

Repetitionsopgaver Zoneterapi 1



OBS! Du kan finde svarene på spørgsmålene nederst i dette dokument.

1. Hvordan kan zoneterapien defineres?
2. Hvad kan hård hud under foden indikere?
3. Hvordan vil du behandle en klient med meget høj feber?
4. Giv nogle eksempler på hvordan nyrerne kan stimuleres?
5. Hvilke reaktioner kan opstå under behandlingen?
6. Hvordan og hvornår kom zoneterapien til Danmark?
7. Hvem var William Fitzgerald?
8. Hvad er den fysiske virkning af dybdeåndedrættet?
9. Hvordan vil du behandle en klient med meget dårligt og svagt hjerte?
10. Hvem var Enuice Ingham?
11. Hvorfor laver man en afslapning/opvarmning?
12. Hvornår må man ikke behandle ifølge kvaksalveriloven?
13. Hvor menes zoneterapien at stamme fra?
14. Giv nogle mulige forklaringer på zoneterapiens virkninger?
15. Hvad er Olesens punkt, og til hvilke problemer kan det anvendes?
16. Nyrerefleksen er ofte øm, er det et tegn på at klienten har problemer med nyrerne?
17. Giv nogle eksempler på hvordan lungerne kan stimuleres?
18. Hvad er et sedativt tryk, og hvilken virkning har det?
19. Hvilke reaktioner kan opstå efter behandlingen?
20. Hvad kan årsagen være til at folk er resistente overfor zoneterapi?

A. Indtegn følgende zoner:

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1. Nyrer | 11. Øjne |
| 2. Urinleder | 12. Ører |
| 3. Blære | 13. Ligevægtscenter |
| 4. Urinrør | 14. Respirationscenter |
| 5. Eustachiske rør | 15. Bihuler |
| 6. Øvre kredsløb | 16. Mellemgulvsmusklen |
| 7. Milt | 17. Tårekanaler |
| 8. Solar plexus | 18. Nedre Kredsløb |
| 9. Portåresystemet | 19. Lunger |
| 10. Søvncenter | 20. Hjerte |

B. Nævn de zoner, der er med i udrensningen:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____

C. Hvilke zoner hører til hvilke systemer:

Olesens punkt	Portåresystemet	Milt
Næse	Solar plexus	Bronkier
Ører	Øvre kredsløb	Næse
Søvncenter	Blære	Kredsløbsregulerende punkter
Urinleder	Lunge	Ligevægtscenter
Svælg	Mellemgulvsmusklen	Urinrør
Respirationscenteret	Hjerte	Øjne
Lukkemuskel	Eustachiske rør	Indirekte hjerte zone
Nedre kredsløb	Talecenter	Luftrør
Bihuler	Lunge/brystmuskulatur	Tårekanal
Mund	Nyrer	Pandehule
Astma/allergipunkt	Lever	

Urinvejssystemet

Sanseorganer

Luftvejssystemet

Hjerte/kredsløbet

Rettevejledning til repetitionsopgaver

Zoneterapi 1

1. Hvordan kan zoneterapien defineres?

Zoneterapi er en behandlingsform, hvor man, via trykbehandling på fødderne, kan opnå en stabiliserende effekt på væv og organer overalt i kroppen.

2. Hvad kan hård hud under foden indikere?

Hård hud på foden kan indikere en ubalance i kroppen. Blodgennemstrømningen i det tilsvarende område i kroppen er dårlig.

3. Hvordan vil du behandle en klient med meget høj feber?

Det anbefales ikke, at man behandler ved høj feber, da behandlingen kan slå feberen ned, og det kan være farligt, hvis feberen skyldes alvorlige sygdomme.

4. Hvilke reaktioner kan opstå under behandlingen?

Dyb afslappelse, varme og velvære - Man kan blive søvnig og falde i søvn - Hovedpine, varme- eller kuldefornemmelse i kroppen, snurrende fornemmelser og maverumlen - psykiske reaktioner f.eks. gråd eller latter.

