

Elsk dine
immunkrigere

9 gode kopper
**Mad til
mitokondrier**

VITAMIN D
til folket



Leif og meridianerne
Jubilæum i Kolding

En dråbe af godhed.....	side 2
Leder	side 3
Tema: Mitokondria	side 4
Kolding-skole jubilæum	side 10
Nyt fra bestyrelsen.....	side 14
Portræt: Maria Zeyn	side 16
Portræt: Kirsten Berg.....	side 17
Dit eventyrlige immunsystem	side 18
D-vitamin.....	side 20
Intranet og Facebook.....	side 22

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. 1: 5.2.2021 5.3.2021

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

Layout: Lisbeth Neigaard

Tryk: Vestergaards Bogtrykkeri A/S

EN DRÅBE AF GODHED

Det er dumt, hvad du si'r
Skønt du er så begavet
At godhed kun er en dråbe i havet
Hvad udretter dråben
hvis den er alene
Hvis verden er ond
og som bygget af stene

For dråben står mangel
en mulighed åben
Selv stenen udhules med tiden
af dråben
En dråbe af godhed er også en gave
Når dråber forener sig
bli'r de til have

En dråbe af godhed
gir' mod til at håbe
En dråbe af godhed

trods alt dog en dråbe
Og dråber skal læske
de tørstendes ganer
Gi' liv og forene sig til oceaner

En dråbe af godhed
gir' mod til at håbe
En dråbe af godhed t
ros alt dog en dråbe
Og dråber skal læske
de tørstendes ganer
Gi' liv og forene sig til oceaner

Dråber skal læske
de tørstendes ganer
Gi' liv og forene sig til oceaner
Tekst af Johannes Møllehave.
Musik af Anne Linnet fra LP'en
Anne Linnet, Min sang.



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

Hjulfagervej 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 20, Slettestrand,

9690 Fjerritslev.

Tlf. 26 80 64 61

Email: lsn22@lsn22.com



Varig forandring
skabes indefra
og ud - ikke om-
vendt. Det er
vores virkefelt.

NÅR DRÅBER FORENER SIG, BLIVER DE TIL HAVE

I hver vores klinik, bag hver vores mundbind eller visir kan verden synes af lave. Men i virkeligheden er vi i færd med vores små, livsnødvendige bidrag til den store forandring

NÅR DU SIDDER med dette blad i hånden, er det blevet december i det herrens år 2020 - et år som har været, på alle parametre, et spændende, udfordrende og lærerigt år.

Verden er blevet vendt op og ned.

Vi lever i en tid, hvor der hele tiden sker forandring, og hvor vi ikke ved hvad morgendagen bringer. Uforudsigelighed vækker angst og stress, derfor har vi som behandlere en stor opgave med at bidrage med ro med vores nærvær, blide behandlinger, omsorg og ikke mindst tid.

Jeg har selv oplevet, hvor vigtigt det er at træde et skridt tilbage og se ind i kaosset af informationer, trække vejret og mærke efter, hvad der kræver handling og hvad jeg ikke skal nære.

Små gaver

Vi har set, at det er muligt at arbejde hjemmefra, at vi kan holde ferie i vores skønne land, at vi kan bruge vores dejlige natur til at mødes i og nyde samværet med få venner og familie, det er snart jul og vintersolhverv, vi går mod lysere tider.

Mange af jer blide, nærværende, dygtige og veluddannede terapeuter har endda fået flere klienter. Hvem havde troet det i det spæde forår. Men kreativiteten har blomstret, og det har vist sig at vores klienter trofast har holdt ved og trukket naboen med sig.

Tiden i karantæne, hvor vi ikke har kunne bruge tid, kræfter og penge på aktiviteter som hidtil, har betydet større opmærksomhed på indre sundhed, indre helhed og helbred.

Så ja - verden er i forandring, på mange niveauer og i mange forskellige retninger, og det er for længst erkendt, at varig forandring skabes indefra og ud - ikke omvendt. Det er vores virkefelt.

Der skal kun et menneske til at forandre verden - det starter med mig. Og dig.

Glædelig jul og et velsignet nytår.

Med hjerte, hjerne og hånd

Anette ♥





Giv dine mitokondrier den bedste jul

GRØNT PÅ GAFLEN

Værsgo at pakke ud: En kurvfuld tricks og indsigter, som du kan dele med dine bønneformede, inderligt fascinerende og ATP-producerende power-fabrikker

HVERKEN MAGT, MINK eller Mee-to formåede at tage modet fra ZCT's medlemmer i det forløbne år.

Ikke alene blev der flere i foreningen – mange oplevede ligefrem tilgang af klienter. Sjældent har "Energi og godt helbred" stået i så høj kurs – og måske 2021 bliver året, hvor vi lærer at sige Mi-to frem for Mee-to".

Mitokondrierne fortjener nemlig at blive fejret. På de kommende sider kan du se, hvordan nogle af verdens førende helseprofiler arbejder med kroppens energifabrikker. Du kan også høre, hvad ZCT's egen Lisbeth har at sige. Glade mitokondrier har været hendes yndlingsfokus i mange år.

Først – hvad er de for nogen?

Mitokondrierne er en supervigtig del af DNA'et, faktisk har de deres eget DNA-navn, "mtDNA". Både mænd og kvinder har mitokondrier, men de går kun i arv fra mor til barn. Man arver altså altid mitokondrier fra mor. Som udgangspunkt nedarves mitokondrierne uforandrede, men indimellem sker små mutationer, hvorved der videregives en lidt forandret version af mitokondrie-DNA'et – og en ny gren på menneskehedens "kvindelige stamtræ" er en realitet. På godt og ondt, afhængig af mutationen.

Cellens benzin

Mitokondrierne er altså små legemer inde i cellen, der fungerer som små kraftvær-

ker. De er designet til at udvinde energi fra kulhydrater, proteiner og fedtstoffer, hvilket resulterer i fremstillingen af ATP-molekylet (adenosintriphosphat), populært kaldet cellebenzin.

Hvor alle dyr, herunder pattedyr – og altså også os, mennesker – har "mitokondrier", der omdanner næringsstoffer til ATP – har planter "kloroplaster", der genererer energi ud fra sollys.

Hvordan fungerer det?

Visuelt kan en Mitokondrie beskrives som en "sammenfoldet" inder-ballon placeret i en yderballon i form som en oval bønneform.

De to balloner rører aldrig ved hinanden, og



den indre ballon er foldet som den indvendige del af bølgepap. Formålet er at øge overfladearealet på den sparsomme plads.

Der er tale om to sæt membraner bestående af fedtmolekyler. På den indre lipid-membran bor komplekser af enzymer, som ved hjælp af biokemiske reaktioner er med at skabe det energifortættede ATP-molekyle. Når ATP er sat i verden, skal det skylles ud af mitokondrierne for at give kraft til de igangværende processer i kroppen som muskelsammentrækninger, blodomløb og diverse renseprocesser

Røg fra produktionen

Med kurs ud af mitokondrien, skarpt fokuseret på de ventende arbejdsopgaver, suser ATP'en langs den bølgepapformede lipid-membran (også kaldet elektron-transportkæden) og skaber ved den lejlighed: Frie radikaler.

Da frie radikaler er "ustabile molekyler", der straks går på jagt efter sunde molekyler at slå sig sammen med, skal de hurtigst muligt stækkes. Ellers risikerer de at beskadige centrale cellestrukturer som f.eks. mitokondriens yderste membran. Man kan sige, at de frie radikaler er "røg fra produktionen", der blot hurtigt og effektivt skal neutraliseres. Det klarer antioxidanter som regel.

Når røgen stikker af

For så længe frie radikaler produceres i raske mitokondrier, holdes de som udgangspunkt i skak, da antioxidanter er dygtige til at slukke frie radikaler som et "vådt tæppe slukker ild."

Forestiller vi os derimod, at mitokondrierne er dysfunktionelle. Da vil processen, hvor ATP skydes afsted langs mitokondriens indermembran, ske med fejl - måske fordi enzymproteinerne er beskadigede.

Pludselig kan ATP ikke "pakke" al den energi, den plejer. I stedet får de frie radikaler frit spil, mitokondriens effektivitet falder, og en ond cirkel af forfald begynder.

En defekt DNA-skabelon

Meget funktionsfejlende mitokondrier bliver som regel lukket ned og absorberet af intelligente genbrugsstationer, kaldet lysosomer. Håbet er nu, at der kan produceres nye mitokondrier. Problemet opstår, hvis DNA'et, der koder for nye mitokondrier, også er beskadiget. Så fødes nye mitokondrier efter en defekt skabelon - og så fortsætter nedbrydnings-cyklussen.

