

Epigenetik

Tal pænt til dine gener

Dorthe Hummel er klog på
DNA-TESTS

Carsten Esmark

Zoneterapeut på
ishockeylandsholdet

Heldige hænder

Henriette gav den gas
under Corona

Adaptogener	side 2
Leder	side 3
Tema: DNA-tests	side 4
Dorthe rådgiver om DNA tests	side 8
ZCT og DNA tests	side 12
Portræt: Carsten Esmark	side 14
Portræt: TrykkeHænder	side 18
Ny bog om selvbehandling	side 20

ZONECONNECTION

Zoneconnection Terapeutforenings sekretariat

Alle henvendelser vedr. dit fag og arbejde, f.eks. adresseændringer, tilføjelse til kliniklisten m.v.:

Forretningsfører Anette Hansen

Søndre Badevej 4E, st. 4600 Køge

Tlf: 21 49 07 79 mandag og torsdag kl. 8 - 10

E-mail: admin@zct.dk.

Website: www.zct.dk

Bladets artikler er overvejende forfattet af **bladets redaktør, Mette Andersen**. Medlemmernes bidrag redigeres i samarbejde med redaktøren.

Alle henvendelser vedr. bladet ZoneConnection, indhold, annoncering, kurser m.v.:

E-mail: redaktion.zoneconnection@gmail.com

Deadlines:

BLAD DEADLINE: UDKOMMER:

Nr. 4: 13.11.2020 10.12.2020

Oplysninger om kurser eller uddannelser på zonecolleges henvendelse til de enkelte skoler (se informationer under Kurser bagest i bladet).

Forsidecollage og layout: Lisbeth Neigaard

Tryk: Vestergaards Bogtrykkeri A/S

PLANTEVENNER

Vi har efteråret i hælne, og så er det godt at have gode venner. Adaptogener er urter, der er særligt gode til at vide, hvad du har brug for. Som navnet siger (adapt), er de tilpasningsparate og sørger for, at der ikke er for meget eller for lidt af det hele. Det er intelligente planter, der elsker at skabe biokemisk balance, overskud og energi.

BÆR FRA SCHISANDRA-PLANTEN

- indeholder potente næringsstoffer, der giver især kvinder en hjælpende hånd ved udmattelse. På engelsk kaldes planten meget smukt for Magnolia Wine.



ROSENROD, også kaldet Nordens mirakelurt, er muligvis det adaptogen, der lever bedst op til sit navn som tilpasset urt. Det tilpasser sig kropslige ubalancer og regulerer, støtter og kvikker op, alt efter, hvad der er behov for.



GINSENG har været anvendt i Fjernøsten i årtusinder - et særdeles potent adaptogen, som er velegnet især til mænd. Der findes mange former, hvor den mest kendte er Panax ginseng, der indeholder mere end 200 forskellige aktivstoffer



Det er for længst slut med at kalde **GURKEMEJE** for fattigmandssafran. Den indiske rod er nemlig toptrendy og værdsættes for sine mange fornemme egenskaber, herunder er den god for hud, hukommelse, hjerte og immunforsvar.

BESTYRELSEN I ZCT



Formand: Anette Hansen

Søndre Badevej 4E, st. 4600 Køge

Tlf. 22 91 02 58

Email: admin@zct.dk

Ansvarsområder:

Bladet, internationalt arbejde, kontakt til andre foreninger, kontakt til myndigheder, RAB-godkendelser, kliniklisten.



Anne-Mette Duelund

Gøgevej 4, 9460 Brovst

Tlf. 25 31 71 72

Email: annemitteduelund@gmail.com

Ansvarsområder:

Kasserer, bladet.



Sanne Andersen

Hjulmagervej 3,

9000, Aalborg.

Tlf. 51 70 29 69

Email:

mail@sanneandersen.dk



Dorthe Lambæk

Christoffer den 2. vej 8, 6000 Kolding

Tlf. 50 57 10 50

Email: dorthe@zct.dk

Ansvarsområder:

Hjemmesiden, bladet, kliniklisten.



Lisbeth Skovmand Nielsen

Fiskervej 10, Slettestrand,

9690 Fjerritslev.

Tlf. 26 80 64 61

Email: lsn22@lsn22.com



Vi er trods
alt en million
brugeres
talerør

Corona betød flere ZCT'ere

Efteråret er eftertænkensomhedens tid. Tid til at høste, hvad vi såede i foråret. Og kære medlemmer, vi har gjort det godt.

HVIS JEG SER på ZCT som forening, så er vi kommet styrket igennem en meget urolig og for nogle angstprovokerende tid. På generalforsamlingen (få dage efter nedlukning pga. Corona) havde jeg en forventning om, at en del medlemmer ville blive nødt til at lukke deres klinikker. Det kom heldigvis ikke til at ske – faktisk er vi blevet flere. Til min store glæde – og må jeg tilføje forundring – meldte en del sig ind i ZCT under nedlukningen til trods for, at de ikke kunne have klienter i klinikken.

Stærke kræfter imod RAB

RAB registreringsordningen er fortsat under heftig beskyddning, artikler i primært én morgenavis med politikere, lægeforeningens formand m.fl. som kilder. Det er stærke kræfter, og de arbejder for at nedlægge ordningen. Indtil nu har vi som repræsentanter for den alternative verden ikke formået at stille op med seriøse modspil til disse angreb

Store dele af de registreringsberettigede organisationer er imidlertid nu gået sammen (læs forrige blad), og der vil blive arbejdet benhårdt for at styrke ordningen. Der vil komme faktuelle og seriøse modspil til den uvidenhed, der hersker omkring registreringsordningen, ligesom der skal udformes en presse- og markedsføringsstrategi, der skal føre til oplysning

om, hvad ordningen indebærer af uddannelse, etik, klageadgang osv.

Vi er talerør

Vi er trods alt en million brugeres talerør, vi repræsenterer alle, som kommer dagligt i vores klinikker, som oplever lindring og mødes med empati. Men nej, de gode historier sælger ikke så mange aviser som de negative. Det er trist. Kan vi dog ikke rette op på det?

Efteråret i kroppen

Vores Lunger og Colon er efterårets tid, og det er tiden til at tage ny inspiration ind og give slip på det, der ikke fungerer. Brug noget tid på at trække vejret, vær tilstede i dig selv, gerne ude i naturen hvor Qien's vibration altid er højere end inden døre.

Det, du tænker i dag, skaber din virkelighed i morgen.

Nyd vinden, regnen og farverne.

Med hjerte, hjerne og hånd

Anette ♥





PÅ HOVEDET I CELLESUPPEN

Personlige DNA sundhedsprofiler er populære. Epigenetik er et modeord - og energimedisin noget vi snakker om. Er du med? Ellers på med dykkerbrillerne - vi hopper i!



SJÆLDENT HAR MODSTRIDENDE opfattelser af kroppens potentiale været ridset skarpere op end under Corona-krisen. Er vi underlagt genetisk kontrol (og bliver smittet fordi vi er genetisk hjælpeløse) eller har vi som individer mulighed for at påvirke vores helbred gennem tankens kraft, det miljø vi færdes i og det, vi putter i munden.

Farlig - eller "bare" influenza

Fra vores forskellige positioner kan vi se Covid-19 som farlig virus - eller "bare influenza", som er mulig at gardere sig imod. Som modsvar mod myndighedernes bestræbelser på at begrænse smittespredning ved hjælp af masker og

regulering - opfordrer modparten til ulydighed, maskefald og "at stå i egen energi". Facebook er fuld af tilkendegivelser. Opskrifter på bedre immunforsvar, påbud om adfærd, fakta og alternative fakta slås om opmærksomheden.

Yderst på skalaen findes historier om medicinalindustrien, der planlægger at erobre verdensherredømme ved at skyde overvågningschips ind i blodbanerne hos klodens befolkning under dække af Corona-vaccinationer.

