

MYOFASCIETERAPI

Bygger bro mellem vestens
og østens medicin

De nye uddannelser
**ERT OG EFTMR
VINDER FREM**

Havbacon og søsalat
VILD MED TANG

Succes med behandling af senfølger
**ELEVPROJEKT
PÅ VERDENSKONGRES**

Indhold	side 2
Leder	side 3
Tema:	
Covid-19 senfølger	side 4
Myofascieterapi	side 10
Vild med tang	side 12
De nye uddannelser	side 14
Mig og min klinik	side 18
Ny bog om zoneterapi	side 20
Tips til at skrive journal ...	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

Web: 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: 1. nov. 2021 dec 2021

Layout: Lisbeth Neigaard

Tryk: Vestergaards Bogtrykkeri A/S

Følg "dig selv" på Facebook

På få måneder er vi blevet ganske mange, der følges ad – over 300 – og der kommer hver uge nye til.

ZCT's Facebook er for dig, der er medlem. Og for jer, der overvejer at blive det.

@zoneconnectionDK



KURSUSANNONCE 200,- kr.

Nå et veloplagt publikum.
Det koster billigt at annoncere dine efteruddannelseskurser på ZCT.dk



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 20, Slettestrand,

9690 Fjerritslev.

Tlf. 26 80 64 61

Email: lsn22@lsn22.com



I bestyrelsen arbejder vi på at skabe en konference i forbindelse med næste års Generalforsamling. Sæt kryds i kalenderen 4-5. marts 2022.



FARVEL CORONA

Så er vi på vej ind i efteråret, lad os lige stoppe op og lave en status på hvad der er sket siden sidste blad:

COVID-19, CORONA – jeg håber, det er sidste gang, jeg behøver at nævne ordet. Nu er alle restriktioner ophørt. Covid-19 er ikke længere at opfatte som en samfundskritisk sygdom.

På forenings niveau fik vi øjnene op for, at vores branche er i dén kategori, der hedder "Liberalt erhverv", hvilket skulle vise sig at have en uheldig konsekvens, nemlig at vi blev tvangslukkede. Vi vil derfor i samarbejde med RABforum og Sundhedsrådet arbejde for, at vi kommer ud af denne gruppe, alternativt at der oprettes en ny gruppe, som kunne hedde Liberalt Sundhedserhverv. Vi er klar over, at der ligger et stort arbejde forude men har fokus rettet på, at det nok skal lykkes.

Thorax-lov uden fagfolk involveret

Der er kommet ny lov og bekendtgørelse om Akupunktur i Thorax. ZCT og alle andre foreninger, der registrerer akupunktører, har indsendt kommentarer til høring – desværre uden at der blev ændret mange kommaer i bekendtgørelsen, der bærer præg af ikke at have involveret fagfolk i lovgivningsarbejdet.

De seneste to år har der ikke været afholdt møder i Styrelsen for patientsikkerhedsråd vedr. alternativ behandling (SRAB), angiveligt pga. Corona. Disse møder bliver nu genoptaget. Det er her vi som branche er i direkte kontakt med

embedsværket og kan få vores budskaber igennem til det politiske bagland.

Vi håber, at der er lydhørhed overfor vores behov for at informere og blive informeret. En mulighed, der har været ikke-eksisterende siden marts 2020.

Og nu til de gode nyheder...

I bestyrelsen arbejder vi på at skabe en konference i forbindelse med næste års Generalforsamling. Planen er at afholde tre workshops á hver tre timer – to om fredagen og én efter Generalforsamlingen. Temaet vil være immunforsvar set fra tre forskellige vinkler.

Sæt derfor kryds i kalenderen 4-5. marts 2022. Lad os endelig mødes, være sammen, blive beriget med ny viden, socialt samvær med gode kollegaer. Det er savnet.

I dette blad kan I læse om et projekt udført af vores kommende kollegaer med behandling af senfølger efter Covid-19, glæd jer.

Glædeligt efterår

Med hjerte, hjerne og hånd

Anette ♥





ZONETERAPIEN HAR REDDET MIT LIV

Intensiv sygeplejerske kravlede over dørtærsklen til sit livs første zoneterapibehandling. Måneders kamp for at overleve Covid-19 havde efterladt hendes hverdag i ruiner pga. senfølger: Alle skal vide at det virker!