Beskadigede mitokondrier fylder som regel mere, men er mindre effektive. Med alderen reduceres antallet, og de mitokondrier, der er tilbage, producerer nu kun en brøkdel af den ATP, som yngre, kompakte og korrekt fungerende mitokondrier producerer.

Sunde celler deler sig 20-50 gange

Selvom den reducerede mængde energi er en trøst konsekvens, har forskere iden-

tificeret et endnu større problem.

Når evnen til at producere energi falder under et vist niveau, opstår fænomenet "programmeret celledød". Mens der i mange organer kan oprettes nye celler til at erstatte tabte, er det gængs viden, at sunde celler kun deler sig et vist antal gange (mellem 20 og 50 gange). Den opdagelse gjorde en amerikansk alderdomsforsker, Leonard Hayflick i 50'erne. At begrænsningen eksisterer er et sundhedstegn, og falder selvreguleringen væk, kan det udvikle sig til kræftceller, der netop er kendt for at dele sig et uendeligt antal gange.

Tab af mange celler i et begrænset område over tid betyder, at de resterende skal "udføre samme arbejde" med færre power-fabrikker.

Det kan sjældent lade sig gøre, og det er en af forklaringerne på, at den menneskelige hjerne krymper med alderen.

/Mette Andersen

SÅDAN SER EN MITOKONDRIA UD



9

KOPPER, SÅ DINE MITOKONDRIER SYNGER

3 
GRØNT



3 
FARVET



3 
SULFUR



Wahls diæt er bygget op som en trinvis tilgang.

- Fase 1 udgøres af 9 kopper grøntsager og bær dagligt. Indeholdende bladgrønt, farverige grøntsager og sulfur i form af bl.a. kål.
- Fase 2 udgøres af en glutenfri, mejerifri kost

- Fase 3 udgøres af en paleo-baseret diæt: Dvs. Intet korn, ingen bælgfrugter.
- Fase 4 består af en fødevareallergitest og en eliminationsdiæt. Hvis man føler, at de 9 kopper leverer alle de fordele, man har brug for – kan man forblive i første fase.



Ni måneder senere havde professoren tilbagelagt 18 miles, svarende til 30 kilometer. På cykel.

NYTTIGE LINKS

Vil du have opskrifter:
www.terrywahls.com/category/recipes/

TED Talk fra 2011, flere end 3 millioner visninger:
www.youtube.com/watch?v=KLjgBLwH3Wc&feature=youtu.be

Terry Wahls hjemmeside:
www.terrywahls.com

“What if I redesigned my diet so that I was getting those important brain nutrients not from supplements but from the foods I ate?”

Sådan tænkte den amerikanske professor i klinisk medicin på University of Iowa, da hun var ved at miste grebet om sin tilværelse.

Hun led af fremskreden sklerose i en grad, at hun end ikke kunne sidde oprejst i sin kørestol, men måtte have den tippet baglæns.

Som tænkt, så gjort.... er den korte historie. Ni måneder senere sad professoren ikke bare på en cykel under blå himmel, men havde netop tilbagelagt 18 miles, svarende til 30 kilometer. Hvad var der sket?

The Wahls Protocol

Hun havde udviklet en diæt, der korresponderede med hendes mitokondrier. The Wahls Protocol.

I dag regnes hun for en af klodens mest anerkendte funktionelle medicinere. Et ord, vi efter alt at dømme, skal til at vænne os til i Danmark. Hun har tæt på 150.000 følgere på Facebook, herunder et tiltagende antal danskere. Og selvom hun har mange nørde-deteljer at dele – for eksempel på facebook – fra hendes research og videnskabelige studier. Ja, så kan hendes budskab sammenfattes i et uhyre enkelt koncept. Måske derfor sværger mange til det amerikanske mirakel med den seriøse fremtræden.

Et overbevisende budskab

Terry Wahl fremstår som det, hun siger, hun er. Brugt af livet, men på “fødderne” og med et overbevisende budskab: Gør noget – gør det nu. Tag ansvar for dit helbred. Vent ikke til du bliver syg. Derfor er hendes TED-talk fra – ja, helt tilbage fra 2015 blevet en global “must-see”.

I dag leder Dr. Terry Wahls “Institute for Functional Medicine”, hvor hun certificerer practitioners – hvis hun da ikke leder forskning the University of Iowa. Hendes Facebook og website vidner om utallige udgivelser.

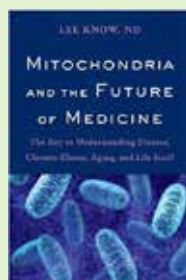
Priser og sommer-seminar

Hendes kamp ud af kørestolen har vakt respekt og hun har modtaget adskillige priser. Hun har også skrevet en række bøger, herunder kogebogen: The Wahls Protocol Cooking for Life.

Hver sommer holder dr. Wahls sit online seminar for publikum fra hele verden, Wahls Protocol Seminar, hvor alle – uanset om man er behandler eller klient, kan lære at implementere mitokondrie-kærlig kostadfærd – med lethed og succes.

/Mette Andersen

VID MERE OM MITOKONDRIER



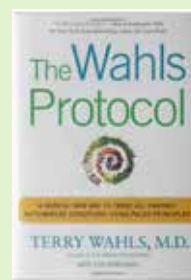
Endnu en amerikaner, Naturopathic Doctor, Lee Know, har kastet sig over de små energifabrikker. Han har skrevet bogen: *Mitochondria and the Future of Medicine*. Han siger: Ved at forstå, hvordan vores mitokondrier fungerer, er det muligt at tilføje år til vores liv – og sørge for, at der er liv i de år!

Bogen er anmelderrost.

Og man kan orientere sig her:

<http://leeknow.weebly.com/about-the-book.html> eller købe direkte her:

<https://www.amazon.com/Mitochondria-Future-Medicine-Understanding-Disease/dp/1603587675>, hvor den opnår fem stjerner fra 9 ud af 10 læsere. I alt 300 har anmeldt.



I *The Wahls Protocol* beskriver Terry Wahl sin beslutning om at skifte piller og medicin ud med vitaminer, mineraler, antioxidanter og fedtsyrer. Fås hos bl.a. Saxo.





For Lisbeth er mitokondrier yndlings-emne

Mange af ZCT's medlemmer har mødt Lisbeth. Set hende i bladet, læst hendes klummer eller identificeret hende som bestyrelsesmedlem. Men hun er også mitokondrie-fan

Hvorfor er mitokondrier så spændende?

"Det er jo dem, der holder os i live, det er vores power stationer – uden det lille mitokondrie ville vi sygne hen.

Hvordan kan vi som behandlere arbejde med dem i vores klinikker?

Som terapeuter støtter vi mitokondrie-processen ved vores første venlige ord om støtte til, hvad det end er, klienten beder os om vejledning for. Det sker fordi, alt i vores krop næres eller opsluges af en energi. Den efterfølgende afbalancering styrker de opbyggende livsprocesser, der nedsætter effekten af det, der svækker mitokondriet.

Så jo dybere en forståelse terapeuten har om sig selv, og det arbejde vedkommende tilbyder, desto stærkere en balancerende energi tilbydes. Klienten består af celler, og celler behøver både fysisk næring og mental/følelsesmæssig næring – og det er det terapeuten giver gennem behandlingerne.

Cellerne kommunikerer med hinanden, hvilket betyder, når en celle får et livgivende tilskud sendes besked videre til de omgivende celler, som så i deres celledeling giver denne besked videre....

Hvad skal der til for at vores klienter forstår hvad vi arbejder med?

Det er vigtigt at møde klienten der, hvor vedkommende er og med de ressourcer, der er til rådighed. De er ikke alle, der er åbne for den "store fortælling".

Men vi kan gøre opmærksom på, at sundheden hviler i hænderne hos den enkelte. En behandler er bare en hjælpende hånd, og den enkelte må selv gå vejen og erfare, at en ændring i det, der har forårsaget udfordringen, er det vigtigste. Det er én form for næring, vi kan give videre.

Det andet er ganske at bede klienten spise en avocado eller et-to æg hver dag. Avocado indeholder de 8-9 essentielle aminosyrer, der er byggestenene for de resterende aminosyrer, som kroppens celler danner ud fra maden. Desuden indeholder den livsvigtige fedtsyrer.

Også æg tilbyder de essentielle aminosyrer. Dog er nogle ikke disponeret for æg af forskellige årsager, som skyldes en ubalance i tarmen. Derfor foreslår jeg oftest avocado.

Hvordan snakker du om mitokondriet til klienten?