Enighed findes på celleplan

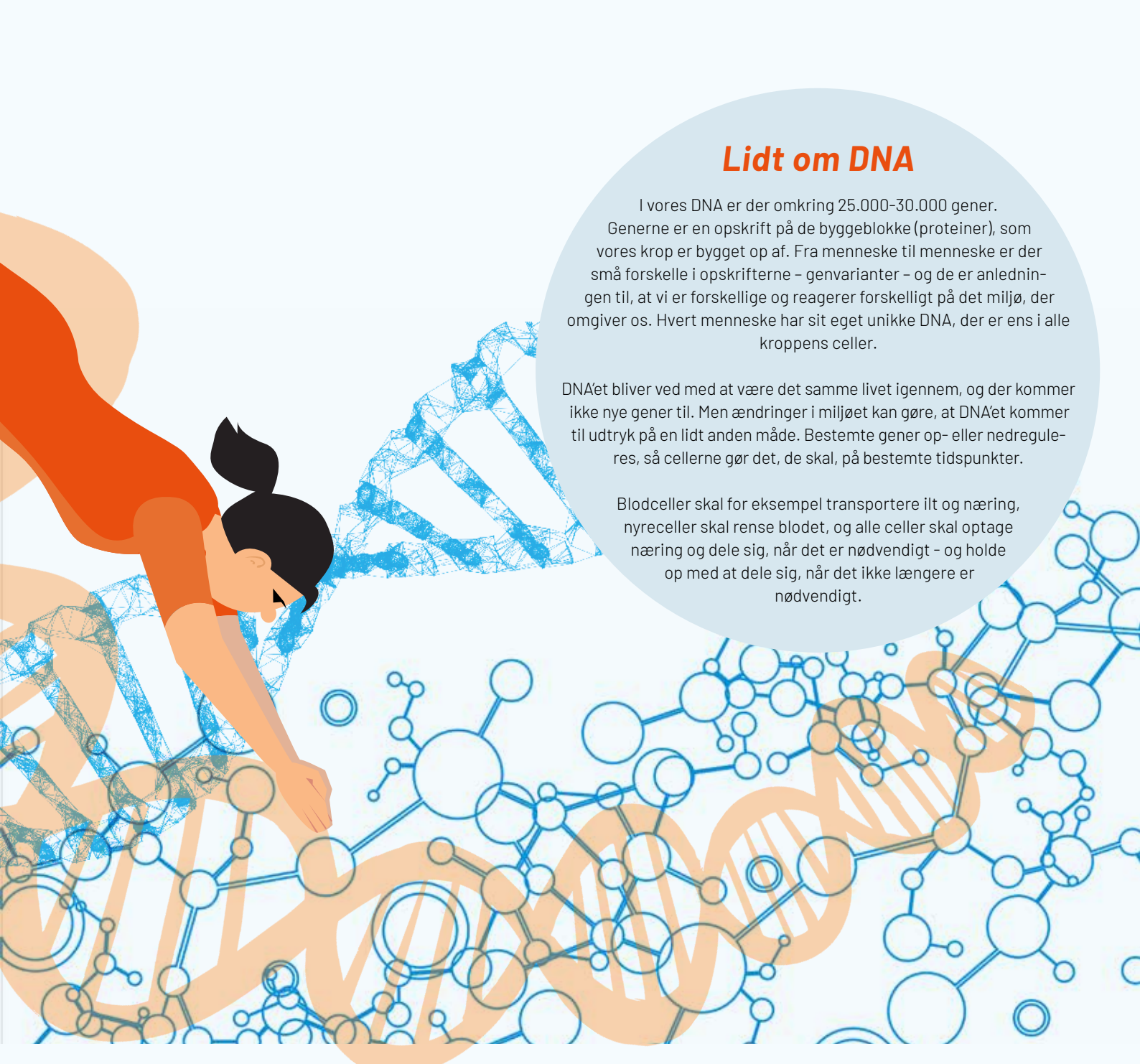
Det sjove er, at dykker vi ind bag argu-

menterne, lander begge lejre med arme og ben viklet ind i kilometerlange DNA strenge. Herinde gælder ingen "opfattelser" eller tolkninger. Her er ingen adskilte interesser. Her bor udgangspunktet for begge opfattelser af virkeligheden. Ingen modsigelser trives her, kun magi.

Tænder og slukker for gener

Videnskaben har for længst accepteret epigenetik som præmis. Epigenetik i ordets forstand - som en forskning, som ligger "over" den genetiske forskning, idet det græske ord "epi" betyder "over". Epigenetiken beskriver konkrete kemiske mekanismer, der aktiverer eller deaktive-





Lidt om DNA

I vores DNA er der omkring 25.000-30.000 gener. Generne er en opskrift på de byggeblokke (proteiner), som vores krop er bygget op af. Fra menneske til menneske er der små forskelle i opskrifterne – genvarianter – og de er anledningen til, at vi er forskellige og reagerer forskelligt på det miljø, der omgiver os. Hvert menneske har sit eget unikke DNA, der er ens i alle kroppens celler.

DNA'et bliver ved med at være det samme livet igennem, og der kommer ikke nye gener til. Men ændringer i miljøet kan gøre, at DNA'et kommer til udtryk på en lidt anden måde. Bestemte gener op- eller nedreguleres, så cellerne gør det, de skal, på bestemte tidspunkter.

Blodceller skal for eksempel transportere ilt og næring, nyreceller skal rense blodet, og alle celler skal optage næring og dele sig, når det er nødvendigt – og holde op med at dele sig, når det ikke længere er nødvendigt.

HVAD ER EPIGENETIK?

Epigenetik er betegnelsen for kemiske mekanismer, der aktiverer eller deaktiverer bestemte gener i vores DNA. Man kan også sige at Epigenetik styrer hvordan, hvornår og hvor meget hver enkelt celle bruger de forskellige gener.

Det sker i et komplekst og præcist samspil, der sikrer, at en levercelle kun bruger de "opskrifter", en levercelle har brug for – og ikke begynder at opføre sig som en hjernecelle eller en blodcelle. De epigenetiske mekanismer er

med at sikre, at de rigtige gener bliver slukkede eller tændt. Hvis der opstår fejl i den epigenetiske information, kan cellerne miste deres funktion og tilegne sig uønskede egenskaber.

Epigenetikken evne til at styre aktiviteten i generne gør den uhyre interessant for forskning i udvikling af sygdomme og for forståelsen af, hvordan vi i det hele taget bliver mennesker.

Epigenetik fik sit navn i 1942, hvor

forskeren Conrad Waddington (1905-1975) beskrev sit virke som "den gren af biologi, der undersøger de kausale interaktioner mellem gener og deres produkter, som giver liv til fænotypen".

Epigenetisk forskning handlede dengang som nu om arvelige egenskaber, som ikke involverer ændringer i den genetiske kode. Det er et felt i rivende udvikling med stor biomedicinsk betydning.



rer bestemte gener i vores DNA. Tændsluk mekanismen er endnu genstand for omfattende forskning, men forskerne er enige om, at kontakten i nogen grad styres af faktorer, vi kan kontrollere.

Så langt rækker enigheden: DNA "styrer" ikke alt, men rummer potentialet til alt. Det er et spørgsmål om hvilke "manuskript", vi trækker ud fra hylden, som de forskellige gener skal udspille. Og her begynder uenigheden mellem de to lejre. For kan vi styre hvilken læsesal, vi befinder os i.

Magter og evner vi at designe vores eget liv.

Epigenetikken bygger bro

Det mener i den kendte amerikanske cellobiolog Bruce Lipton i store træk, at vi kan. Sidste efterår var han i Danmark og samlede et stort publikum, der hørte hans budskab om, at kun 3 % af sygdomme, ifølge hans forskning, skyldes arv. Mens 97% er bestemt af miljøet.

Så hvad kalder vi feltet mellem den traditionelle opfattelse af genernes virke og betydning. Og de nye tanker? Epigenetik. Som dækker over forståelsen, der ligger "over" den gængse genetiske forskning. Et ord, der bygger bro mellem de to synsvinkler og som anerkendes i begge lejre.

Uanset position, handler det nemlig om vores DNA. Om hvad DNA er, hvad det kan, hvad vi ved om det. Og især om, hvordan vi bruger vores viden.

Spyt til USA – og få testsvar retur

For 10-15 år siden blev de første brede DNA-sundhedstests udbudt i Danmark og

omtalt i medierne. De var amerikanske, og man kunne fremsende en spytklat og få en analyse retur. Dengang var DNA tests mest kendt fra politiets efterforskning af kriminalsager eller opklaring af fadeskabssager. Siden er mange udbydere kommet til, og de, der forudså, at det i 2020 ville være almindeligt at kende sin DNA-sundhedsprofil fik ret.

Behandlere tilbyder DNA-profil

Et hurtigt kig på Google viser, at ikke så få virksomheder i dag formidler DNA-sundhedstests som udgangspunkt for rådgivning og behandling. Heriblandt manuelle behandlere.

I ZCT-regi har formand Anette Hansen ikke viden om hvor mange – om nogen? – medlemmer, der tilbyder DNA-test. Men hun er overbevist om, at de fleste – åbenlyst

eller på rygraden – arbejder med at påvirke klienterne på celleplan. Se side 9-10.

På de følgende sider, side 7-8, skal du møde Dorthe Hummel, der med 25 års erfaring og en universitetsgrad inden for ernæring, sport og kosttilskud, er meget bevidst om, hvordan hun anvender DNA-profiler i hendes coaching.

Klienterne i Dortes rådgivning er topledere, atleter og stressramte. Dorthe lægger en plan ud fra den enkeltes DNA-profil og hendes rolle er at støtte op om den handling, profilen viser behov for.

Problemet er nemlig, at DNA-data ikke giver mening i sig selv. Det er netop ikke et horoskop – en skænbetingelse – men en håndfuld fakta, der kan navigeres efter. Det er det, Dorthe Hummel, hjælper sine klienter med. /Mette Andersen

DE VIGTIGE REPARATIONS-PROTEINER

I hver eneste af kroppens celler opstår der dagligt 50.000 til 100.000 skader på DNA'et, hvor forskellige af DNA'ets byggesten bliver byttet rundt eller ændret, eller hvor en enkelt eller begge DNA-strengene bliver revet over.

