

Repetitionsopgaver zoneterapi 2

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



1. Hvad betyder homøostase?
2. Hvad kan årsagen være til at blodsukkeret bliver for lavt?
3. Hvilke autonome centre ligger i hypothalamus?
4. Hvordan er knoglesystemet placeret under fødderne?
5. Hvad er fibres betydning for kroppen?
6. Hvad er solar plexus, og hvornår ville du inddrage den i behandlingen?
7. Hvilke følelser kan belaste bugspytkirtlen?
8. Hvordan kan dysbioser i tarmens bakterieflora opstå?
9. Hvad kan en fiberfattig kost resultere i?
10. Hvilken relation har pinealkirtlen til det åndelige?
11. Hvad er karakteristisk for en galdeblærepatient?
12. Hvilke autonome centre ligger i den forlængede rygmarg (medulla oblongata)?
13. Hvordan kan man bruge lemmernes dobbeltbehandling (de alternative reflekser)?
14. Nævn nogle af bivirkningerne ved behandling med cortison.
15. Hvilke følelser er knyttet til leveren?
16. Hvorfor er det godt at behandle milten ved tarmtræghed?
17. Er det tilrådeligt at få fjernet mandlerne?
18. Hvor fås fibre fra?
19. Hvad virker behandling på ileocecalklappen på?
20. Hvad kan årsagen være til stagnering (lymfefestaser)?

A. Indtegn følgende zoner:

- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| 1. Pinealkirtlen | 11. Den sympatiske grænsestreng |
| 2. Øvre tømningpunkt | 12. Thymus |
| 3. Olesens punkt | 13. Hypofyse |
| 4. Nervus vagus | 14. Iskias |
| 5. Skjoldbruskkirtlen | 15. Mavesæk |
| 6. Leveren | 16. Bugspytkirtlen |
| 7. Trigeminusnerverne | 17. Maveport |
| 8. Store/lille hjerne | 18. Tyndtarm |
| 9. Livmoder/prostata | 19. Hypothalamus |
| 10. Spiserør | 20. Binyrer |

B. Angiv lymfesystemets zoner og indtegn systemet:

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

C. Hvilke af følgende zoner hører til fordøjelsessystemet:

Maveport	Nyrer	Endetarm
Lever	Tyktarm	Blære
Lunger	Hypofysen	Ileocoecalklappen
Tyndtarm	Svælg	Mavemund
Anus	Spiserør	Blindtarm
Diafragma	Den forlængede rygmarv	Binyrer
Bugspytkirtlen	Olesens punkt	Mavesæk
Solar plexus	Mund	Pinealkirtlen
Milt	Skjoldbruskkirtlen	Galdeblære/Galdegang
Lukkemuskel	Nervus Vagus	Tolvfingertarm

D. Indsæt knoglesystemets navne på tegningen:

1. Korsben	10. Symfyse	19. Over/underarm
2. Tænder	11. Ribben	20. Lænd
3. Skulderblad	12. Knærefleks (2)	21. Knærefleks (3)
4. Knærefleks (1)	13. Isse	22. Skulder, hånd, håndled
5. Kraveben	14. Proc. mastoideus	23. Haleben
6. Bryst	15. Nakke	24. Hofteområde
7. Hofteled og fod	16. Brystben	25. Hals
8. Kraniebund	17. Lår/underben	26. Tindingeben
9. Albue	18. Bækkenbund	

Rettevejledning til repetitionsopgaver

Zoneterapi 2

1. Hvad betyder homøostase?

Organismens optimale ligevægt - indre dynamisk ligevægt

2. Hvad kan årsagen være til at blodsukkeret bliver for lavt?

Stress - Følelsesmæssig bekymring - Dårlig ernæring som fx junk food, for meget sukker, slik, kager, sodavand m.m. - Kunstige tilsætningsstoffer og kemikalier - Arvelige forhold, ofte er det følsomme mennesker med et svagt nervesystem, der er dårligere stillet i stressede og belastende situationer - Overdreven indtagelse af alkohol, da alkohol indeholder meget sukker (kan også være et af symptomerne)

3. Hvilke autonome centre ligger i hypothalamus?

Appetitregulerende- tørstregulerende- og temperaturregulerende center

4. Hvordan er knoglesystemet placeret under fødderne?

Bagsiden af skelettet har sine reflekser liggende under foden og forsiden af skelettet har sine reflekser liggende ovenpå foden. Siderne af skelettet ligger refleksmæssigt på fodens yderste side og hvirvelsøjlels reflekser ligger på begge fødders inderside.

5. Hvad er fibres betydning for kroppen?

Stimulerer tarmes peristaltik – virker som en slags tarmbørste - Opsuger store mængder vand, så indholdet svulmer op, og lettere kan æltes og transporteres fremad gennem tyktarmen - Fiberstofferne binder kolesterotet og bærer dem med ud

6. Hvad er solar plexus, og hvornår ville du inddrage den i behandlingen?

Solar plexus er en nervesammenfletning af autonome nerver. Den er en af de stærkest virkende reflekser under foden, og den regnes også for den mest beroligende. Behandling af solar plexus virker først og fremmest beroligende, afslappende og "fjerner" nervøsitet og stress, samt stimulerer og beroliger åndedrættet og kredsløbet. Kan bruges i opvarmningen og i afslutningen, når klienten er stresset, nervøs, ved små børn, osv.