Jeg siger f.eks. Er du følelsesmæssigt udfordret kræver dine celler mere næ-

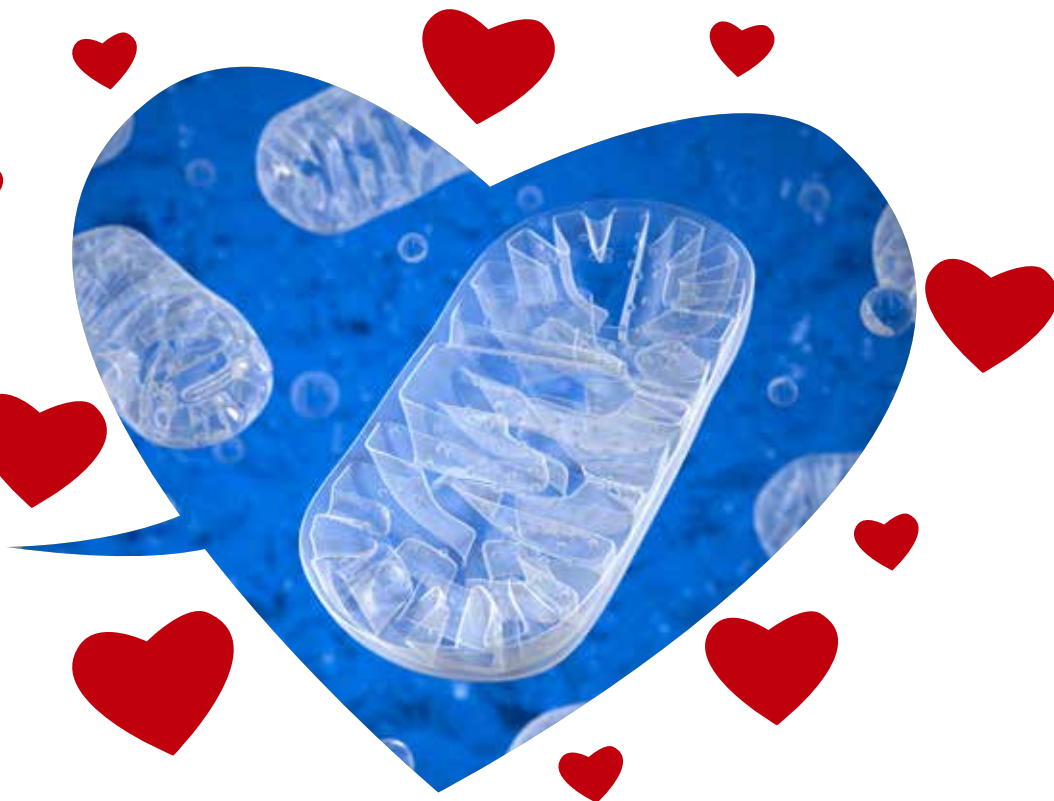
ring end ellers. Og det er næring både på det fysiske celleplan og på det energimæssige niveau – begge planer påvirker hinanden.

Jeg forklarer, at mitokondriet er kedlen, der skal ha' brændstof for at der kan komme varme og energi. Mitokondrier består af aminosyrer. Aminosyrer er altså begyndelsen – det er dér, vi starter. Vi sørger for at motoren er i stand til at arbejde.

Derefter tilsætter vi det, der også er brug for nemlig vitaminer, mineraler, fedtsoffer – og hvis du spørger mig; redox signal molekyler. Det er de grundlæggende emner for cellens overlevelse. Nedsat mitokondrie produktion, giver nedsat ATP og dermed energi = færre Redox signal molekyler. Og så er det, at immun-og hormon processerne kommer i ubalance.

Hvad skal der efter din mening til for at klienter reelt køber ind på forebyggelse?

Der vil altid være nogle der finder det mest betryggende kun at lytte til det bestående system og lade dem tage ansvaret. Men mon ikke det langsomt er ved at ske. Flere og flere søger viden, der kommer fra den enkelte og ikke "systemet". Her er internettet interessant, men vi bør være kritiske med, hvad vi finder



og sørge for, at det, vi finder frem til, er dokumenteret.

Indtil vi finder fælles fodslag, hvor alle parter arbejder sammen og giver ud af den store viden, der ligger hos alle, indtil da vil der findes en usikkerhed hos mange, hvor resultatet er magtesløshed.

“... gennem optimal sundhed – og den frihed, der opstår, når man forstår, hvem man er og hvad ens behov er – så sker helingen. Det ene er det mentale. Det andet er din kost.”

Det er her, vi som undervisere og terapeuter kan komme med velbegrundede forslag til, hvad den enkelte kan gøre. Der findes i dag så meget veldokumenteret viden, hvor resultaterne er blevet en livredende virkelighed for mange. Flere forskere tier ikke længere, vi ser det overalt nu.

Hvad burde vi som samfund tænke?

At vi i langt højere grad skal uddannes i at forstå kroppen som en gave, vi må have respekt for. Vores børn og unge skal for-

stå, at kroppen er opbygget af energi. At deres, dine, mine og vores allesammens celler består af molekyler og atomer, der vibrerer med bestemte svingninger. De svingninger må vi tage vare på gennem kosten og livsstilen og ved at holde en indre balance. Ingen andre kan gøre det.

Samfundet er dig og mig – vi har dannet samfundet gennem generationer og vi er alle et produkt af det, vi kommer fra. Vores forældre er et produkt af deres forældre. Generationer har givet liv til vores DNA, herunder vores mitokondrier, som vi arver fra mor – og det er nu vores opgave at rette op på de mangler, der forårsager udfordringer i forhold til livsstil, livsværdier og diagnoser. Din og min krop fortæller os hvert øjeblik, hvad der er optimalt for os.

Hvad skal den enkelte – måske din klient – gøre?

Lære at lytte til sin krops signaler. Vi er jo vores celler, vi er DNA'et, vi er, hvad vi gør, tænker og spiser – og det afspejler sig alt sammen inde i cellen, hvor det hviker og banker på, indtil der er noget der gør ondt. Så bliver vi tvunget til at lytte – ville det ikke være smartere at lytte lidt tidligere?

Hvordan?

Altså føle kan vi alle, kun er det ikke altid sindet ønsker at adlyde, da sindet ved bedre og er bange for, hvad der kan ske, om vi lytter og ændrer adfærd, bange for udkommet af handlingen. Hvad sker der, hvis jeg siger fra, hvad sker der om jeg si-

ger nej eller ja, hvad sker der om jeg siger op? De mønstre og vaner, vi læner os op ad, blev givet gennem generationer. Og de gør os enten tavse eller vi bliver rebelske. Overbevisninger, der ikke støtter os, gør det vanskeligt at opretholde en optimal cellenæring.

Så konkret skal man hvad?

Jamen forstå, at gennem optimal sundhed – og den frihed, der opstår, når man forstår, hvem man er og hvad ens behov er – så sker helingen. Det ene er det mentale. Det andet er din kost.

På grund af nedsatte værdier i jorden, er en del fødevarer i dag dyrket med et mangelfuldt næringsoptag. Derfor kan det være nødvendigt med tilskud.

Hvad gør du selv?

Jeg spiser også en avocado hver dag, får et tilskud med en specialblanding af pulveriserede grøntsager og enkelte urter, der tilsammen udligner en mangel på aminosyrer og vitamin/mineraler. Jeg spiser mad, der kompenserer for den protein, jeg ikke får, da jeg er vegetar. Hver dag går jeg en tur for på den måde, at hjælpe med at renser mit energisystem. Og tager jeg de berømte kolde brusebade, der vækker mine mitokondrier

I øvrigt gør jeg alt, jeg kan, for at gøre mig selv glad. Glæde løfter min energi, ja, det registreres straks af mine mitokondrier.

/Lisbeth Skovmand Nielsen



”Smil og glæde er kroppens og hjertets medicin”

Zoneterapeutskole i Kolding fylder 40 år





Fra sin gulkalkede zoneterapiskole sørger ildsjælen Leif og Meridianmanden for, at 5.000 års TCM visdom manifesterer sig og spreder sig som ringe i vandet. Tillykke med jubilæet!

CIRKA MIDT I Danmark, lidt til den jyske side. Midt i en Coronatid - findes der en humørlomme, hvor solen altid skinner.

Det er Zoneterapeutskolen i Kolding, der er lommen. Her står vejruddisgen mentalt på skyfri himmel og godt humør, og sådan har det været i "sårn cirka" 40 år. Skolen har i 2020 40 års jubilæum.