5. Hvordan kom zoneterapien til Danmark?

Danske sygeplejersker tog til Tyskland for at læse hos Hanne Marquardt. I 1970'erne, startede Jess Krull Hansen behandling fra egen klinik. Han uddannede også enkelte, interesserede elever. I 1972 blev den første skole grundlagt af Grethe Schmidt. I 1974 udgav Lis Andersen bogen "Håndbog i zoneterapi", der gav udviklingen et yderligere skub.

6. Hvem var William Fitzgerald?

Amerikansk øre- næse- og halslæge, genoptog i 1920'erne refleksologien. Han genopdagede, at tryk og massage på visse punkter på kroppen kunne bedre funktionen af de indre organer og få smerter til at forsvinde. Han beskrev indenfor hver zone nogle punkter, som han anså for særlig vigtige at behandle på. Punkterne kaldes de distale punkter, da de ligger langt fra de organer de virker på. Han lavede en zoneteori ud fra at tryk på visse områder af kroppen havde en smertestillende virkning på andre områder: "Et tryk på et vilkårligt sted på en vertikal zone vil påvirke hele zonen."

7. Hvad er den fysiske virkning af dybdeåndedrættet?

Bedring af kredsløbet, da hjerte og lunger lettere fyldes med blod

Diafragmamassage – den rytmiske ændring af diafragma virker masserende ind på underlivsorganerne

Passiv venepumpe – det skiftende tryk i bryst- og bughulen letter blodets tilbageløb fra benene -

Passiv aortagymnastik – da aorta udstrækkes

Syre/basebalancen reguleres via en rigelig udluftning af kuldioxid

8. Hvordan vil du behandle en klient med meget dårligt og svagt hjerte?

Et meget dårligt og svagt hjerte bør i de fleste tilfælde ikke behandles, fordi den øgede blodgennemstrømning kan tvinge hjertet til at arbejde hårdere, og dermed belaste hjertet yderligere. Behandlingen skal være meget blid og er man i tvivl bør man undgå at behandle. Det er også vigtigt at huske at give omsorg, da folk med hjerteproblemer kan have et "større" (måske ikke større end andre) behov for omsorg og at blive taget af, da mangel på omsorg kan give problemer med hjertet.

9. Hvem var Eunuice Ingham?

Eunice Ingham var en amerikansk fysioterapeut og elev af Dr. Riley, som arbejdede ud fra Fitzgeralds ideer om kroppens inddeling i 10 vertikale zoner. Hun nedtegnede organernes reflekszoner på fodplancer, som stort set svarer til dem vi arbejder med i dag.

10. Hvorfor laver man en afslapning/opvarmning?

Skabe kontakt til klienten – dvs. hilse på foden og forberede foden og kroppen på behandlingen - Varme foden op, løsne muskler, led og knogler - Løsne småspændinger i foden og således også i de tilsvarende områder i kroppen

11. Hvornår man ikke behandle ifølge kvaksalveriloven?

Børn under 18 år uden forældrenes tilladelse - Personer som er umyndiggjort - Smitsomme og veneriske sygdomme

12. Hvorfra menes zoneterapien at stamme fra?

Man ved ikke nøjagtig, hvor zoneterapien stammer fra, men har nogle mulige ideer:

De ældste optegnelser er fra Kina

I pyramiderne har man fundet vægmalerier, som viser personer, der trykker andre på hænderne og fødderne

Man ved, at indianere i både Nord- og Sydamerika har behandlet ved at massere under fødderne

Ligeledes ved man at inkaerne anvendte zoneterapi som behandling

I Østen kan man også finde ting, der antyder om zoneterapibehandling

13. Giv nogle mulige forklaringer på zoneterapiens virkninger?

Der sker en øget blodgennemstrømning i de vævsområder, man arbejder på. Dette sker ved at spændingstilstande i muskulaturen eller i blodårene omkring og i det pågældende vævsområde afslappes og åbnes, således at næringsstoffer og ilt frit kan flyde med blodet ind i området og at affaldsstoffer kan borttransporteres.