Af Mette Andersen

ÅH NEJ. INTENSIV sygeplejerske DH ryster, så tænderne klapper. Hun ved, hvad det betyder.

Siden første bølge har hun deltaget i Corona-beredskabet på Rigshospitalet. Hun har set, hvad hun har set, oplevet krigshospitals-lignende scener med hospitalssenge side og side, og har siddet

døgnvagt ved respiratorpatienter for at justere på iltmængden hvert eneste minut.

Hun bliver smittet en uge før, personalet får tilbudt første vaccinstik.

Siger farvel til sine børn

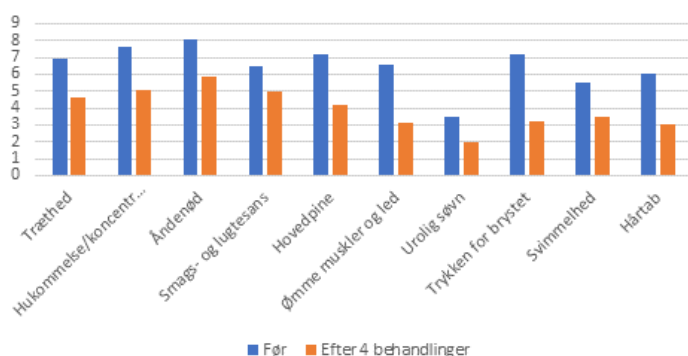
I mange måneder har DH der været så

hårdtarbejdende, at hun for længst er slået over på instinkt. Så hun handler hurtigt og praktisk det første døgn, "jeg ved hvad det indebærer". Hun ved også, at hun ikke vil lade sig indlægge.

Det bliver dog hurtigt aktuelt. Tre dage inde i sygdommen har hun svært ved at få luft.



Zoneterapiens effekt på Corona senfølger



Deltagerne i projektet blev før 1. behandling spurgt, hvilken karakter mellem 1-10 de ville give alvorligheden af deres gener (blå). Den orange søjle viser klienternes oplevelse efter behandlingerne



8 elevbehandlere blev tildelt to ukendte klienter. Sådan landede sygeplejersken DH på Bende Winsløws briks.

“Var det ikke for de fire behandlinger havde jeg været en grøntsag i dag.”

DH fortæller, at hun ved, at hendes tilstand berettiger til respirator, men hun har set for meget og er bange for ikke at komme hel ud igen. Derfor får hun arrangeret behandling hjemme med steroider og inhalator. Hun siger farvel til sine børn, besvimer flere gange. Ringer til sin søster, da der måske kun er et døgn tilbage, hvor hun selv kan tage beslutninger.

En livsforandrende behandling

Fire måneder senere ser hun på Facebook et opslag fra Den Danske Zoneterapeutskole, der søger prøveklinter til behandling af senfølger. Hun melder sig spontant, og det skal vise sig at blive den livsforandrende handling, der gør, at hun til hvem som helst, der spørger svarer:

“Zoneterapi reddede mit liv.

Var det ikke for de fire behandlinger havde jeg været en grøntsag i dag.”

De færreste forstår ikke alvoren

På trods af avisoverskrifter og digitale sendeflader mener DH stadig alt for mange er uvidende om alvoren ved Covid-19. Hun fortæller om sundhedspersonalets frygt under første bølge og de oplevelser, der står printet i hendes bevidsthed fra patientforløb, som menigmand ingen indsigt har i. Om, hvordan hun måtte lade sine børn passe de første uger, hvor ingen vidste, hvad der var på færde, og hun, indlogeret på hotel, arbejdede i døgn drift.

“Vi taler ikke højt nok om, hvor uhyggeligt den sygdom kan udvikle sig. Og vi taler ikke om, at mange, der får alvorlige senfølger – og at der ingen behandlinger tilbydes.”

Kamp for at trække vejret

For DH blev foråret en kamp for at trække vejret. En dag går hun tur, 50 meter, og sender en video til sine kolleger.