"Ja, og jeg lover dig. Havde det ikke været for en virus, var det ikke gået stille af sig", lyder det med energi og latter i stemmen fra skolen leder siden 1991, Leif Nielsen. For 15 år siden fejrede skolen 25 års jubilæum - og det gik over al forventning. Nu må vi se, hvornår vi kan sætte noget i gang. Ellers venter vi til et andet rundt tal."

I det hele taget er skolen i Kolding er stærkt kommunikerende skole.

En engageret ildsjæl

Når Leif Nielsen taler om sin skole - underviser fra sin skole - eller skriver om sin skole, kan ingen være i tvivl om, at her er passion og mand groet sammen.

"Det sidder lige her i hjertekulen", forklarer han og føler sig rig på oplevelser fra de tusindevis af undervisningssessioner, han gennem årene har haft sammen med studerende.

En dag, han småkadede sig lidt, regnede han på, hvor mange timers undervisning, det egentlig er blevet til.

"Jeg kom frem til at have undervist i 45 timer om måneden - gange 42 uger pr. år (minus sommerferie, juleferie og efterårs-

ferie) - gange 29 år. Det giver 54.810 timer + det løse i weekender."

En tidløs terapiform

"Det meste af mit voksenliv har jeg interesseret mig for zoneterapi. Den får os til at vågne op og se gamle mønstre og smerter, så vi kan finde nye veje. En tidløs terapiform, som ikke styres af samfundets regelsæt, men får os til at opdage de muligheder, vi har med os i vuggegave. 5.000 års viden har vi pludselig til rådighed."

Siger skolelederen, der kan fejre skolens jubilæum i et Corona-år, hvor mange brancher piber, eller går konkurs, men uden selv at mærke krisen kradse. Det er han taknemmelig over. Faktisk er der allerede tikket tilmeldinger ind, af nye zoneterapeut elever til undervisningsstarten i september 2021.

"Når vi som en alternativ skole har kunne eksistere i så mange år, med en stabil tilstrømning af elever på trods af op- og nedture i samfundet som helhed, kan vi ikke være andet end stolte. Vi gør en forskel. I den tidsalder, vi befinder os i, har mennesker virkelig brug for kærlig pleje, omsorg og hjerteenergi, den kan vi give.

Træls forår - blev ikke så slemt endda

Da Corona lukkede Danmark ned i foråret, var Zoneterapeutskolen i Kolding ikke sen med at omlægge undervisningen.

"Der gik 14 dage, så var al fremmøde aflyst. Men vi fandt en plan ud fra myndighedernes regelsæt. Vi underviste bl.a. via Skype, og det gik bare så godt, at vi kunne holde den planlagte tid og afholdelse af den afsluttende zoneterapieksamen for eleverne.



55.000 kopier til 4 klasser i alle aldre

I 2020 er gennemsnitsalderen for de studerende på Zoneterapeutskolen i Kolding 38 år - fra 18 til 78 år. 48 zoneterapeut studerende er netop nu i gang, fordelt på fire forløb, med to aftenhold og to daghold.

55.000 kopier bliver der printet årligt alene til uddannelsesmaterialer og kompendier. Derudover rummer pensum bøger fra andre forfattere. Ud over grunduddannelsen er der RAB kurser på skolen i weekender, hvor færdiguddannede terapeuter og 2. års elever kan deltage. Der er aktivitet næsten alle ugens 7 dage.

Zoneterapi blomstrer som aldrig før i Danmark og rundt om i verden".





Forinden var gået dage, hvor ingen i Danmark eller faget vidste hvordan det hele ville udvikle.

"Vi gik vist lidt i selvsving og havde både en plan A, B og C. Klar. Vi knoklede løs, men kunne heldigvis nøjes med plan A".

Grundlagt i 1980

Det er nysgerrige fra nær, men også fjern,



MISSION - OG LIVSKVALITET

Skolens mission er at uddanne professionelle zoneterapeuter til samfundet på et højt fagligt og kvalitetsniveau, så vi kan behandle og hjælpe vores medmennesker på kærlig vis.

At kunne guide holistisk og vejlede på flere planer, f. eks. levevis, kost, vitaminer og mineraler, følelser og livsstil og samtidig kunne passe på sig selv.



Skolens teorilokale

der indleder deres personlige rejse på skolen, der ligger ved skov og Møllesø med udendørsarealer til gåture, snak og madpakkespisning.

Skolen blev grundlagt 5. september 1980 af Elke Myrvig, som blev opfordret til dette af Iris Serup Christensen, der dengang havde skolen på Gl. Kongevej i KBH. Efter 8 år overtog zoneterapeut Erica Stobbelers skolen og havde den i 3 år, hvorefter Leif Nielsen købte og overtog den fra sommeren 1991.

"Da jeg første gang begyndte på uddannelsen til zoneterapeut var jeg bare 21 år. Det var for tidligt, så jeg sprang fra – men var klar igen som 28-årig, så da jeg officielt overtog skolen i 1991, var jeg kun lige færdiguddannet. Det var noget at et spring efter at have arbejdet i så anderledes jobs som skolefotograf og på en slikfabrik i Kolding."

Uddannelsen har siden overtagelsen gennemgået en stor forvandling, og i dag udarbejdes de fleste undervisningsmaterialer på skolen, så de hele tiden kan holdes ajour. Leif Nielsen er i dag også uddannet TCM Akupunktør ... og så er der lige de mange kasketter, der er forbundet med at være skoleleder.

Ejerleder

Leif Nielsen har ikke arbejdet med andet end behandling og undervisning i de snart 30 år, han har haft skolen. Jobbet er et fuldtidsprojekt, som indebærer alt fra ansvaret for skolens drift og økonomi, men også administration af de tilknyttede undervisere, hvoraf de fleste af dem har undervist på skolen i mange år. Ved siden af skolelederrollen varetager Leif Nielsen egen klinik. I samme periode har han været tilknyttet virksomheder som fast behandler.

Alt i alt: 38 års erfaring i behandling af zoneterapi og 29 års erfaring uddannelse af elever. Et godt sted at være i livet, hvor der kan jongleres med indsigter og alt godt fra værktøjskassen.

En mesterlære

Det er et princip for skolelederen, at alle fag i zoneterapeut-uddannelse foregår med underviser på. For undervisning i zoneterapi er en mester-lære facon, mener Leif, der selv underviser i zoneterapi, meridianlære, kinesisk medicin, visuel foddiagnose, ansigts diagnose, sports-skader og basal sundhedslovgivning og andre diagnose terapier.

Uddannelsen til zoneterapi giver mulighed for at være sin egen talentudvikler.

Han er dog sjældent "alene" ...

Den gyldne meridianmand

"Hø hø, griner skolelederen og fortæller, at den guldfarvede meridianmand, der står i skolens teorilokale, er hans faste makker, som de studerende har meget morskab ud af.

Meridianmanden i nøgen statur har meridianlinjer påtegnet og blev hjembragt for mange år siden fra Kina via en forhandler i Danmark, hvor Leif ikke kunne "stå for ham" – og er nu på 28. år en maskot, som de studerende i Kolding altid vil huske som "meridianmanden".

Den er nem at se meridianerne på, og er der noget, eleverne bare skal kunne, så er det det!

Stærkt kommunikerende

I det hele taget er skolen i Kolding er stærkt kommunikerende skole – for skolelederen har fra sin ungdom været tabt i karret med fortælletrik. Allerhelst griber han kameraet og har derfor et utal af billeder fra de mange års undervisning – og i øvrigt en fjern fortid som fotograf. Men også computertastaturet får smæk, når ildsjælen skal af med sit engagement.

Hjemmesiden bugner af beskrivelser af zoneterapiens historie, virkning og den "nu- og fremtidssikrede levevej", som skolelederen tror fuldt og fast på muligheden for.

Sin egen talentudvikler

"Uddannelsen til zoneterapi giver mulighed for at være sin egen talentudvikler. Et levebrød, der giver den enkelte zoneterapeut frihed i forhold til hjem, øvrige arbejde og fritid foruden en ekstra indtægt til husholdningen. Vi finder de studerendes medfødte og erhvervede evner under uddannelsen, og så er det

bare ud over stepperne med den model, man vælger".

"Uanset om man vælger at leve af zoneterapi eller ej, er det et stærkt redskab at have i værktøjskassen. Den styrke gør, at zoneterapi blomstrer som aldrig før i Danmark og rundt om i verden".

Kom ud af hamsterhjulet

Kære interesserede – indleder Leif Nielsen sin velkomst på hjemmesiden:

Kom med på en spændende "rejse" i dit liv og gør noget for dig selv. Kom ud af det stressede hamsterhjul og bestem selv farten. Må jeg få lov til at indvie dig i zoneterapiens forunderlige verden og fortælle om den komplementære originale zoneterapeut uddannelse. Et livskvalitets-tilbud til dig med hjertet på rette sted.