Der sker en øget produktion af neurohormonerne endorfiner og enkefalin, som har en afslappende og smertestillende effekt.

Der sker en afslapning og stabilisering af det autonome nervesystem, det kan bl.a. iagttages ved klientens afslappede tilstand under behandlingen.

Inghams forklaring er at under behandlingen knuses de krystaller, der har aflejret sig under fødderne, og når dette sker, er balancen i organet genoprettet. Denne teori er man dog gået væk fra.

Zoneterapi stimulerer kroppens æsteriske energi og behandlingen skaber derved mulighed for at organismens mangfoldige reguleringsmekanisme kan bringe kroppen tilbage til en tilstand af balance og højt æsterisk energiniveau.

Der er også meninger der går på holografi: Hver celle består af det samme som hele legemet og at man derved kan påvirke helheden ved at påvirke en lille del af legemet.

14. Hvad er Olesens punkt, og til hvilke problemer kan det anvendes?

Olesens punkt er reflekspunkt for nogle nerveansamlinger 6-7 cm. inde i endetarmen. De har forbindelse til veneafløbet fra hele bækkenområdet. Det er et vigtigt universalpunkt til spændinger i bækkenområdet.

Olesens punkt kan anvendes til: Alle problemer i benene, lændeproblemer, spændinger i bækkenbunden, kredsløbsproblemer, forstoppelse, hæmorider, hovedpine, astma, fødsler, menstruationssmerter, smerter i underliv, lymfestaser.

Det kan også anbefales at behandle Fru. Olesen på modsatte fod ved ovenstående problemer.

15. Nyrerefleksen er ofte øm, er det et tegn på at klienten har problemer med nyrerne?

Hvis nyrerefleksen er øm, kan det være et tegn på at klienten har problemer med nyrerne, men det behøver ikke være tilfældet. Når en reflekszone er øm, er det ikke altid tegn på et svækket organ, årsagen kan ligge andre steder (funktionskredsen). Endvidere ligger vores vitalenergi i nyrerne, og de fleste tærer på denne grundenergi på en eller anden måde. Vi spiser generelt for usundt, spiser for meget salt og kød, får ikke den nødvendige hvile og ro, drikker for lidt vand, osv.

16. Giv nogle eksempler på hvordan lungerne kan stimuleres?

Motion - Dybedeåndedrættet - Shu og mupunkter for lunger og tyktarm -

Behandling af lunge og tyktarm både som zoner og meridianer, samt terminalpunktet -

Behandling af Ic-klappen, da dette virker slimløsende

Urtebehandling. bl.a.:

<i>Katostblomsten,</i>	<i>- slimgivende ved tør hoste</i>
<i>Kodriver og Anis</i>	<i>- slimløsende</i>
<i>Timian</i>	<i>- krampestillende</i>
<i>Padderokken</i>	<i>- generelt stimulerende for lungerne</i>
<i>Drosinula sirup</i>	<i>- slimløsende og opbygger lungerne</i>
<i>Galopsis</i>	<i>- naturligt kiselsyre, god ved alle lidelser i</i>
<i>åndedrætsorganerne</i>	
<i>opbygger lunger og luftveje</i>	
<i>Urticalcin</i>	<i>- forbedrer andre midlers virkning og virker ind på</i>
<i>lungeproblemer</i>	

17. Hvad er et sedativt tryk, og hvilken virkning har det?

Et sedativt tryk er et konstant fast tryk af 1-2 minutters varighed, som først og fremmest kan anvendes til akutte smerter og ømme punkter under foden, idet det virker beroligende og smertestillende. Smerterne vil ofte aftage efter 10-20 sekunder, og efterhånden som smerten i punktet aftager under det fortsatte tryk, normaliseres organets tilstand. Bruges det på astma/allergipunktet mellem 2. og 3. tå, kan det i mange tilfælde stoppe et akut

astmaanfald. Idet punktet normalisere kan det altså både stimulere og restimulere alt efter kroppens behov.