Når det sker, indhenter den enkelte celle en masse forskellige reparationsproteiner til stedet, hvor skaden er sket, så den hurtigt kan blive udbedret.

På den måde kan cellen selv reparere

skaden, og den undgår at skaden ødelægger cellen eller omdanner den til eksempelvis en kræftcelle.

Det er i denne proces, der tales om RNA, som indgår i udvekslingen af genetisk information mellem DNA og proteinet, der skal reparere cellen. Og det er her, blandt andre Bruce Liptons forskning beskæftiger sig med, hvilket humør, hvilke tanker, hvilken biokemi, der får proteinet til at gøre sit reparationsarbejde bedst.



Førstehjælp i Køge og Bramdrupdam

ZCT har arrangeret fire førstehjælpskurser for medlemmer.

Kursus 1 & 2 afholdes 31. oktober 2020 i Køge.

Kursus 3 & 4 afholdes 1. oktober 2020 i Bramdrupdam nær Kolding.

Læs mere om kurserne på www.zct.dk

HUSK DIT INTRANET!

Her er din QUICKGUIDE!

Din kursuskalender er synlig både fra forsiden www.zct.dk og på intranettet. Er du kursusudbyder koster en annonce pt. 200 kr. for ubestemt tid. Annoncen fjernes automatisk, når kurset er afholdt.

Nyheder fra ZCT. Her skriver bestyrelsen til dig. Indtil videre får du mange af informationerne i nyhedsbreve, men når vi er mange nok, der samles herinde, skal Intranettet gerne være vores primære kontaktkanal.

Fagforståelsen. Læs den. Og bliv glad for dit fag

Ligesom på forsiden har du mulighed for at **dele en pjeces om din behandling** med ZCT's logo og nye design. Tryk på pjecen og se download- og print ikonerne øverst i skærbilledet.

Footeren, som slutter enhver hjemmeside af, giver dig genveje til kontakt og en formular, du kan skrive til os i.

intranet.zct.dk

Opret dit kursus online,
nemt og bekvemt
for kun 200,- kr.



Her kan du lade dig inspirere til efteruddannelse - og hvis du er kursus-udbyder kan du **købe annoncen** for pt. 500 pr. mdr.

Velkommen til lige præcis dig :-)

Opslagstavlen. Kender du den? Her kan du søge efter en kollega til din klinik eller sælge brugt klinik-inventar. Lad os se om der kan komme liv i den.

Her er din værktøjskasse - genveje, der leder dig ind på medlemsfordele, moms-info, KODA-regler skabeloner og blanketter. Du kan også tilgå siderne via menuen øverst.

Fik du læst dit blad? Er nogle af kollegerne portrætteret? Her får du vist den seneste udgivelse. Vil du læse tidligere medlemsblade skal du gå via menulinjen.

Glemt din kode?
PYT! Log in i øverste højre hjørne på forsiden og bed om en ny!

Dorthe hjælper klienter fra GOOD til GREAT

En livsstilsændring kræver nyt kørekort og ny olie på motoren. Og spørgsmålet Hvorfor – hvor skal vi hen? Hvordan? Det hjælper Dorthe Hummel sine klienter med at finde ud af ved hjælp af DNA sundhedsprofiler



I 20 ÅR har Dorthe Hummel arbejdet med kosttilskud, vitaminer og mineraler. Hun har undervist i Matas og på apoteker, holdt livsstils-workshops og trænet atleter. Undervejs har hun drevet helsekostforretning i provinsen og ernæringsklinik på én af Københavns hippe adresser. Kort sagt:

Giv Dorthe et problem og en livsstil – og hun nørder i bund!

Graver dybere end de fleste

Mentaltræneren og livsstilscoachen griner og medgiver at hun graver dybt. Ikke bare "til benet" men helt ind i cellekernerne. Det seneste år har hun nemlig brugt DNA tests i sin virksomhed, der bærer hendes navn, og kredser om alle former for "life hacks" med henblik på "peak performance".

"Life hacks er genveje for at blive optimale udgaver af os selv. Der hvor vi føler os fri og har tillid til egne ressourcer og ambitioner. Når krop, psyke og biokemi er i perfekt samspil får vi mulighed for at opnå "Eu-diamona" (fra græsk: *to achieve ultimate happiness and wellbeing*)

... forklarer Dorthe med en energi, der giver én lyst til at eje de "life hacks", hun snakker om. Hun brænder efter at forløse begejstring og potentialer, afdække blinde vinkler og forbedre klienternes energi niveau. Vejen går gennem håb om forandring til vedvarende, livsforbedrende nye vaner.

Ja tak, to af dem!

"Life hacks" vil vi have, men de lønner sig ikke uden indsats. Ligesom værdien af en DNA test kræver, at klienten tager ansvar



DRØMME ER OPNÅELIGE. HVORFOR NØJES ...

“Life hacks er genveje for at blive optimale udgaver af os selv. Der hvor vi føler os fri og har tillid til egne ressourcer og ambitioner.

og gør dét, der skal til, for at forblive sund. Eller genvinde sundhed. Eller “optimere den personlige performance”, som er dét, der optager de fleste af Dorthe Hummels klienter.

En diagnose gør ingen raske

“Ingen bliver raske af en diagnose”, siger Dorthe. Det er derfor postordre-DNA tests ikke er vejen frem. Tværtimod kan det stresse, at få serveret en sygdoms-forudsigelse, hvis man ikke kender de moderne cellebiologers viden: At arvelighed ikke behøver at blive aktiveret. Gener aktiveres eller forbliver inaktive afhængig af miljø; altså hvad vi spiser, indånder, tænker og føler.

“Den nye viden giver os handlefrihed. Vi behøver ikke overgive os til vores genetiske arv, men kan tage styring ved at give os selv det, vi behøver for at fungere optimalt.”

Potentiale og plan

Lettere sagt end gjort. Det ved Dorthe om nogen efter at vejledt helsekost-kunder og klienter om krop, ernæring og motion i 25 år.

Det er derfor hun i dag i overvejende

grad fungerer som mentaltræner. Hendes rolle er at analysere potentialet – og sårbarhederne – i en klients livssituation og sammenholde med DNA. Herfra udarbejder hun plan for, hvordan klienten kan understøtte, kompensere eller optimere livssituationen gennem valg af kost, motionsvaner og generel livsstil.

Med DNA-profilen har hun et fin-kalibreret udgangspunkt. Så er det lettere at vælge-handling- eller behandling.

Vi kan tilpasse vores livsstil

“One-size-fits-all” holder nemlig ikke. Jeg har dyrket sport på konkurrenceplan siden jeg var 5 år og haft forskellige udfordringer, som jeg har nørdet mig ned i – og da jeg i 2014 rent faktisk fik indsigt i min DNA, kunne jeg se, hvordan det hele var rullet ud på forhånd.”

“Jeg havde problemer, som jeg havde kunne forebygge, hvis jeg havde kendt til dem, og min krop har kvitteret tusindfold siden, fordi jeg tilpasser min livsstil.”

19 dages migræne pr. måned

En af Dorthes første klientforløb med DNA-profil var en 47 årig kvinde, der havde væske i kroppen og gennemsnitligt 19 gange migræne i løbet af en måned. Hun spiste blodtrykssænkende medicin, og da hun gik til lægen ordinerede han mere medicin.

“Da indså hun, at hun måtte ændre livsstil, men anede ikke, hvor hun skulle begynde. Vi rekvirerede hendes DNA sundhedsprofil og gik i gang. Seks uger senere var hun medicinfri, ingen væske i kroppen og kun

Er du nysgerrig efter, hvordan Dorthe arbejder med sin viden om DNA – uden at det bliver laboratoriesnak, så kig her:

Det er nemlig sådan, at de fleste, der ikke er top-performere endnu føler sig utrygge ved at søge viden om kroppens byggesten. Men de fleste vil gerne have det gode liv. Dorthes bud på, hvordan giver hun 22. oktober på en event i København.

Læs om Dorthe her:

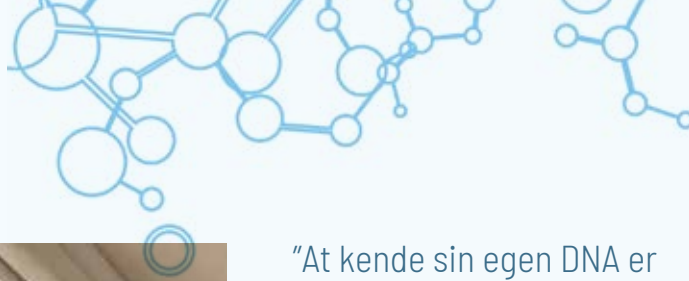
www.dorthehummel.dk/life-hackers-summit/

Om Nordic Laboratories:

www.nordiclabs.com

“Jeg havde problemer, som jeg havde kunne forebygge, hvis jeg havde kendt til dem, og min krop har kvitteret tusindfold siden, fordi jeg tilpasser min livsstil.”