Smil og glæde er kroppens og hjertets medicin.

/Mette Andersen



Meridianmanden

FILOSOFIEN BAG ZONETERAPI



Sådan forklarer Zoneterapiskolen sig på hjemmesiden til den potentielt interesserede studerende:

Zoneterapi er både en ny og gammel behandlingsform. Ny i den forstand, at vi først stiftede bekendtskab med zoneterapi i Danmark i 60'erne, og gammel fordi behandlingsformen har været benyttet i tusinder af år i Ægypten, Kina, Nepal, Indien og Amerika.

Zoneterapien anvendes som middel til at genoprette kroppens balance og til at sikre, at den fungerer godt. En ubalance i kroppen viser sig ved sygdomme.

Da legemet er et komplekst system, vil dårlig funktion ét sted skabe ubalance i helheden. Dette helhedssyn er grundlag for teorien om zoneterapi. Zoneterapien har været anvendt i flere tusinde år af kulturfolk.

I begyndelsen af 1900-tallet blev dette gamle erfaringsmateriale for første gang systematiseret af den amerikanske speciallæge William Fitzgerald. Han inddelte kroppen i 10 lodrette zoner. Disse kropszoner har tilsvarende zoner på fødderne og henviser til bestemte organer i kroppen. Metoden blev videreudviklet af en amerikansk massøse i årene omkring 1930 og senere blandt andet af en tysk sygeplejerske.

Zoneterapien tager udgangspunkt i det "spejlbillede" af det menneskelige legeme, som reflekszonerne på fødderne viser. Zoneterapeuten kan dels se, dels føle, hvordan organets tilstand er. En sund fod er uden smerte. Den føles varm og elastisk og har tilstrækkelig blodgennemstrømning. Derimod henviser ømheden i en reflekszone, til et eller flere organer som er i ubalance.





Status på indsatsen for at styrke og bevare RAB

De to store paraplyorganisationer indenfor behandlerverdenen, Sundhedsrådet og RAB-forum, taler nu med én stemme i kontakten til myndigheder, politikere og andre interessenter

SOM TIDLIGERE BESKREVET, er ZCT i år blevet en del af paraplyorganisationen RAB-forum. RAB-forum, der består af 12 registreringsansvarlige organisationer, har indledt et samarbejde med Sundhedsrådet.

Også Sundhedsrådet er en paraplyorganisation, og medlemmer er også her en række registreringsansvarlige organisationer. Det er vi glade for i ZCT, da det giver større gennemslagskraft, når branchen taler med én stemme i kontakten til myndigheder, politikere og andre interessenter.

Styrk RAB-ordningen – stil krav

Sundhedsrådet og RAB-forum, så gerne, at RAB-registreringsordningen bliver styrket – således, at kravene til de RAB-registrerede skærpes. Det vil hæve det faglige niveau på det alternative- og komplementære område, og det er det, vi som samfund har brug for.

Vi mener: det er ikke ved at lukke ord-

ningen, at man sikrer mere sikkerhed og kontrol – det er ved at styrke den.

"En væsentlig spiller i arbejdet er Styrelsen for Patentsikkerheds Råd vedrørende Alternativ Behandling, der er det centrale samarbejdsforum mellem myndigheder og alternativ behandling. Det er blandt andet rådets ansvar at:

- være ideskabende og rådgivende forum for relevante udviklingsrelaterede emner, og forskning indenfor det alternative område.
- øge viden om forskellige former for alternative behandlinger og deres virkning
- arbejde for en faglig højnelse af den alternative behandlerbranche og
- være inspirator til igangsættelse af brobygningsprojekter mellem det etablerede sundhedsvæsen og alternative behandlere.

Dette samarbejde ser Sundhedsrådet og RAB-forum gerne styrket og samtidig vil vi foreslå, at der oprettes et videnscenter for alternativ behandling, gerne under SDU, som skal indsamle udenlandsk forskning og igangsætte danske forskningsprojekter.

Møde med folketingspolitikere

Sammen med Mette Sahlholdt, der har startet Facebook gruppen, "Bevar RAB", har RAB-forum og Sundhedsrådet deltaget i foreløbig 2 møder på Christiansborg, med det formål at gøre opmærksom på betydningen af at styrke ordningen. Dette blandt andet med henblik på patientsikkerheden, hvor det netop var en del af formålet med at oprette ordningen, at give brugere af alternativ behandling en bedre mulighed for at identificere behandlere, der opfylder en række faglige og uddannelsesmæssige krav.

Ved disse 2 første møder blev vi mødt med

velvilje og forsikringer om at disse partier, Alternativet og Enhedslisten, vil arbejde for bevarelse af ordningen.

Møde med V og SF udskudt

Der var planlagt yderligere 2 møder med henholdsvis Venstre og SF, desværre blev de aflyst i sidste øjeblik, der er aftalt nyt møde med Venstre i januar, og der arbejdes fortsat på at få fastsat dato med SF.

Markedsføring og presse

I RAB- forum arbejdes der i en presse- og markedsføringsgruppe, bl.a. med udvikling af en fælles hjemmeside, et arbejde, der skal øge kendskabet til Registreringsordningen, indholdet og betydningen af ordningen, således at den enkelte forbruger mere sikkert og gennemsigtigt kan vælge en alternativ behandler.

En anden gruppe arbejder bl.a. med forslag til styrkelse af de uddannelsesmæssige krav i registreringsordningen.

Vi i ZCT er aktive deltagere i dette arbejde.

/ Anette Hansen

Nye zoneterapeuter fra Dansk Institut for Zoneterapi i Aalborg

Lørdag d. 21. november blev en dejlig dag for 8 af Dansk Institut for Zoneterapis elever. De bestod nemlig deres sidste eksamen og har nu bevis på at have gennemført en 2-årig zoneterapeutuddannelse.



De dimitterede zoneterapeuter ses på fotoet og er stående fra venstre Louise Faaborg Hummel, Kongerslev, Marianne Busk Lund, Svenstrup, Mette Munch, Aars, Steffen Nielsen, Aalborg, Birgitte Inge Feldtsing, Godthåb og Conny Bergmann Nielsen, Hadsund. Siddende fra venstre Trine Klithøj Buskov, Hjøllerrup, Gitte Mark, Nørresundby, og skoleleder Dansk Institut for Zoneterapi Sanne Andersen.



Zoneterapeutskolen i Kolding

Ønsker jer alle et stort TILLYKKE med jeres diplom og som færdiguddannet zoneterapeut. Kærlig hilsen Leif Nielsen



ZCT KURSUSKALENDER RYKKER PÅ FACEBOOK

I foråret lancerede vi vores online kursuskalender. Den har I taget godt imod – og selvom Corona har lagt en dæmper på kursusaktiviteterne, er der stadig flere kursusudbydere/skoler, der benytter muligheden på www.zct.dk

Nu kan du så let som ingenting dele de opslåede kurser på din egen facebook-profil. Det har du egentlig kunnet hele tiden – men nu bliver du mindet om det! Og samtidig deler vi dit opslåede kursus på ZCT's nye facebook-profil. For sådan én har vi fået!

Hermed skal derfor lyde 2 opfordringer:

1. Gå på facebook – søg ZCT!

2. Skole og kursusudbyder – kom og annoncér:

Det koster kun 200 kroner og vise dit kursus frem for et fremragende publikum; nemlig ZCT-kolleger – foruden nysgerrige sjæle, der sværmer for selv at blive ZCT-behandlere.



Alle vil have zoneterapi i Hedehusene

Da regeringen fløjtede ud efter forårets lock down, strømmede klienterne tilbage til Maria Zeyns klinik. Ingen blev tabt. Nye kom til



I DAGENE EFTER 20. april lå Maria Zeyn fra klinik Hedehusene Massage og zoneterapi vandret. Bookingen var rødglødende. Fodboldspillere og elitesportsdansere, babyer, mødre og forretningsfolk vendte tilbage hver og én. Behandlingen var savnet, og Maria kunne glæde sig over taknemmelige smil og lettede kroppe på briksen i Hedehusene.

"Travlheden fortsatte i mange uger. Først i slutningen af juli, august og september begyndte det at løje lidt af – og nu, november, er der fart på igen. Samlet tror jeg ikke, jeg har mistet omsætning."

Zoneterapi er no. 1

Maria Zeyn, der er kan skrive RAB foran både sin massør- og zoneterapititel, har dog observeret én ting, der er anderledes end sædvanligt.