7. Hvilke følelser kan belaste bugspytkirtlen?

Chok - Angst - Nervøsitet - Stress - Bekymring - Spekulation - Selvmedlidenhed

8. Hvordan kan dysbioser i tarmens bakterieflora opstå?

Efter behandling med antibiotiske midler, fx pencilin, cortisolpræparater og hormoner - Uhensigtsmæssig kost; for meget sukker, junk food, kaffe, alkohol m.m. - Som følge af stress

9. Hvad kan en fiberfattig kost resultere i?

Tarmtræghed og forstoppelse, da fiberfattig og raffineret kost ikke svulmer op og giver en fysisk stimulering af tarmvæggene. Forstoppelse kan også optræde, hvis man ikke drikker nok vand, når man indtager fiberrig kost.

En mindre gunstig bakterieflora, der ikke er i stand til at frigive mineraler og opbygge vitaminer fra føde rester. Man mener, at de bakteriekulturer, der lever i en tarm uden

fibernæring, nedbryder galdesyrene til stærkt cancerfremkaldende stoffer, og at leveren vil producere mindre galdesyre for at beskytte organismen mod disse gifte i blodet. Dette medfører, at den kolesterol, som leveren ellers bruger til dannelsen af galdesyre, nu vil cirkulere i kredsløbet med fare for åreforkalkning.

Genoptagelse af for meget kolesterol, da fibre binder kolesterol

10. Hvilken relation har pinealkirtlen til det åndelige?

Er ifølge antik indiske yoga sædet for kroppens øverste chakra – kronechakraet. Dette er et slags psykisk kraftcenter, der forbinder bevidstheden med det åndelige, og til oplevelsen af at være et med alt i naturen. Den franske filosof Descartes mente, at pinealkirtlen er sjælens sæde, og det er via den, at vi oplever fysiske sanseoplevelser som bevidsthedsfænomener.

11. Hvad er karakteristisk for en galdeblærepatient?

Fysisk:

Smerter under højre ribbenskurvatur - Modviljen mod fed og stegt mad - Diarre - Forstoppelse eller luftdannelse i tarmene - Kitfarvet afføring, mørk urin og evt. gulsot - Uro i mave- og solar plexus området - Træthed efter et måltid - Hovedpine som ofte er højresidig - Konstant eller periodevis lede ved kaffe - Blå pletter på huden ved den mindste berøring

Psyriske:

Ofte "svingende" aktiv, både fysisk og psykisk. Perioder med stor fysisk aktivitet afløses ofte af en periode med stor træthed - Den psykiske aktivitet kan ofte gå over i det koleriske og aggressive og den afløses af en depressiv periode. Det svingende forløb minder meget om opførslen hos en maniodepressiv

12. Hvilke autonome centre ligger i medulla oblongata?

Respirationscenter - Kredsløbsregulerende center og centret for brækningsrefleks

13. Hvordan kan man bruge lemmernes dobbelt behandling/de alternative reflekser?

Som et supplement til den egentlige Zoneterapibehandling. Man kan instruere klienten i selv at bruge dem hjemme. Fx hvis klienten har brækket tommelfingeren, kan man fremme helingen ved at behandle på storetåen.

14. Nævn nogle af bivirkningerne ved behandling med cortisol.

Det lymfoide væv og immunforsvaret svækkes og nedbrydes. Et svækket immunforsvar giver uhindret adgang til en spredning af den infektion, som var den oprindelige årsag til cortisolbehandlingen

Det svækkede immunforsvar blottet organismen for nye infektioner og vanskeliggør enhver form for sårheling. Kroppen vil begynde at anvende bindevævets aminosyrer i forbindelse med omsætningen til glukose, det medfører, at bindevævets mekaniske styrke falder med fare for skrøbelige blodkar og hjerneblødning

Der sker en nedsat tilbageresorbering af calcium i nyrerne (måske fordi cortisol i store mængder ødelægger D-vitamin)

D-vitamin har stor betydning for calciumreguleringen og for at undgå kalkmangel trækker kroppen kalk fra knoglerne, hvilket medfører knogleskørhed med sammen fald af ryghvirvler og ribbensbrud

Der er større risiko for mavesår, fordi mucindannelsen i fordøjelsessystemet slimhinden nedsættes. Man kan få måneansigt, fordi der sker en ændret fordeling af kroppens fedtdepoter.