“At kende sin egen DNA er det vildeste optimerings- og forebyggelsesværktøj, hvis man ved hvordan man oversætter det til handling.

Det vildeste forebyggelses-værktøj

“At kende sin egen DNA er det vildeste optimerings- og forebyggelsesværktøj, hvis man ved hvordan man oversætter det til handling. Det giver mulighed for at bremse ting, der kan finde på at dukke op pga. gentagne ubalancer. Har en klient øget tendens til inflammationer, så er det dér vi som behandlere kan sætte ind. Er der ubalance på leveren, der dukker op igen og igen, så kan det vise sig at være forbundet med en genetisk forringet evne til at detoxe. Det giver retning.”

“Målet må altid være: Forebyggelse og optimering. Få identificeret biokemiske, fysiske eller psykiske ubalancer, få ryddet op – og sikre, at ubalancerne ikke dukker op igen,” siger Dorthes Hummel.

/Mette Andersen

en enkelt dag med migræne. Efter otte uger havde hun tabt 10 kilo.”

Fordi hun gjorde det rigtige i den rigtige rækkefølge.

Tre typer af DNA tests

Hos Dorthes kan klienterne købe ind på tre profiler; en DNA Health, hvor de fleste sygdoms-disponeringer bliver vist, DNA Diet og DNA sport. Diæt-profilen fortæller om, hvordan kroppen udnytter energi og dermed, hvor meget motion der skal til for at aktivere den optimale forbrænding.

Profilerne udarbejdes af Nordics Lab og analyseres af Dorthes, der i 2014 uddannede sig til certificeret DNA terapeut – en uddannelse, der løbende holdes ved lige, fordi udviklingen går hurtigt.

Hvorvidt DNA-test indgår i undervisningsforløb for behandlere i Danmark ved Dorthes ikke, men selv blev hun undervist i

DNA tests på en uddannelse i sportsernæring i England allerede i 2013.

Forventer en masse succes

Dengang troede hun ikke, det ville blive hver-mands mulighed. At det var alt for kompliceret og kontroversielt. Men klienterne flyttede sig og Dorthes flyttede med.

“Folk med ambitioner stiller krav. De vil vide, hvordan de forbliver højt-ydende, sunde og fremgangsrigt. De forventer masser af succes og vil optimeres, så de kan klare den mængde performance, de skal.”

Elite-sportfolk og topledere udgør i dag hovedparten af Dorthes Hummels klienter. Blandt andet rådgiver hun topatleten Michelle Vesterby, for hvem ingen udfordring er for stor. Nogenlunde samme mindset som Dorthes eget; at drømme er opnåelige. Hvorfor nøjes ... lyder mantraet, der ifølge Dorthes vinder indpas mange steder.

DORTHE'S EU-DIAMONIA MODEL

KLARHED OG OVERBLIK

– værksteds tjekket

ELIMINERINGSFASEN

– olieskift

DE UBEKENDTE FAKTORER

– slip speederen

FYSISK GENOPLADNING

– længere på literen

VANER OG RUTINER

– nyt kørekort

PERSONLIGT LEDERSKAB

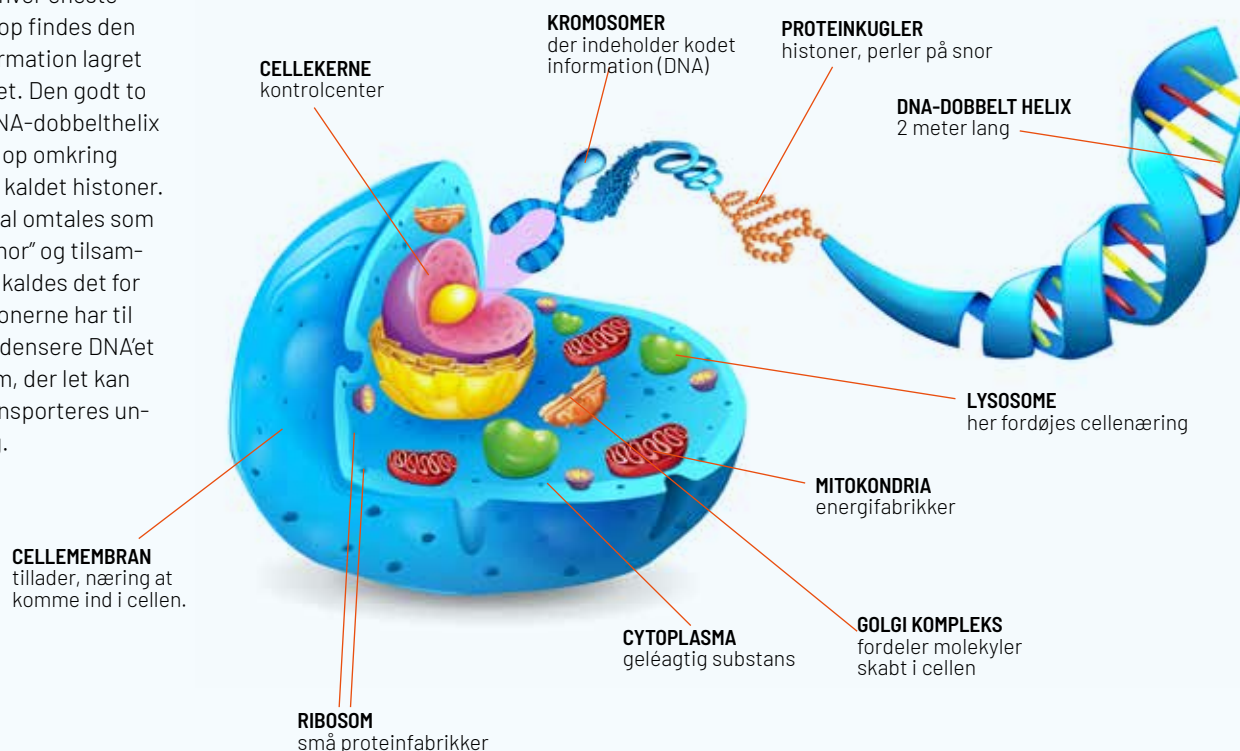
– dig i førersædet

LIFE HACKERS SECRETS

– opgraderet til nyeste version

Proteinkugler og helix i metermål

I cellekernen i hver eneste celle i vores krop findes den genetiske information lagret i DNA-molekylet. Den godt to meter lange DNA-dobbelthelix er sirligt viklet op omkring protein-kugler kaldet histoner. Histoner i flertal omtales som "perler på en snor" og tilsammen med DNA kaldes det for kromatin. Histonerne har til opgave, at kondensere DNA'et til et kromosom, der let kan opdeles og transporteres under celledeling.



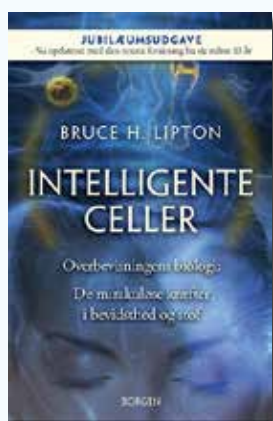
At forstå Epigenetik kræver lys i lampen. Det er indviklet stof – og retfærdigvis skal det også siges, at det handler om kroppens helligste maskinrum. Her er et par bøger, som måske kan hjælpe på vej.



300 livsforandrende metoder

Dawson Church har skrevet en bog om, hvordan vi påvirker vores gener. Det gør han ved at beskrive kraftfulde teknikker, som han er stødt på over hele verden. Det er der blevet over 300 videnskabelige referencer ud af, som tilsammen bidrager til debatten om, hvorvidt det kan lade sig gøre, at påvirke vores celler eller ej.

Bogen samler den seneste udvikling indenfor epigenetik og kvantefysik og gør det, som Dawson Church kalder livsforandrende videnskab, tilgængeligt for alle.



Tankerne styrer vores liv

Det er ikke gener og dna, der styrer vores biologi, mener den internationalt anerkendte cellebiolog, Bruce Lipton. I mere end 20 år har han forsket i de mekanismer, hvorigennem celler modtager og behandler information. I bogen "Intelligente celler" formidler han sin videnskab med stor humor og eksempler fra hverdagen.

Dna bliver ifølge Lipton styret af positive og negative tanker. Det er derfor, ændring af begrænsende overbevisninger, skaber grobund for et gunstigt vækstmiljø.



Gør op med nedarvede traumer

Mange af os bærer rundt på traumer som i virkeligheden ikke tilhører os. Traumer, der går i arv og indlejres i alt fra DNA til vores daglige sprogbrug. Og det har Mark Wolynns skrevet en bog om. Han er en af de store profiler inden for familieopstilling i USA og har skabt en ny og banebrydende metode til at identificere og forløse nedarvede traumer. Han lærer os at blive detektiv i vores egen familiehistorie og at finde frem til de hemmeligheder og ubearbejdede traumer, vi – måske uvidende – bærer rundt på.



