Zoneterapi anvendes ofte til:

- led- og muskelsmerter
- stress
- kredsløbssygdomme
- fordøjelsesproblemer,
- allergier
- luftvejslidelser
- hormonelle lidelser
- urinvejslidelser
- øre- og øjenlidelser
- virusinfektioner
- hovedpine
- migræne
- idrætsskader
- smertelindring
- véstimulation under fødsel

