

TRYK PÅ DE RIGTIGE ZONER STIMULERER
NERVER OG BLODOMLØB:

KROPPENS INSTRUMENTBRÆT

Zoneterapi har længe været omgivet af en del skepsis, men nu henviser læger deres patienter til zoneterapi. Forsøg på sygehuse har vist, at den ældgamle behandlingsform virker.

Tryk under fodsålerne kan helbrede migræne, ondt i ryggen, allergi, fordøjelsesproblemer og meget, meget andet. Det vil tusindvis af mennesker, der har prøvet zoneterapi, skrive under på. Behandlingen har enten fjernet deres sygdom eller lindret symptomerne.

Selv i den autoriserede behandlingsverden, der ellers tidligere kun rystede på hovedet ad den slags hokus-pokus, er nogle så småt ved at blive overbevist om, at der er noget om snakken.

Blandt lægerne er skeptikeme formentlig endnu langt i overflod, men slet ikke så få praktiserende læger er begyndt at foreslå deres patienter at prøve zoneterapi. Andre overbevisende faktorer er de få forsøg, som er foretaget på sygehuse. De viser blandt andet, at zoneterapi kan bruges som smertestillende middel mod nyrestens-anfald, og at behandlingen kan spare smertestillende midler og operative indgreb i forbindelse med fødsler.

Zoneterapiens fortid fortæller sig i nogen grad i lågerne, men den menes at være en årtusindgammel behandlingsform med rødder både i Østen, Egypten og hos de amerikanske indianere.

Et tryk på næsen virker som bedøvelse

I sin nuværende form er zoneterapi opstået i USA i begyndelsen af dette århundrede. Øre-, næse- og halslægen William H. Fitzgerald på St. Francis hospital i Hartford, Connecticut, opdagede tilfældigvis, at et pres mod et bestemt sted på næsen gav en bedøvelseseffekt så god, som havde der været brugt kokain.

Han gav sig til at forske i emnet og fandt ud af, at tryk på nianc forskellige punkter på kroppen gav smertelindring

andre steder. Hans forskning og forsøg resulterede i, at han opdeltte det menneskelige legeme på langs i 10 zoner. Hans konklusion var, at en trykpåvirkning et hvilket som helst sted inden for en zone kunne påvirke alle de organer, der befandt sig inden for samme zone. I 1917

Zoneterapi kan fjerne smerter ved fx fødsler og nyrestensanfald

udgav han sammen med kollegaen Edwin F. Bowers en bog om sine teorier vedrørende zoneterapien.

For den praktiske udbredelse af zoneterapien stod først og fremmest én af Fitzgeralds elever, massøsen Eunice O. Ingham. Hendes bog: »Stories the Feet Can Tell«, der udkom i 1938, blev en bestseller. Ingham indskrænkede zoneterapien til kun at handle om tryk på fødderne. Hun udviklede et system, der nøje fortæller, hvilket punkt på foden der svarer til hvilket organ i kroppen. Ingham kaldte disse punkter for reflekspunkter.

Der findes ingen videnskabelige forklaringer på, hvorfor det hjælper på sygdomme eller symptomer andre steder i kroppen at blive trykket under fødderne. Inghams teori var, at der ved unormale funktioner i kroppen vil udskilles krystallinende stoffer ved nerve-enderne i fødderne. Krystallerne nedsætter blodkredsløbet, ikke blot i foden, men også i det organ, der svarer til reflekspunktet.

Ved tryk på en sådan tilstoppet nerve-ende vil man føle ømhed eller direkte smerte. Et vedvarende tryk eller massage kan imidlertid kruse krystallerne, så de ophobede stoffer kan fryst bort med blodet, som herefter kan strømme frit, også gennem det sygedomsramte organ.

Den teori, der i dag formuleres af zoneterapeuter fokuserer på kroppen som et energikredsløb. Ved energi forstås livsenergi, der strømmer rundt i kroppen.

Alle dele af kroppen har brug for en nøje afstemt energitilførsel. På en måde er det parallelt til blodforsyningen. Hvis blodet ikke når rundt til alle dele af kroppen, får det nogle negative konsekvenser. Grund-ideen er så ud fra en helhedsorienteret tilgang at få stoppet og vendt den negative kædereaktion i kroppen.