Salt og vand tilbageholdes i nyrerne, og på længere sigt kan der opstå sukkersyge, fordi den konstant forhøjede glukosemængde i blodet stresser bugspytkirtlen

Kroppens egen evne til at danne kolesterol nedsættes eller forsvinder måske helt

Kroppens hud og slimhinder ødelægges og bliver skrøbelig

15. Hvilke følelser er knyttet til leveren?

Aggressivitet - Vrede - Irritabilitet - Utålmodighed - Arrogance - Intolerance

Er man i balance er man tålmodig, i godt humør og let tilpas.

16. Hvorfor er det godt at behandle milten ved tarmtræghed?

Fordi behandling af miltens refleks virker stimulerende ind på peristaltikken i tarmsystemet. Miltenergien har primært med fordøjelsen og immunitet at gøre. Den bærer energien fra fordøjelsen ind i det dybe, indre energikredsløb

17. Er det tilrådeligt at få fjernet mandlerne?

Det er kun tilrådeligt at få dem fjernet, hvis udgifterne til dens bevarelse er for høje. Det kunne fx dreje sig om et barn, hæmmes i sin udvikling af gentagne halsbetændelser. Det svarer nemlig til at nedlægge noget af kroppens forsvar, da mandlerne indgår i en forsvarsbastion omkring indgangen til de nedre luftveje og fordøjelseskanalen.

18. Hvor fås fibre fra?

Fuldkornsprodukter – alle kornsorter og upolerede ris - Grøntsager og frugt, som fx kartofler, porrer, ærter og gulerødder

19. Hvad virker behandling på ileocoecalklappen på?

Behandling virker først og fremmest på dens funktion som adskilleren mellem det sure tyndtarmsindhold og det basiske tyktarmsindhold. Yderligere kontrollerer refleksområdet slimdannelsen overalt i kroppen. Hvis kontrollen er for dårlig, kan det skabe ubalancer i tarmslimhinden eller i slimhinden andre steder i kroppen

20. Hvad kan årsagen være til stagnering lymfelymfestaser?

Kulde - For lidt bevægelse i fod- benmuskulaturen, specielt omkring fodleddet - Stillesiddende eller stillestående arbejde, især i et koldt miljø

Lymfestaser med ødemer kan skyldes:

Blodpropper, der hæmmer afløbet gennem venerne - Betændelsestilstande og visse allergier - Leverlidelser, der kan medføre en nedsat dannelse af plasmaproteiner, hvilket indebærer, at væske hober sig op i vævet - Nyrelidelser, der kan medføre en nedsat proteinkoncentration i blodet - Dårligt hjerte, hvis det ikke er i stand til at modtage den nødvendige mængde veneblod, så dette staser op i vævene

A. Indtegn følgende zoner:

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| 1. Pinealkirtlen | 11. Den sympatiske grænsestreng |
| 2. Nedre tømningsspunkt | 12. Brislen |
| 3. Olesens punkt | 13. Hypofyse |
| 4. Nervus vagus | 14. Iskias nerve |
| 5. Skjoldbruskkirtlen | 15. Mavesæk |
| 6. Leveren | 16. Bugspytkirtlen |
| 7. Trigeminus nerve | 17. Maveport |
| 8. Store/lille hjerne | 18. Tyndtarm |
| 9. Livmoder/prostata | 19. Hypothalamus |
| 10. Spiserør | 20. Binyrer |

B. Angiv lymfesystemets zoner og indtegn systemet:

1. Lyskekanal

2.	Nedre lymfe
3.	Betændelses punkt
4.	Blindtarm
5.	Nedre tømning punkt
6.	Mælkebryst gangen
7.	Milt
8.	Armhule kirtler
9.	Brislen
10	Øvre tømning punkt
11.	Øvre lymfe
12	Mandler

C. Hvilke af følgende zoner hører til fordøjelsessystemet:

Maveport

Lever

Lunger

Tyndtarm

Anus

Diafragma

Bugspytkirtlen

Solar plexus

Milt

Lukkemuskel

Nyrer

Tyktarm

Hypofysen

Svælg

Spiserør

Den forlængede rygmarv

Olesens punkt

Mund

Skjoldbruskkirtlen

Nervus Vagus

Endetarm

Blære

Ileocecalklappen

Mavemund

Blindtarm

Binyrer

Mavesæk

Pinealkirtlen

Galdeblære/Galdegang

Tolvfingertarm

D. Indsæt knoglesystemets navne på tegningen:

- | | | |
|--------------------|--------------------|----------------------------|
| 1. Korsben | 10. Symfyse | 19. Over/underarm |
| 2. Tænder | 11. Ribben | 20. Lænd |
| 3. Skulderblad | 12. Knærefleks (2) | 21. Knærefleks (3) |
| 4. Knærefleks (1) | 13. Isse | 22. Skulder, hånd, håndled |
| 5. Kraveben | 14. P. mastoideus | 23. Haleben |
| 6. Bryst | 15. Nakke | 24. Hofteområde |
| 7. Hofteled og fod | 16. Brystben | 25. Hals |
| 8. Kraniebund | 17. Lår/underben | 26. Tindingeben |
| 9. Albue | 18. Bækkenbund | |