18. Hvilke reaktioner kan opstå efter behandlingen?

Man sover bedre og vågner mere udhvilet - Føler sig bedre tilpas generelt, med en øget fysisk og psykisk styrke - Gamle sygdomme, som ikke er blevet helt kureret, eller som blot er blevet undertrykt med medicin, kan for en kortere periode bryde ud på ny - Hovedpine og psykiske reaktioner kan optræde over en bred skala, lige fra gråd til befrielse.

Udrensningssymptomer:

Huden aktiveres – der kan forekomme små udbrud af eksem

Svedsekretionen øges og har ofte en ny og ubehagelig lugt

Nyrerne udskiller mere urin, den kan blive uklar og kan lugte ubehageligt

Afføringen bliver hyppigere og større i omfang, den kan være ildelugtende, slimet, misfarvet, evt. blodigt, og der kan forekomme luftdannelser

Næse- svælg og bronkieslimhinden udrenses, hvilket kan give sekreter, der kan variere i farve, lugt og konsistens

Kvinder kan udskille udflåd, der kan være skarpt og koncentreret

19. Hvad kan årsagen være til at folk er resistense overfor zoneterapi?

Amalgamfyldninger - Mentale problemer, der kan give psykiske blokeringer -

Medicin - Jordstråler m.m.

Stress - dårlig kost (Kan måske få lidelserne til at vende tilbage)

B. Nævn de zoner, der er med i udrensningen:

1. Nyrer	8. Lunger
2. Urinleder	9. Luftrør(foroven)
3. Urinblære	10. Bronkiegrene(foroven)
4. Lukkemuskel	11. Lunger og brystmuskulatur
5. Urinrør	12. Mellemgulvsmuskel
6. Luftrør	13. Lever
7. Bronchier	14. Galdeblære
15. Tyktarm	16. Endetarm
17. Ringmuskel	18. Milt

C. Hvilke zoner hører til hvilke systemer:

Olesens punkt	Portåresystemet	Milt
Næsehule	Solar plexus	Bronkier
Ører	Øvre kredsløb	Næsehule
Søvncenter	Urinblære	Kredsløbsregulerende punkter
Urinleder	Lunger	Ligevægtscenter
Svælg	Mellemgulvsmuskulatur	Urinrør
Respirationscenteret	Hjerte	Øjne
Lukkemuskel	Eustachiske rør	Indirekte hjerte
Nedre kredsløb	Talecenter	Luftrør
Bihuler	Lunge/brystmuskulatur	Tårekanal
Mund	Nyrer	Pandehule
Astma/allergi punkt	Lever	Luftrør(foroven)
Bronchiegrene(over)	Mellemgulvsmuskel	

Urinvejssystemet

Nyrer
Urinleder
Urinblære
Lukkemuskel
Urinrør

Sanseorganer

Mund
Næse
Søvncenter
Ører
Ligevægtscenter
Øjne
Tårekanaler
Talecenter

Luftvejssystemet

Næsehule
Svælg
Luftrør
Bronkier
Lunger
Luftrør(foroven)
Bronchiegrene(foroven)
Lunge og brystmuskulatur
Bihuler
Pandehule
Eustachiske rør
Astma/allergi punkt
Respirationscenteret
Mellemgulvs muskel
Solar Plexus

Hjerte/kredsløbet

Hjerte
Indirekte hjerte
Milt
Portåresystemet
Lever
Øvre kredsløb
Kredsløbsregulerende punkt
(Medulla Oblongata)
Olesens punkt

Nedre kredsløb
(Hæmorrhoidalkanen)