“Det du tænker og gør i dag, har betydning for din virkelighed i morgen”

Epigenetikken grundidé er den “alternative behandlers” bibel. Selvfølgelig påvirkes vores sundhed af kost, tanker og stress , mener ZCT's formand





DA ZCT'S FORMAND Anette Hansen uddannede sig til zoneterapeut for 30 år siden, var energi ikke noget, "man" talte højt om. Qi, lyd- eller tankevibration. Kært barn mange navne. Men da hun i 2013 var med til at udarbejde den Zoneterapeutiske Fagforståelse rykkede begreberne fremad.

"Essensen af videnskaben omkring epigenetik er, at det er dine omgivelser og din opfattelse af dine omgivelser, der kan ændre din genetiske kode. Ikke gennem at ændre DNA'et fysisk, men ved at ændre "aflæsningen", forklarer hun

Det annullerer den genetiske hjælpe-løshed.

"For du er jo aflæseren. Du er afkode-ren, siger Anette.

Videnskaben hjælper os

I dag er vibration et værktøj i behandlingen på lige fod med manuelle teknikker. Grunduddannelsen har de forskellige aspekter med - og dog er der brug for at nærde endnu dybere, mener Anette.

Der forskes nemlig flittigt, og det er et felt i rivende udvikling. Nu med helt almindelige mennesker, der kan få indsigt i deres DNA profil for et par tusind kroner.

"Det betyder, at vi nu er et sted, hvor videnskaben hjælper os med at forklare, hvorfor vores behandlinger er pengene værd, og hvad der sker helt nede på atomplan. Det er ikke længere nok at vide, at en behandling virker - vi vil også vide hvorfor og hvordan?".

Sammen med ZCT-bestyrelsesmedlem og skoleleder Sanne Andersen fra Aalborg har Anette Hansen derfor udviklet et efteruddannelsesforløb, der skal klæde terapeuterne på til at formidle den nye tids behandling.

Gode til at tage ny viden ind

Anette ser sådan på udviklingen, at "alternative behandlere" har været gode til at tage ny viden ind, som måske først accepteres alment mange år senere. Herunder præmissen i epigenetik: At



"Det betyder, at vi nu er et sted, hvor videnskaben hjælper os med at forklare, hvorfor vores behandlinger virker, og hvad der sker helt nede på atomplan.

miljømæssige påvirkninger inklusiv kost, tanker, stress og følelser kan tænde og slukke for generne.

"Jeg syntes, det er dejligt at vide, at vi ikke er ofre for skæbnen. At jeg selv i den måde, jeg vælger at leve på, har indflydelse på mit liv og helbred.

Det betyder ikke at jeg ikke kan blive syg, for det kan jeg selvfølgelig. Men det giver mig en forståelse af, at jeg så på et givent tidspunkt er blevet eksponeret for flere vira, end jeg har haft resurser til at modstå - og så må jeg efter bedste evne hjælpe min krop og mit sind til at komme godt igennem."

Det er dog vigtigt med en ydmyg tilgang, understreger Anette.

Epigenetik giver nemlig ikke ret til at slå sig selv eller andre oven i hovedet, for ikke at have spist, tænkt eller følt rigtigt. Der er altid mere til en situation, end det, vi umiddelbart kan se og høre - og så er det umuligt at dømme.

Mind over Matter

Når Anette underviser tager hun udgangspunkt i begrebet *Mind over Matter*.

Det dækker over, at tanker, ord, handling og stress udløser bestemte hormoner, der aktiverer nervesystemet og dermed påvirker DNA'et til at tænde eller slukke for bestemte gener.

Generne i vores genom, reguleres af koder, og det reelt dem, der udgør

tænd-sluk mekanismen. Det er i koden, at det, du spiser, indånder eller oplever slår igennem.

"Nogle ændringer varer hele livet, andre overføres til næste generation" forklarer Anette om perspektivet i den epigenetik, der beskriver hvordan alting er forbundet. Hvorfor vi alle har et ansvar, som vi må tage på os.

Intention og koherens

Når klienterne ligger på briksen kan den nye viden omsættes i handling.

"Jeg kan for eksempel oplyse, at jo mere fokuseret klienten er på, hvad hun ønsker at opnå, desto bedre effekt vil der være af behandlingen. Det handler om energi. Og om at kunne flytte energi derhen, hvor vi gerne vil have den.

Anettes opfattelse er, at "når terapeut har nærvær og er tilstede" opstår koherens, som er en vibration, der kan skubbe til den inderste biokemi. Det indebærer, at terapeuten er bevidst om, præcis hvad det er for en behandling, der skal udføres - helt ned i den enkelte zone og endnu dybere ned i funktionen af det enkelte organ.

Det er her oplevelsen går fra at være en god behandling - til en fantastisk oplevelse, hvor både klient og terapeut kan mærke, at her sker der noget! Intention er nemlig afgørende. Kun sådan får vi lukket op for sluserne i epigenetikken, slutter Anette.

/Mette Andersen



“Jeg sidder jo ikke just med røgelsespinde...”

I snart 20 år har Carsten Esmark været zoneterapeut for det danske ishockeylandshold. Han er blandt de første behandlere i Falck HealthCare og har altid mødt respekt fra læger og fysioterapeuter.





LIGE DÉR ... blandt muskler, knæbeskyttere og visir, er det nok de færreste, der forventer at møde zoneterapien.

Ikke desto mindre, er det præcis, hvad én af Danmarks tidligst uddannede mandlige zoneterapeuter har sørget for siden 2003, hvor han blev tilknyttet herre-ishockeylandsholdet som fast fysisk behandler.

Siden 2004 har Carsten Esmark desuden stået i spidsen for behandling på ishockey-ungdomslandsholdets årlige udviklings-camp. Og i 2007 blev han inviteret med til NHL holdet St Louis Blues Camp, for at arbejde som zoneterapeut og manuel behandler.

På linje med lægekunst og fysioterapi

En generation af ishockeyspillere har altså lært at bede om zoneterapi, som var det på linje med fysioterapi og lægekunst. Carsten Esmark griner. "Ja altså. Jeg sidder jo heller ikke med røgelsespinde, så..."

Paradokset mellem det rått klingende ishockey-miljø og det feminint vibrerende behandlerunivers, har dog hverken plaget eller interesseret ham.

For Carsten har zoneterapi været et selvfølgeligt og grundlæggende værktøj i værktøjsskassen, når spillere har skulle behandles for skader eller varmes op til kamp.

"Zoneterapi er da ikke... feminint. Er det?"

Overbevist om zoneterapiens virkning

"Jeg har nok været overbevist fra starten. Zoneterapi var mit første ståsted, og den osteopatiske vej, jeg siden har fulgt, bygger ovenpå den viden, jeg havde fra zoneterapien. Så for mig fungerer det ene i kraft af det andet, og i dag mestrer jeg bevægeapparatet og organ-relaterede tilstande lige godt. Hvad det ene ikke kan klare, kan det andet som regel låse op for.

Carsten Esmark kalder sig derfor "zone-

terapeut og manuel behandler".

Uddannelsen tog han på Zoneterapeutskolen i Herlev i 2000 – som en af de tidligst uddannede mandlige zoneterapeuter. Erfaring som manuel behandling har han fra efteruddannelser fra Correction Academy og Lasota terapi akademi.

Holdkammeraten var zoneterapeut

"Jeg er fra Herlev, så skøjtehallen var mit hjem fra jeg var 6 år. Som ungdomsspiller blev jeg fascineret af en holdkammerats vilde viden om kroppen og lyttede, så mine ører blev lange. En dag tog han mig med til den klinik, han var begyndt at behandle fra som zoneterapeut."

Klinikken på Gammel Torv var en stor, velbesøgt, tværfaglig klinik med kiropraktorer, kostvejledere, massører etc. En klinik, der i årene, hvor Carsten opdagede zoneterapien, søsatte forløberen for Falck Health Care. Willis sundhedsforsikring hed det dengang.

"Det var det fedeste miljø. Og tilmed en god forretning. Klienterne var elitesportsfolk og folk ved musikken generelt. Og der var absolut intet feminint over behandlingerne fra det sted, hvor jeg så verden – og jeg tænkte. For fanden da. Det skal jeg. Med en 10. Klasse og en elektrikeruddannelse kunne jeg ikke forvente at komme på universitetet, men hér kunne jeg betale mig frem".

"Eltavler i kældre og at bore huller i beton sagde mig nul og nix"

En af de tidligste...

Snart var ishockeystjernen fra elitedivisionen indskrevet på zoneterapeutskolen i Herlev. Selv lagde han ikke mærke til kønsfordelingen, men medgiver, at han vist nok var i mindretal.

"Det var genialt. Jeg tjente penge som elektriker, spillede professionelt og læste ved siden af."