"Det er som om zoneterapien har fået en opblomstring. Hvor jeg plejer at behandle med flere indfaldsvinkler, er der flere klienter der direkte efterspørger zoneterapien. Jeg tænker, det skyldes, at de gerne vil have gjort noget ved deres immunsystem."

Det betyder, at Maria, der plejer at inddrage elementer fra massage, akupunktur, dørterapi og ansigtsbehandlinger, kan ende med kun at behandle med zone-

terapi en hel dag....

"Det kan selvfølgelig også være, folk bare gerne vil have, at jeg behandler nede ved deres fødder", smiler hun.

Corona-hensyn

Virus er nemlig i klienternes bevidsthed i Hedehusene. Det er Maria taknemmelig for.

"Det er rigtig rart, at klienterne er gode til at vise hensyn både til mig og hinanden. Alle ankommer med mundbind, selvom det egentlig ikke er et krav i klinikken, men af respekt for, at jeg har en mand, der skal igennem en operation og ikke vil have godt af at blive smittet. Ligesom jeg har flere sårbare klienter i klinikken."

"Folk er også søde til at melde afbud, hvis de får mistanke om smitte i omgangskredsen, så på den måde syns jeg virkelig, vi er gode til at passe på hinanden".

Når en klient forlader briksen, kører Maria flader og håndtag efter med sprit – og får ofte et kig ud i venteværelset, hvor næste kliente ankommer. Og der er aldrig nogen der sjusker med håndspritten.

"Det er jeg faktisk imponeret over."

Det blev surt i april

Indtjeningsmæssigt blev det eller ret hur-

tigt surt i foråret, da klinikken skulle lukke ned. Fra den ene dag til den anden forsvandt den jævne strøm af klienter, som Maria har knoklet for at banke op.

"Jeg er ikke kommet sovende til den trofaste skare. I mange år knoklede jeg fra kvart over 7 – 22, så det var lidt voldsomt pludselig ikke at vide, hvad der ville ske. Om de ville vende tilbage. Men det gjorde de heldigvis.

Seks uger senere, gik det løs igen.... Og heldigvis havde familien forinden etableret sig med en webshop, der sælger plejebrandet Voesh Velvet, hvilket, ifølge Maria,

"I dag kan jeg gøre en forskel. Folk kommer tilbage og fortæller, hvordan de har fået hjælp, og det elsker jeg bare!"

fik hende økonomisk tørskoet igennem de seks ugers lock down.

Glad for hverdagen

Maria Zeyn er glad for sit job, sin klinik og hverdagen.

"Webshoppens hjælpes vi ad med i familien. Det er smadderhyggeligt at have noget vi gør sammen. Mine store drenge Mikkel og Martin henter emballage og kører pakker på postkontor. Min mand hjælper med pakningen".

Før uddannelsen var Maria "udbetalingsansvarlig". Hun var "led og ked", som det hedder – og en dag sagde hendes mand: Så er det vist nu, du skal være zoneterapeut.

"I dag kan jeg gøre en forskel. Folk kommer tilbage og fortæller, hvordan de har fået hjælp, og det elsker jeg bare!"

www.hedehusene-massage.dk

Mobil 50744994

FB: @hedehusenemassageogterapi



Travl briks på Ærø

Kirsten Berg var arkitekt i København. I dag har hun få ledige tider i sin zoneterapi-klinik i det sydfynske ø-hav – og flere er kommet til siden forårets lock down.

”DET GÅR GODT”. Lyder det med stille underdrivelse fra Kirsten Berg, indehaver af bergs klinik i landsbyen Kraghøje ved Marstal på Ærø. Her behandler hun med zoneterapi, øreakupunktur og reikihealing. Under Corona har hun fået flere klienter, og de ledige tider i løbet af en uge kan tælles på én hånd. Ærøboerne er glade for Kirstens briks, og hovedparten er trofaste gengangere, der er seriøse omkring behandlingerne. Alle tager de imod, selvom Corona-regler med rødt fylder godt op på Kirstens webforside.

Ingen knus og kram, desværre, står der blandt andet.



”Jeg havde ikke prøvet at være min egen herre før, men det viste sig at være løsningen for mig.”

”Alle respekterer så fint. Husker at spritte hænderne af, når de ankommer. Jeg bruger ansigtsvisir, så det er faktisk ikke noget, der fylder. Selvfølgelig skal det også siges, at vi er en af de kommuner, der har haft færrest smittede.”

Overgangsalder og migræne

”Folk kommer med alt muligt. Ondt i ryggen eller overgangsalder. Migræne har jeg har ret god succes med. Der kommer

teenagere og babyer, alle mulige slags – og der kommer en del mænd lige nu. Det er sådan lidt i stimer – ved ikke hvorfor”, siger Kirsten Berg.

Måske hænger det sammen med at markedsføringen i et lokalområde som Ærø foregår mund-til-mund. Når én har oplevet bedring eller lindring, ved andre hvor de skal søge tilsvarende.

Kom til Ærø for 5 år siden

Kirsten er stadig ”ny i trafikken”, da først blev Ærøboer for fem år siden.

Før det var hun ansat i byggebranchen som arkitekt og boede med sin mand i København. Branchen var bister, og efter en stress sygdom foreslog Kirstens mand, at hun ”skulle gøre alvor af drømmen om at læse til zoneterapeut”. ”Jeg har selv fået meget hjælp af alternativ behandling, og efter 4 års uddannelse på GI. Kongevej Zoneterapeutskele i København var jeg klar – så lang tog det, da jeg læste samtidig med fuldtidsarbejde”.

Springet til ø-riget

”Lad os tage springet”, sagde manden. Og flyttekasserne blev trillet over sø og land – og pakket ud i en smuk rødkalket bolig med flagvinduer på Færgevej 37.

”Men åh dog... det var nyt! Helt nyt. Jeg havde ikke prøvet at være min egen herre før, men det viste sig at være løsningen for mig. Selv at kunne bestemme hvornår, og hvor meget jeg skal arbejde.”

”Og det kører tilmed rundt. Folk har taget rigtig godt imod mig.”

Klinikken er indrettet i privatboligen med egen indgang, og klienterne er ankommet i en lind strøm siden åbningsdagen for 5 år siden.

Helt anderledes end København

”Det fungerer jo noget anderledes end København. Da jeg var landet, gik jeg for



eksempel rundt og introducerede mig selv, satte et par annoncer i lokalavisen og talte med mennesker, jeg mødte på min vej. Det var lidt ud over min komfort zone, men alle var utrolig søde.

Kirsten bookede en plads på den årlige Ærø dag, hvor folk kunne få en prøvebehandling.

”Selv nu, flere år siden, men der kommer stadig folk til min klinik, der siger: jeg har tænkt på dig lige siden jeg fik min prøvebehandling – nu skal det være. Det er så fedt.”

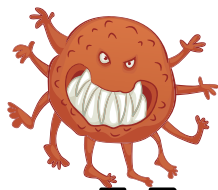
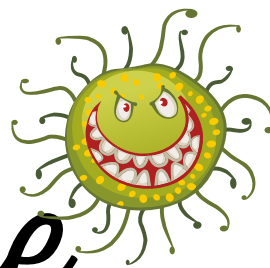
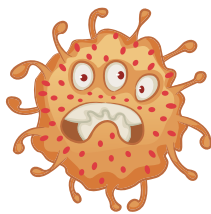
Under nedlukningen i foråret forsøgte Kirsten at introducere online konsultationer. ”Men det var der ingen, der skulle nyde noget af. Vi vil have dine hænder, sagde de. Og det vælger jeg at se som en anerkendelse af, at klienterne virkelig mærker, at der sker noget, når jeg behandler dem. Jeg tror simpelthen folk har brug for noget fysisk omsorg i denne tid, intet er bedre til det formål end zoneterapien.

www.bergsklinik.dk

Mobil: 25 15 86 45

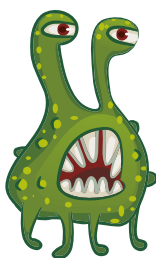
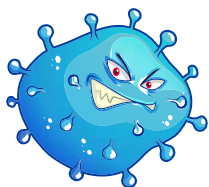
FB @bergsklinik





Dit eventyrlige IMMUNSYSTEM

Af Mette Andersen



VENNERNE

Hvert eneste sekund, døgnet rundt knokler dit immunsystem for at holde dig sund og dine forsvarsværker intakte.

Utrætteligt patruljerer op mod 500 milliarder immunkrigere hver eneste afkrog af din krop på udkig efter ballade og ubudne gæster.