Flest danskere går til zoneterapeut

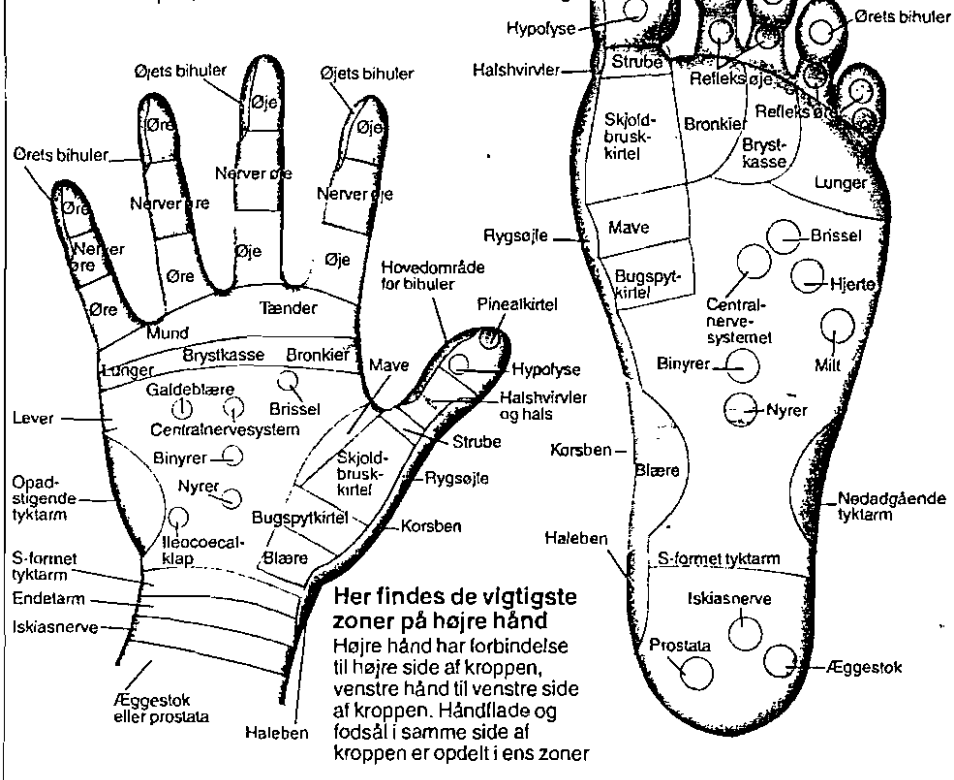
Energiblokeringerne kan ophæves ved behandling med tryk på føddernes reflekspunkter, men zoneterapi er kun én af tilgængelige til at få vendt den negative kædereaktion. Akupunktur bygger på samme teori, og det gør andre alternative behandlingsformer også.

I Europa har ikke mindst danskere taget zoneterapien til sig. Interessen for zoneterapi er større i Danmark end nogen andre steder. De danske zoneterapeuters uddannelse er også langt mere omfattende end i andre lande.

En landsdækkende undersøgelse i sommeren 1992 viste, at 26 procent af den voksne danske befolkning har prøvet zoneterapi. Heraf mener 73 procent, at de har haft gavn af behandlingen.

De helbredsproblemer, zoneterapeuten oftest står over for, er lidelser i beva-

Her findes de vigtigste zoner på venstre fod
Venstre fod har forbindelse til venstre side af kroppen, højre fod til højre side af kroppen. Der er således ingen hjertezone under højre fod. Ved behandling trykkes der i nogle minutter hårdt på de zoner, der påvirker det sted i kroppen, hvor man ønsker en helbredende virkning



Her findes de vigtigste zoner på højre hånd

Højre hånd har forbindelse til højre side af kroppen, venstre hånd til venstre side af kroppen er opdelt i ens zoner

OSÅ ZONER PÅ HÆNDERNE. De fleste zoneterapeuter arbejder kun med fodsålerne, men håndfladerne kan bruges på samme måde. Ved tryk på bestemte punkter på fodsålen eller håndfladen påvirker man et organ i kroppen positivt.

geapparatet, fordøjelsesproblemer, astma, bronkitis, allergi, kløe og eksem, hovedpine, migræne, forkølelser, betændelser og barnflåshed.

Zoneterapi giver lettere fødsler

Mange læger alvise ud fra et lægevidenskabeligt synspunkt, at alternative behandlinger som zoneterapi har en reel effekt, fordi en sådan effekt ikke er bevist gennem videnskabelige forsøg. For de tilfødte brugere af zoneterapi virker denne argumentation absurd. For dem er

det uden betydning, om behandlingens effekt kan bevises videnskabeligt. De mener derimod, at det vrimer med levende heviser for, at zoneterapien virker.

Der findes dog også forsøg i det etablerede sundhedsvæsen, som viser en effekt af behandlingen. Blandt disse er en undersøgelse fra midten af 1970'erne på Københavns Amtssygehus i Glostrup, hvor to læger prøvede, om zoneterapi kunne have en virkning mod nyrestensanfald. Resultatet af undersøgelsen var, at zoneterapien lindrede smerterne hurtigere end den sædvanligt brugte medicin.

men virkningen var gennemsnitligt af kortere varighed.

På fødeafdelingen på Amtssygehuset i Glostrup gennemførtes i 1989 et forsøg med brug af zoneterapi til godt 100 fødende kvinder. 68 procent af de fødende behøvede ikke anden form for smertelindring. Af dem, der ellers skulle have haft et ve-stimulerende drop, slap halvdelen for droppet ved hjælp af zoneterapi. Og ud af 14 tilfælde, hvor moderkagen ikke løsned sig af sig selv, blev de 11 klaret med zoneterapi, så patienterne slap for et operativt indgreb.