KOMPLEMENTÆRE VÆRKTØJSKASSER

I Drivkraft KBH kommer både motionister og elitesportsudøvere, men også klienter med skader gennem mange års slid, forkerte løft eller siddestillinger.

Handler det om fysiske skader, er det som regel bevægeapparatet, der er Carstens indgangsvinkel. Er lidelsen organ-relateret, som forstoppelse, diarre, migræne, allergi, hormonelle hedeture, kommer zoneterapien i brug med det samme. Carstens speciale er, at han kan begge dele.

Hvis en klient kommer ind med massive nakkesmerter, som ikke lader sig lindre ved manipulation og øvelser, *trækker han på sin indre zoneterapeut, der véd:*

At 10. hjerne nerve – nervus vagus – kan drille på siden af nakken og at den kommunikerer med mavesækken, som skal bearbejdes under fødderne – gennem mavreflekszonen.

Efter årevis af nyttesløs behandling hos utallige behandlere, løsner det pludselig i nakken?? Maven rumler – og nå ja, "der var jo også lige det med mavesyren og et enkelt mavesår".

Lidelsen var nemlig organstyret.





“Som ungdomsspiller blev jeg fascineret af en holdkammerats vilde viden om kroppen og lyttede, så mine ører blev lange. En dag tog han mig med til den klinik, han var begyndt at behandle fra som zoneterapeut.”



Sidst i 90'erne var det accepteret, at eliteidræt benyttede kropsbehandlere. Det var navne som Michael Laudrup og Bjarne Riis, der gik i front og inviterede ”mirakelmagere” med på tour.

I Bjarne Riis' tilfælde var det Ole Kaare Føli, der i mange år gik under navnet ”The Miracle Man», da han bedre end andre, læger inklusive, kunne eliminere smerter hos rytterne. Ole Kaare Føli grundlagde senere uddannelsen Body SDS.

Behandlede på lige fod med læger

”Det var såre enkelt. Fokus var på at få kroppen til at virke. Metoden var underordnet, og samarbejdet mellem læger og manuelle behandlere blomstrede”.

Med eksamensbevis i hånd blev Carsten inviteret ind i behandlerteamet på herrelandsholdet i ishockey og siden involveret i ungdomslandsholdet.

”Jeg har aldrig oplevet ikke at blive respekteret på lige vilkår med de læger eller fysioterapeuter, jeg har arbejdet sammen med. Selvfølgelig kan det skyldes, at jeg var flittig til at suge erfaring til mig og ikke følt behov for at bevise noget. Men jeg har aldrig hørt et nedsættende ord”.

Sindsygt dygtig læremester

De mange år på farten med landsholdene foruden behandlingsforløb med udenlandske spillere, gav Carsten Esmark oplevelser for livet, men også konkret erfaring.

Mange gange var det skader, der skulle behandles.

Især én læremester husker han: Frede – Frede Jensen. Ydmyg af navn, gigantisk af eftermæle.

”Han fungerede som manuel mediciner. Uddannet læge. Han kunne noget med dysfunktioner i bevægeapparatet, som var ren magi. Jeg var heldig at blive hans lærling. Når vi sad på et hotel i Ukraine på landsholdsturné, tog han en smøg og en kop kaffe, jeg tog en snus: Hvordan i al verden gør du, spurgte jeg. Så kradsede han ned på et stykke papir præcis, hvad der sker i en læg eller en lænd. Han var sindsygt dygtig.»

**UNDERVEJS TIL
DRIVKRAFTCPH
HAR CARSTEN ESMARK
VÆRET TILKNYTTET:**

- Klinikken på Gammeltorv
- Falck Healthcare.
- Correction Academy
- Lasota terapi akademi
- Kropsinstituttet
- DIU Danmarks ishockey union
- Herre-ishockey-landsholdet. (DIU)
- Ungdoms-ishockey-landsholdene. (DIU)
- Reebok breakout camp. (DIU)
- NHL-ishockeyholdet St Louis Blues. (USA)

Læs mere
på www.drivkraftkbh.dk



14 timer ved briksen dagligt

Årene flyver, og anno 2020 har Carsten Esmark endelig fod under egen klinik – og flere andre brikse, udlejet til behandlere kolleger samt et yogastudio – sammen med sin ven og behandlerpartner Johnny.

Begge er de RAB-godkendte og med 20 års erfaring. Klinikken har de indrettet i fælleskab. Sat væggene, lagt gulvene. Lyse, attraktive kvadratmetre i stueplan i en brostensbelagt baggård. Når klienterne træder ind bliver de mødt af en varm og groovy basrytme.

For Carsten er flere virksomhedsaftaler plottet ind i kalenderen. Der er droslet ned på ishockey-rejserne, ikke mindst efter

at en kæreste er kommet ind i billedet. Og ellers... Er livet topdollar?

"Ha ha. Hmmm altså. Jeg kan rigtig godt lide mit arbejde. Og har altid behandlet mange timer i træk. De første to år i Drivkraftkbh var det 14 timer dagligt – et nødvendigt onde af at være startet et lidt forkert sted. Eller bare være for optimistisk", siger han og henviser til det yogastudio, der hører til klinikken og hvor udlejningen har voldt to års hovedbrud. Først under Corona-krisen kom der hul igennem. Studiet er flittigt booket via grupper på Facebook – endelig!

Optimisme efter Corona

"Jeg kunne godt tåle"... griner Carsten "at smutte klokken 15. Bare et par gange om året!"

Efter 20 år som selvstændig kunne det nemlig være rart at "drifte fra briksen" færre timer end fra 9 morgen til 18 aften. Hver dag. Det syns kæresten også.

Og mens resten af Danmark vander sig efter et Corona-ramt forår, tør Carsten for første gang drømme om, at målet er nær.

Interviewet til ZCT falder i en periode, hvor omsætningen i Drivkraftcph får smilet frem hos de travle iværksættere på den prisbevidste Bredgade tæt på Kongens Nytorv i København. En række behandlere har lejet sig ind, telefonen ringer, venteværelset summer af liv.

For første gang går regnskabet i plus.

/Mette Andersen



NY ZCT'ER GODT FRA START

De kan noget, Henriettes hænder

En oktoberdag blev Henriettes livsdrøm født på 2 sal i Ganløse, nord for København. Så kom fætter Corona - men klinik "Trykkehænder" var kommet for at blive

SPRITNY ZONETERAPEUT I lille landsby. Dukker flot op på Find-en-terapeut på ZCT's hjemmeside, og tanken går selvfølgelig sådan her... *Av, at starte klinik op som nyuddannet, sige farvel til fuldtidsjob, og så løbe ind i Corona!*

Men Henriette Lindknud Jensen smiler og byder indenfor i et lige så smilende rækkehus, hvor klinikken ligger øverst oppe mellem loftspærene, hvor to ovenlysvinduer henter himlen tæt på. Og hvor klienterne har indfundet sig i en lind strøm siden klinikken slog briksen op i oktober 2019. På nær selvfølgelig ugerne med nedlukning.

Healing-bonus

Hvor kommer de fra?

"Ha ha, godt spørgsmål, men det har

været let at få kunder. Jeg tror - det kan være - måske - det handler om dem her", griner Henriette og virrer med de hænder, der har lagt inspiration til navnet. Et navn, som hendes mand fandt på en sen aften. Hænder, der kan "lidt mere" uden at Henriette nogensinde har dyrket det eller tror, hun kommer til det. Healing er bare bonus. Under nedlukningen ringede lokale og spurgte:

"Hvordan kan vi hjælpe dig? Kan vi købe klippekort eller noget", fortæller Henriette om den lokale omsorg, som hun er super-taknemmelig for.

Klienterne strømmede til

Så snart nedlukningen blev ophævet, strømmede det ind med bookinger. Stive kroppe skulle låses op og belastningsre-

aktioner fra køkkenbords-job med rollinger om ørene, bearbejdes under Henriettes Trykkehænder.

Så det er altså lykket at gå direkte fra zoneterapeutskolen, hjem - og så leve "nogenlunde" som behandler?

Stort smil - "ja, faktisk!"

"Nogenlunde" fordi det selvfølgelig ikke var gået uden familiens opbakning: To sønner, den ene flyttet hjemmefra og en datter. Foruden ægtemanden Janus, der er fortsat i lærergerningen, som også var Henriettes tidligere identitet.

Mors kapitel

"Min datter siger: Så mor, nu laver du det, du har drømt om hele livet", fortæller Hen-



riette. Og forbløffes dagligt over, hvor spot-on, det er.

"I mange år var jeg skolelærer. Det var en lille skole, så der var ofte sug i maven, når byrødderne raslede med sparegrisen eller børnetallet tog et dyk. Var det nu, skolen skulle lukke? Var det nu, jeg skulle fyres. Jeg har tit tudet af bar opgivelse, men alligevel fortsat, fordi jeg elskede at undervise, og det var nogle lækre børn."

Men en dag kunne hun mærke - eller rettere ægtemand Janus kunne - at nu var det tid til forandring.