Og der vanker ingen kære mor...

Når en fjende er identificeret, sætter systemet ind med et komplekst og velkoordineret modangreb.

En immunrespons er i gang og det indbefatter både dødslys og ædeceller.

FJENDERNE

En immunrespons udløses næsten altid af et fremmedlegeme, også kaldet et antigen. Antigenet kan være et fragment af

- Virus (som f.eks. influenza og covid-19)
- Bakterier (som f.eks. salmonella)
- Svampe (som f.eks. candida)
- Parasitter (som f.eks. amøber og orm)

En typisk reaktion fra immunsystemet, når det opdager et antigen, er feber. Feberen udløser kroppens reparationsproces og kan i mange tilfælde være nok til at ødelægge de indtrængende mikrober.

FORSVAR

Før den ubudne gæst når frem til at kunne kalde sig et antigen, skal den overvinde en række barrierer:

HUDEN

Kroppens yderste barriere er tæt og vandfast og kan holde fremmedelementer borte - med mindre du har sår eller rifter, hvor bakterier kan trænge ind.

SLIMHINDER

Svelg, lunger og næse er udstyret med fimrehår, som gør, at fremmedelementer kan hostes ud, før de får fat.

MAVESYRE

Uønskede mikrober, der indtages via mad eller drikke, bliver dræbt i et bad af mavesyre.

KROPSVÆSKER

som tårer og spyt indeholder antibakterielle enzymer, der kan reducere risikoen for infektion.



ANGREB

Lykkes det at komme bag første forsvarslinje, kan festen begynde. Virus er et eksempel på en gæst med dårlig adfærd. Den kobler sig på dine sunde celler og spreder sig ved at sprøjte sit arvemateriale ind i din raskke celle, som omdannes til en 'virusfabrik'. Når cellen sprænger, spredes vira, som så kan angribe nye celler.

Andre måder, du kan blive syg på.

INFEKTION OPSTÅR:

- Når mikroorganismer, som immunsystemet ikke "genkender" og derfor ikke dræber ved hoveddøren, trænger ind og formerer sig i kroppen.
- Når mikroorganismer, der allerede findes i kroppen, formerer sig uhensigtsmæssigt.

INFLAMMATION:

- Opstår, når kroppen reagerer på en skade eller indtrængen af sygdomsfremkaldende mikroorganismer.
- Er et symptom, der viser sig som rødme, hævelse, varme og nogle gange nedsat bevægelighed.

HVIDE KRIGERE

Hvide blodlegemer er MasterMind i dit immunsystem. "Leukocyter", som de også kaldes, patruljerer i kroppens blod- og lymfekar og møder de en fjende, går de i gang med at formere sig og alarmerer andre celler om at gøre det samme.

Her bor de hvide blodlegemer:

- **THYMUS** – kirtel mellem lungerne, lige under nakken.
- **MILT** – organ, der sidder øverst til venstre i maven og har til opgave at filtrere blodet.
- **KNOGLEMARVEN** – findes i midten af knoglerne og producerer også røde blodlegemer.
- **LYMFENUDER** – små kirtler placeret i hele kroppen, forbundet med lymfekar.

IMMUNRESPONS

En immunrespons er et modangreb, din immunhær sætter i gang, når noget truer din sundhed.

Det gør den for at komme antigener til livs. Et antigen er ofte en bakterie, en svamp, virus eller en parasit. Men det kan også være en af vores egne celler, der er defekt eller færdig med sin livscyklus og død.

Dine hvide blodlegemer er begavede krigere, som kan kende forskel på kroppens egne celler og antigenet.

Som et dødslys producerer B-lymfocytter nemlig antistof, der låser sig fast på antigenet, så de tilfældige fagocytter kan omslutte og tilintetgøre det.

ANTISTOFFER

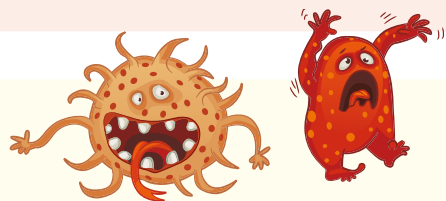
Antistoffer er del af en stor familie af intelligente kemikalier, kaldet immun-globuliner. De har hvert deres (bogstav) og speciale

- **Immun-globulin G (IgG)** – markerer mikrober, så andre celler kan genkende og håndtere dem.
- **IgM** – er ekspert i at dræbe bakterier.
- **IgA** – samles i væsker, såsom tårer og spyt, hvor det beskytter gategader i kroppen.
- **IgE** – beskytter mod parasitter og er ansvarlig for allergi.
- **IgD** – forbliver bundet til B-lymfocytter, hvilket hjælper dem med at igangsætte immunresponsen.

DE SULTNE "CYTTER"

Hæren af hvide blodlegemer består af to hovedtyper, fagocytter og lymfocytter. De hjælper hinanden med at patruljere, advare mod og tilintetgøre fjenden.

- **Fagocytter** kaldes "ædeceller". Opgaven er at omslutte, angribe og spise uvelkomne gæster. Der findes flere typer:
- **Neutrofiler** – den mest almindelige type med speciale i at angribe bakterier.
- **Monocytter** – den fysisk største type, der har flere roller.
- **Makrofager** – der patruljerer og ved samme lejlighed fjerner døde og døende celler.
- **Mastceller** – der både hjælper med at helbrede sår og forsvare kroppen mod patogener.
- **Lymfocytter** hjælper kroppen med at huske tidligere angribere og genkende dem, hvis de kommer tilbage for at angribe igen. Det er smart.
- **Lymfocytter** begynder deres liv i knoglemarven. Nogle forbliver dér og udvikler sig til B-lymfocytter (B-celler), andre går til Thymus og bliver T-lymfocytter (T-celler). B og T-lymfocytter har forskellige roller:
- **B-lymfocytter** producerer antistoffer og hjælper med at advare T-lymfocytterne.
- **T-lymfocytter** ødelægger kompromitterede celler i kroppen og hjælper med at advare andre leukocyter (hvide blodlegemer)



STYRK DIT IMMUNFORSVAR

Der er stadig meget, forskerne ikke ved. For eksempel, hvordan immunsystemet påvirkes af kost, alder, motion og psykologisk stress.

Så kan du påvirke dit immunsystem gennem valg af livsstil?

Som ZCT-behandler ved vi, at det kan du!

Der er sunde og naturlige måder at fejre dine immunkrigere på, så de opretholder et naturligt sundt immunsystem. Her er nogle af dem:

- **Spis en kost med højt indhold af frugt og grøntsager**
- **Få tilstrækkeligt med søvn**
- **Minimer stress**





Pharma Nord er udvalgt til at levere D-vitamin til stor britisk befolkningsundersøgelse

Britiske forskere vil i et stort og meget relevant forsøg med over 5.000 deltagere teste, hvordan D-vitamin påvirker immunforsvaret. Pharma Nord er blevet udvalgt til at levere præparater til forskningsprojektet, som du kan læse mere om her.

DER ER RIGTIG meget fokus på D-vitamin i disse dage, specielt da vi, der er bosat på de nordlige breddegrader, ikke danner nok af vitaminet om vinteren og derfor lettere kan komme i mangel.

D-vitamin har stor betydning for blandt andet immunforsvaret, og det er netop også denne vigtige funktion, forskere fra Queen Mary University i London vil kigge nærmere på i et stortilet forsøg, som bliver skudt i gang snart. Forsøget har allerede mødt stor mediebevågenhed i England, hvor blandt andet BBC og Daily Mail har skrevet om det.

Valgt på grund af dokumentationen

I sammenlagt seks måneder vil de flere end 5.000 medvirkende i forsøget få D-vitamin som kosttilskud i to forskellige styrker. Den ene halvdel får kapsler med 20 mikrogram, og den anden halvdel får kapsler med 80 mikrogram. Der er ingen placebo-gruppe, så der er tale om et åbent forsøg.

Det er Pharma Nord der leverer d-vitamin til studiet, det skyldes bla tidligere offentliggjorte undersøgelser af præparatet, som dokumenterer, at vitaminindholdet optages godt i blodet.

Selve studiet er støttet af Fischer Family Trust – en velgørenhedsorganisation, der har specialiseret sig i at støtte medicinsk forskning og uddannelse. Derudover er studiet støttet af Barts Charity og the Aim Foundation.

Norske undersøgelser viste god optagelighed

Den ene undersøgelse, som blev udført af forskere fra Oslo Universitet, handlede om muskelstyrke. Den anden, som også er udført af norske forskere, så på D-vitaminets indvirkning på skolebørns trivsel.