Det perfekte match

Som tænkt, så gjort. Efter første møde med Lene Wulff Schmidt, leder af Skolen i Herlev, vidste Henriette, at det var det helt rigtige match.

"Undervisningen var super-mig! Og så har det jo været en drøm, siden jeg var barn, hvor jeg selv blev behandlet af en zoneterapeut."

Ergo. Uddannelse gennemført, eksamen tjek! Job op-sagt. Klinik indrettet: Go!

Og Henriette eelsker sin klinik! Elsker at behandle og er begejstret over udsigten til, at det skal hun fortsætte med resten af livet. Rejsen er kun lige begyndt.

Næste milepæl er uddannelsen til kranio sakral terapeut.

En drøm ad åre er, at arbejde i et sundheds-fællesskab i landsbyen, hvor hun ved, at der er et par øvrige alternative behandlere. Det skal nok komme...

Mange har søvnproblemer

Hvad henvender klienterne sig så med på 2. sal?

"Hmm, ja mange kan ikke sove. Efter nedlukningen har det faktisk meget været søvnproblemer. Men også fordøjelse - og det er alle aldersgrupper; 3 måneder gamle babyer til 85-årige, der har problemer dér."

Teenagere har Henriette også på briksen. Her handler det ofte om immunforsvaret - hævede mandler. Generel uro. Præstationsangst.

Fordele og ulemper i lille samfund

At landsbyen er lille er i det hele taget mere en fordel end en hæmsko for det nye ZCT- medlem.

"Vi kender hinanden. Og alligevel har jeg ikke oplevet problemer i forhold til, at "det kommer for tæt på". Måske det skyldes, at jeg ikke er så interesseret i at snakke, når jeg behandler. Selvfølgelig svarer jeg, men ellers behandler jeg helst koncentreret, så jeg kan mærke i mig selv."

Den største fordel ved et lille samfund er Henriette helt skarp på: "Trykkehænder" forsvinder ikke i mængden, som det ville ske i København.

/Mette Andersen

HENRIETTES HELDIGE OPSTART

→ Som det første sørgede jeg for at blive RAB-godkendt, så jeg kan tiltrække klienter via Danmark og sundhedsforsikringer. Men også så klienterne oplever dén tryghed det er, at jeg løbende efteruddanner mig.

→ Dernæst indrettede jeg klinikrummet. Selvfølgelig ville det være super med et rum ude i byen, men jeg havde i forvejen et "krea-rum" oppe under taget, hvor jeg altid har det fantastisk. Så hér blev det. Og jeg har fået god feedback. Klienterne kan lide, at der er udsigt til det blå - og egentlig også at rummet ikke er lukket af. Det giver en åben og god energi, og når jeg behandler, er min familie søde at opholde sig på værelserne og i stuen.

→ Så skulle jeg sige op. Jeg gik all in. Selvfølgelig takket være min søde mand, og selvfølgelig ved jeg godt, at det trækker veksler. Til gengæld har familien fået en gladere mor, så...

→ Efter en lokal erhvervsmesse fik jeg øje på arrangøren, der havde god udstråling. Sådan en kvinde måtte have mange kontakter, tænkte jeg og stak hånden i lommen efter visitkort og tilbød hende en gratis behandling, hvis hun ville nævne mig for sit netværk. Det var spontant, men viste sig at være et godt træk. Hun var glad for behandlingen, og mange klienter er siden kommet via mund-til-mund.

→ Marketing? Det har jeg ikke gjort så meget ud af endnu. Jeg har visitkort, Facebook og Instagram. En hjemmeside må komme hen ad vejen.

→ Og dog: Jeg "leger" lidt på Facebook. Det virker. Til påske lavede jeg en godtepose, der ikke var noget særligt, men folk blev superglade.

→ Godt trick: Skaf virksomhedsaftaler. Jeg har været så heldig at få aftale med HK-København én dag om ugen og en anden med Barrett Healthcare i Brønshøj. Det giver ikke stort, men en basis.

→ Livssyn: Jeg er i gang med min livsdrøm. Det må godt tage tid. Det skal føles rigtigt. Det er MORS kapitel!



Hmm, Gyldendal ligefrem. Så må der være noget om snakken

Forlaget Gyldendal anerkender zoneterapi med ny undervisningsbog til behandlere og klienter forfattet af zoneterapeut Vivian Birlie



VIVIAN BIRLIE, ZONETERAPEUT og akupunktør, er udkommet med «Skab balance i krop og sind», en bog om zoneterapi og akupressur på forlaget Gyldendal.

“Det er jeg så glad for! Ikke kun fordi det er min bog, men også fordi, det er en blåstempling af zoneterapi fra Danmarks ældste, mest velansete og seriøse forlag. En utrolig stor cadeau både til zoneterapien og til mig som fagperson. Det vigtigste er, at det skaber positiv opmærksomhed om zoneterapi, og jeg har allerede oplevet adskillige lægfolk og skeptikere udbryde: ... hmm, på Gyldendal ligefrem. Så må der være noget om snakken.

Der er nemlig aldrig tidligere udkommet bøger på Gyldendal om zoneterapi, bortset fra Vivians første bog “Tryk og tilfreds” fra 2018 om hunde-zoneterapi.

“Læserne tog så godt imod hundebogen, at Gyldendal spurgte mig, om jeg kunne

“Når folk ser en god ven gå rundt med kugleplastre, skaber det opmærksomhed for både zoneterapi og akupunktur – og på en positiv måde ellers havde folk dem ikke på. Og det er der, vi skal hen: Mere fokus på zoneterapi.”

lave den samme til mennesker,” smiler Vivian, der straks kastede sig over tasterne.

“Min nye bog beskriver, hvordan man med blide tryk i punkter fra akupressur og zoneterapi selv kan få hjælp, når man har smerter, ubehag og problemer. Bogen er rigt illustreret med angivelse af punkternes beliggenhed. Også fremgangsmåden formidles gennem lettilgængelige og overskuelige tekster, der understøtter billederne”, forklarer hun.

Vivian har medtaget punkter for de mest almindelige sygdomme, ubalancer og gener f.eks hovedpine, stress, ryg-

smerter, maveproblemer, søvnproblemer, kvalme, fordøjelse, allergi og bihuler.

“Men også de lidt sjove punkter som f.eks tømmermandspunktet og impotenspunktet”, griner hun.

Der er i alt 58 punkter. Hvert punkt fylder en dobbeltside, hvor Vivian først fortæller om punktets virkning og derpå teknik. Så følger et foto, hvor punktet er vist og til sidst bonusinfo, som kan være et godt råd eller et supplerende punkt, der understøtter hovedpunktet.

På næste side ses for eksempel punkt 22: Nul myg-punktet.

PUNKT 22 - Nul myg-punktet

VIRKNING:

Er du træt af irriterende myg, der hver år ødelægger din sommer med deres enerverende myggestik?

Myggene efterlader plagsom og irriterende kløe efter deres stik, og nogle får endda blærer og hævelser i huden. Andre kan være så generet med voldsomme hævelser, at de måske ikke engang kan få en sko på, hvis de er blevet stukket på foden. Det skyldes ofte, at de er overfølsomme overfor myggene, så myggestikkene forårsager en betændelsestilstand, en inflammation.

Men fortvivl ikke. Her er et punkt, der har vist sig effektivt i forhold til at holde myggene væk.

SÅDAN GØR DU:

Punktet sidder på indersiden af begge fødder lige under ankelknoen. Sæt en finger på spidsen af ankelknoen. Lad den falde direkte ned under knoen, så der er ca.

1 cm. til spidsen af ankelknoen. Her mærker du en lille fordybning, og heri ligger punktet.

Tryk minimum 40 sekunder på punktet. Gentag gerne mange gange om dagen. Det bedste er at bruge et kugleplaster i punktet, som du trykker på minimum 40 sekunder flere gange dagligt.



BONUSINFO

Hvis du spiser B1 vitamin, har myggene ikke lyst til at være i nærheden af dig. Du får nemlig en speciel lugt, som myggene kan lugte, og den bryder de sig ikke om.

Voksendosis er 2 stk. 50 mg tabletter morgen, middag og aften.

Barnedosis er 2 stk. 50 mg tabletter både formiddag og eftermiddag.

Husk samtidig at tage et B-vitaminkompleks, der indeholder alle B-vitaminerne, da du ellers kan risikere at komme i underskud af et af de andre B-vitaminer.

B-vitaminer er vandopløselige, så en "overdosis" vil bare medføre, at du tisser det overflødige ud.

Til kæresteparret

Bogen indeholder også et program, som kan bruges, når man vil forkæle kæresten samtidig med, at man styrker hinandens helbred og velvære.



Smuk indvendig og udvendig

I afsnittet om ansigtsmassage bliver læserne vist, hvordan man strammer huden i ansigtet op og ved samme lejlighed giver kroppen et skud energi til glæ-

de for organer og generelt helbred.

"Jeg var selv ude for en lidt sjov oplevelse for nylig, da en ældre kvinde på ca. 70 år stoppede mig i det lokale supermarked. Hun fortalte begejstret, at hun hver dag lavede noget af mit ansigtsprogram, og nu var rynkerne ved øjnene næsten væk."



Også et kapitel til babyer og mindre børn

"Skab balance i krop og sind" indeholder desuden et digert kapitel, der retter sig mod de mindste i familien. Vivian fortæller og guider her i samarbejde med zoneterapeut Katrine Birk, om erfaringerne med hjemmebehandling til babyer og småbørn.



Kugleplastre

Som noget helt nyt - for en lægmand - beskrives en teknik i punkterne, der tager udgangspunkt i den teknik, der anvendes ved de kendte armbånd mod køresyge og graviditetskvalme, nemlig magnetiske kugleplastre.

"Man kan selvfølgelig sagtens bruge akupressur i stedet for kugler, selvom jeg i visse punkter anbefaler kuglerne for en større effekt.

Når folk ser en god ven gå rundt med kugleplastre, skaber det opmærksomhed for både zoneterapi og akupunktur - og på en positiv måde ellers havde folk dem ikke på. Og det er der, vi skal hen: Mere fokus på zoneterapi."



“Jeg har som sagt altid brugt hjemme-arbejde til klienterne, da folk er glade for følelsen af, at de selv bidrager lidt og hjælper til – og det fungerer så fint.”

Brug bogen som professionel behandler

“Jeg har i de 25 år, jeg har praktiseret, altid brugt at give klienten hjemme-arbejde i form af at vise akupunkturpunkter og zoner, der kan understøtte min behandling og dermed hjælpe min klient. Det virker fornuftigt på mig, og selvom kunderne hjælper til, hvis de ønsker, er jeg bestemt ikke blevet arbejdsløs nærmest tværtimod. Jeg har altså godt kunne klare mig som selvstændig i 20 år.”

Vivian Bierly har erfaret, at det virker seriøst og professionelt, at man instruerer i, hvad klienten selv kan gøre mellem de professionelle behandlinger, og at man ikke som en behandler, der bare skal tjene penge.

“Det svarer jo til, at du går til fysioterapi og får vist øvelser, du selv skal lave ind i mellem behandlingerne hos fysioterapeuten – og til fysioterapi vælger mange jo alligevel at komme rigtig mange gange. Det samme hos kiropraktorer og osteopater”, siger hun.

“Mine klienter er helt med på, at bogen for dem svarer til et “manuelt husapotek”, hvor du kan finde gode råd på samme måde som du har f.eks. mælkesyrebakterier i dit køleskab, hvis du skulle få maveproblemer.

Før var det svært at instruere...

“Da jeg endnu ikke havde min bog ved hånden, synes jeg det var temmelig besværligt at instruere mine klienter, fordi jeg hver gang skulle tegne og forklare, hvad de skulle gøre. Nu er det enkelt og ligetil. Det er overskueligt for mine klienter at forholde sig til billeder og teknik – det er lige til at gå til, siger de.”

“Og jeg vil gerne lige have lov at ind-

skyde, at jeg bestemt ikke bliver millionær på min bog – jeg tjener 25 kr. for hver bog, der sælges”, understreger Vivian, der ligner det, hun siger hun er – én ildsjæl, der brænder for et håndværk, alt for mange ved for lidt eller ingenting om – og alt for mange har fordomme om i mangel af samme.

Glade klienter

“Jeg har som sagt altid brugt hjemmearbejde til klienterne, da folk er glade for følelsen af, at de selv bidrager lidt og hjælper til – og det fungerer så fint. Jeg bruger tid ud over behandlingsstiden, og det bliver de selvfølgelig faktureret for. Muligvis har jeg 1-2 færre behandlinger nogle gange på en enkelt klient, men hvis jeg så til gengæld har faktureret instruktionen og klienten via mund til mund giver mig nye kunder, fordi de er super tilfredse – ja, så går det hele jo op”

Marketing

Zoneterapi har gennem årene haft et problem med marketing, siger Vivian og finder det både ærgerligt og irriterende.

“Der er stadig folk, der ikke ved, hvad zoneterapi er. Jeg håber, at min bog vil udbrede kendskabet til det fantastiske værktøj, det er”, siger hun.

Rigtig glad bliver hun derfor, når der udspiller sig scener som denne:

“En klient fortæller, at da hun havde gæster forleden, og de så de min bog på bordet, så var de helt naturligt kommet til at snakke om zoneterapi, og hvad det kunne. Det endte med, at den ene gæst omgående ville bestille min bog, mens den anden ville opsøge en behandler for et problem, han døjede med.”



OM VIVIAN

Jeg arbejder med mennesker – og hunde

Vivian er både uddannet zoneterapeut og akupunktør. Hun har 25 års klinikerfaring og undervist i 20 år i begge dele bl.a. på Zoneconnection-skolen i Herlev.



“Tryk og tilfreds” er Vivian Bierlies første bog, udgivet af Gyldendal i 2018. Så populær blev den, at andet oplag er trykt – og bogen nu er udgivet på engelsk.

Arbejder med hunde

Derudover skrev hun for et par år siden verdens første undervisningsbog om zoneterapi til hunde. “Zoneterapi og akupressur til hunde”, der blev udgivet på forlaget Saxo. Sammen med en dyrlæge kortlagde Vivian hundens zoner under hensyntagen til de zoneterapeutiske principper og hundens anatomi. Det blev til 10 zoneterapisystemer, der beskrives i bogen.



Videresalg af bogen til klienter

Hvis du er blevet inspireret til at tilbyde instruktion i hjemmebehandling til dine klienter, så er der mulighed for at bruge Vivians bog. Du kan købe den til videresalg her: salg@gyldendal.dk

Du betaler 130 kr. + moms og kan sælge den til vejl. salgspris 249,95 kr.

Den feminine side

Magien i urter

Overgangsalderen

Når kvinder passerer gennem overgangsalderen, sker der ændringer i niveauet af hormoner. Godt 7 ud af 10 kvinder oplever gener bl.a. i form af hestigninger, svedture og tørre slimhinder. Det skyldes et fald i produktion af de kvindelige kønshormoner. Varigheden af overgangsalderen kan variere fra kvinde til kvinde.

WILD YAM

Mod hedeture. Wild yam bidrager til en behagelig overgangsalder og kan støtte op om gener, der kan forekomme i overgangsalderen såsom hedeture.



VITEX

Til kvinders naturlige balance. Vitex hjælper til at lindre gener i forbindelse med menstruationscyklussen.



FEMIBALANCE:

Køligere overgang. (Rødkløver bidrager til en behagelig overgangsalder)



SOYAGENISTEIN

Genistein og Isoflavoner.



DONG QUAI

Støtter kropsfunktionerne. Dong Quai styrker immunsystemet, kredsløbet, og støtter ved stress



GRANATÆBLE

Ekstraktet indeholder ellaginsyre

Lidt om urter

Urter vokser stort set overalt i verden. En stor del af dem har gennem årtusinde været anvendt til skavanker hos både mennesker og dyr – derfor kaldes disse urter for lægeurter eller urtemedicin. Og man har anvendt alt fra blade, bær og rødder fra planten og sågar barken. Vikingerne har i stor stil anvendt urter i Danmark. Senere blev det munkene i middelalderen, og den dag i dag kan man flere steder i Danmark se eksempler på munkenes klosterhaver - fulde af urteplanter.

Urter er stadig en vigtig og afgørende ingrediens i kosttilskud. Solaray er en af de førende producenter i verden, hvor urter fra hele verden indsamles, laboratorietestes for sporstoffer og potens til perfektionisme. Med Solaray er du derfor sikker på at få det maksimale ud af urternes vidunderlige effekt. Vi har her på siden samlet en lille håndfuld Solaray produkter – specielt målrettet dig som kvinde.

Livskraft med omtanke

NYE HOLD
Åbent for tilmelding

Pharma Nords nutraceutiske efteruddannelse

**Få ny viden om livsvigtige
næringsstoffer, som kan hjælpe
dine klienter og gavne din praksis.**

Det får du på uddannelsen:

- 15 moduler med nyeste, relevante viden indenfor sundhed, kost og kosttilskud.
- Indkald ca. hver 2. måned, hvilket giver god tid til at implementere din nye viden i praksis.
- 5 internater med overnatning og fuld forplejning.
- Overnatning i lækker enkeltværelse på et af Danmarks mest spændende kursuscentre (husk badetøj).
- Certificering.
- RAB-godkendt uddannelse svarende til 45 timer.
- Mulighed for at holde din klinik åben i hverdagene, da stort set alle uddannelsesdage ligger i weekender.

Yderligere information og tilmelding sker på

www.pharmanord.dk/uddannelse.

Spørgsmål til kursuskoordinator Tove Lykkegaard,
som kan kontaktes på tlf. 75 85 74 00.

 **Pharma Nord**


**Pharma Nord
ACADEMY**