I begge undersøgelser viste målinger, at Pharma Nords præparat fik blodets indhold af D-vitamin til at stige signifikant, hvilket er tegn på, at det har god biotilgængelighed.

Kvaliteten er afgørende for udfaldet

I over 30 år har Pharma Nord været frontløber og lagt et særligt stort arbejde i at fremstille præparater med god biotilgængelighed, så de netop egner sig til videnskabelig forskning. Det er afgørende for udfaldet af en undersøgelse, at det aktive stof optages i blod og væv.

Pharma Nord har gennem tiden leveret præparater til flere hundrede kliniske afprøvninger. To af de mest betydningsfulde undersøgelser er Q-Symbio (Bio-Qinon Q10) og KiSel-10 (Bio-Qinon Q10 og SelenoPrecise). Begge præparater er kendt indenfor internationale forskerkredse, fordi de har dokumentation på deres gode optagelighed. Undersøgelserne er offentliggjort i nogle af verdens førende lægefaglige tidsskrifter og har været med til at øge argumentet for at anvende næringsstoffer forebyggende.



Overlæge opfordrer til indtag af D-vitaminer mod virus

»UD FRA MIT kendskab til det kan det være forskellen på at leve og at dø« Sådan lød overskrifterne i dagbladet Politiken den 28. november.

I avisen kunne man læse, at et stort antal studier tyder på, at for lidt D-vitamin i kroppen øger risikoen for et alvorligt sygdomsforløb med covid-19.

30 igangværende studier

Avisen fortælle, at der i efteråret 2020 er omkring 30 studier i gang på verdensplan, der alle har til formål at undersøge, om

”Hvis vi kunne få flere danskere op i normalområdet, og det så sidenhen viser sig at have en positiv effekt på covid-19 sygdom – så har vi gjort noget godt. Hvis der viser sig ikke at være en sammenhæng, så har vi gjort noget godt alligevel. Der er ingen risiko forbundet med det.

Professor Peter Schwatz, Rigshospitalet, i Politiken 28. november.

indtag af D-vitamin kan forhindre eller afhjælpe svær covid-19 sygdom.

Overlæge Jens-Erik Bech Jensen fra Hvidovre Hospitals afdeling for endokrinologi siger i artiklen, at han finder det ganske sandsynligt, at vitaminet vil beskytte. ”Jeg er i min knoglemarv overbevist om, at D-vitamin har en betydning her. Ud fra mit kendskab til det, kan det være forskellen på at leve og at dø. Og det er i virkeligheden også det, de mange covid-studier viser: Folk med tilstrækkelig meget D-vitamin kommer mindre på intensiv, mindre i respirator og dør i mindre grad, siger han.

Og hvis det ikke virker – hvad har vi så at tabe? Bivirkningen er en befolkning, der er blevet sundere og bedre beskyttet mod kræft og hjerte-kar-sygdom.”

Men Danmark venter – har England og Skotland ifølge en artikel i avisen The Telegraph, besluttet at sende D-vitamin-tilskud til 4 måneders forbrug til millioner af plejehjemsbeboere og særligt sårbare med kroniske sygdomme som svær astma, Kol og cysisk fibrose.

ITALIENSKE STUDIE: KLAR SAMMENHÆNG

I et stort italiensk studie af mere end 8.000 mennesker, der alle var testet for covid-19 fandt et forskerhold en klar sammenhæng.

Lavt D-vitaminiveau så ud til næsten at fordoble risikoen for at komme på hospitalet med Covid-19.

”Vores fund passer godt sammen med fund fra andre studier”, lød forskningsleder på Bar-Ilan Universitetet, Milana Frenkel-Morgensteins kommentar til artiklen i Politiken.

FRANSK STUDIE AF 77 ÆLDRE PLEJEHJEMSBEBOERE

I et fransk studie undersøgte forskere 77 ældre plejehjemsbeboere, der var indlagt med covid-19 på hospitalet i Angers – og fandt, at dem, der havde taget D-vitamin jævnligt op til indlæggelsen, stort set alle overlevede. Mens hver tredje af dem, der ikke havde taget vitaminpiller døde.

LILLE, MEN MARKANT BEHANDLINGS-STUDIE

Ifølge Politikens research, er der under pandemien kun lavet ét videnskabeligt forsøg med brug af D-vitamin i selve behandlingen af covid-sygdom. Der er tale om et randomiseret pilotforsøg på 76 patienter i Cordoba i Spanien.

Forsøget viste en markant effekt af at give indsprøjtninger med kalcifediol – der er det stof, som D-vitamin omdannes til i leveren. Faktisk så stor effekt, at 48 ud af 50, der modtog behandlingen, undgik indlæggelse på intensiv. Af de 26, der ikke fik vitaminet, måtte halvdelen indlægges og to døde.

Forsøget var desværre for lille og udført mangelfuldt til, at det tæller i forskningsmæssigt sammenhæng.



Følg DIG SELV på Facebook

Vi har fået en Facebook profil. Hensigten er, at vi langsomt vil høste erfaring i, hvordan profilen kan gavne os. Umiddelbart efter udgivelsen af dette blad, vil udvalgte artikler blive lagt op. I takt med at vi bliver flere, vil der også kunne deles andet materiale.

Den helt store fordel ligger i, at de efteruddannelseskurser, der udbydes i kursus kalenderen fremover bliver lagt på Facebook, hvor mange af jer potentielle kursister befinder jer.

www.facebook.com/ZoneconnectionDK

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 skærmbilledet.

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.

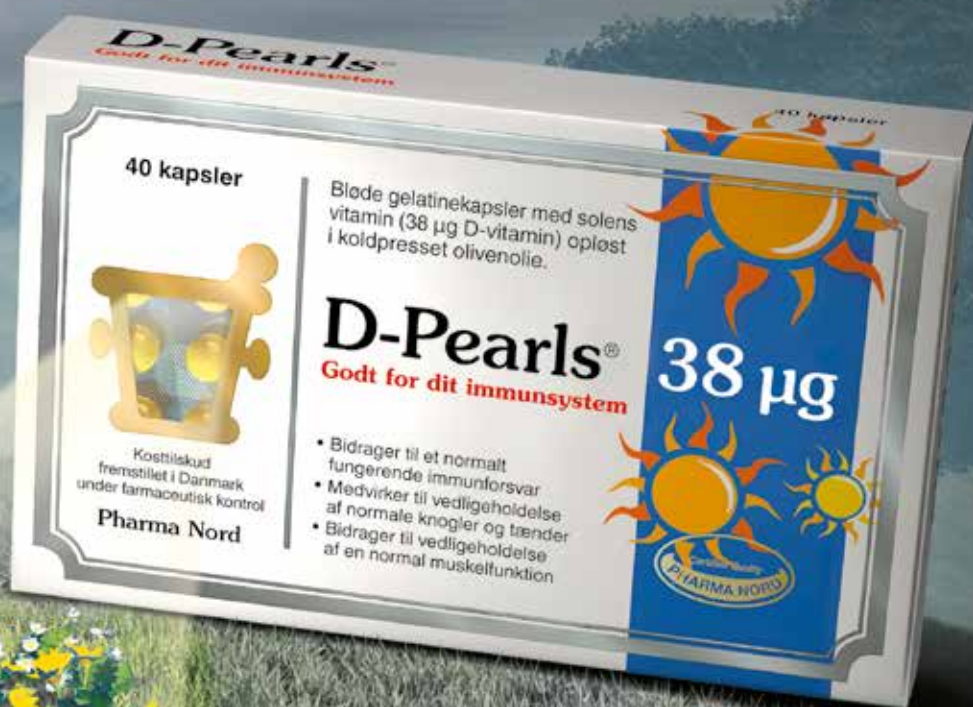
Her er din værktøjskasse - genveje, der leder dig ind på medlemsfordele, moms-info, KODA-regler skabeloner og blanketter. Du kan også tilgå siderne via menuen øverst.

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!



Få **solens vitaminer** – også i gråvej



D-Pearls – 20, 38 eller 80 µg D-vitamin

- Opløst i koldpresset olivenolie, hvilket sikrer god optagelighed.
- Små synkevenlige gelatinekapsler.
- For sunde knogler og tænder.
- Støtter immunforsvaret.
- Produceret i Danmark af Pharma Nord.



 **Pharma Nord**

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



VITEX

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



FEMIBALANCE:

Køligere overgang. (Rødkløver bidrager til en behagelig overgangsalder)



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.



DONG QUAI

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



GRANATÆBLE

Ekstraktet indeholder ellaginsyre



SOYAGENISTEIN

Genistein og Isoflavoner.

Livskraft med omtanke