“Jeg siger, at nu må det være ved at være ovre, men hér bagefter kan jeg se på mit ansigt, at jeg ligner de patienter, vi har haft langtidsindlagt.”

Første zoneterapibehandling

Da hun modtager sin første zoneterapibehandling har hun i flere måneder været “ude af drift” og haft tilbagefald ifb, vaccinen, som hun modtager undervejs.

“Jeg har vitterlig ingenting kunne. Hvis ikke nogen havde givet mig mad, havde jeg intet fået, jeg skulle samle alle mentale kræfter for at gennemføre et toiletbesøg. Min hjerne virkede ikke, jeg kunne ikke huske. Når jeg var til genoptræning, gik min krop i spasmer, så træneren måtte lægge sig på mig for at få mig i ro”.

Alle skal vide, at det virker

Efter første behandling rystede DH over hele kroppen, da hun forlod DDZ. Efter et par dage begyndte bedringerne at indtræffe. De neurogene smerter var re-

duceret, muskelsmerterne var reduceret. Tankerne synes klarere. Og bedringerne fortsatte i løbet af de fire behandlinger. De seneste to træninger hos fysioterapeut er foregået uden spasmer.

Jeg vil have at alle skal vide det

“Vi skal have det ud, at det virker. Senfølgeklinikkerne har intet at tilbyde ud over udredning. Og zoneterapi virker. Det virker! Det har reddet mit liv”, siger DH – der på den baggrund har truffet en beslutning:

Hun er startet på uddannelsen til zoneterapeut på DDZ.

TÆT PÅ AT DØ

DH var tæt på at dø af Covid-19 og har gennem 7 måneder lidt af svære senfølger såsom hovedpine og migræneanfald, svimmelhed, synsforstyrrelser, hukommelsesbesvær, afasi (ordmobiliseringsbesvær), smag og lugt forsvandt, tinnitus, ekstrem sensitiv for lyd og sensorisk berøring, perfusionsforstyrrelser, trykken for brystet, åndedrætsbesvær, smerter i muskler og led, neogene smerter, ekstrem træthed, kropskløe, søvnløshed og mareridt.





Forbløffende resultat fremlægges på verdenskongres

Studerende på Den Danske Zoneterapeutske skole behandlede vilkårligt valgte "kaniner" med Covid-19 senfølger – resultatet forbløffede både klienter og underviser. Nu skal rapporten fremlægges på en verdenskongres som videnskabeligt "abstract"



STUDERENDE PÅ DEN Danske Zoneterapeutske skole i Herlev har med bare fire behandlinger dokumenterbart reduceret symptomer og ubehag hos 14 klienter med Covid-19 senfølger

Blandt klienterne var DH – som du har kunne læse om på de foregående sider.

Meldte sig via Facebook

Klienterne havde meldt sig til træningsbehandlinger via et opslag på Facebook. Flere havde det rigtig skidt – også værre end de studerende var forberedt på, så

ambitionen om at gøre en forskel var klar. Behandlingsforløbet blev afsluttet efter fire behandlinger og regnebrættet gjort op. Resultatet forbløffede alle – også underviser Tina Lykke.

Hun har samlet de otte elevers afrapporteringer til et casestudy, der – ved abstract-frontkæmper Laila Eriksens mellemværende – er blevet til et abstract, opbygget efter de anvisninger, der stilles til videnskabeligt arbejde.

Det har båret frugt. Abstractet fra Herlev er netop optaget til at blive præsenteret på Forskerkongressen *Integrative Medicine Conference London 2021* | ECIM Congress.

Tak til Laila Eriksen for formidlingen.

Klienter genvandt håbet

"Jeg er ligesom alle andre pavestolt, men også rørt over den taknemmelighed, de studerende er blevet mødt med, når deres klienter har fået det bedre", fortæller Tina Lykke.

"Det fine er, at det ikke er øjebliksbilleder, men reelt oplevede bedringer – over



KLIENT NR. 8: "Jeg har fået en positiv oplevelse af hvad behandlingerne går ud på og hvad den kan afhjælpe. Og så er jeg blevet opmærksom på, at jeg nok er lidt mere stresset i min krop end jeg har været bevidst om. Det er ikke sidste gang, at jeg får zoneterapi"

KLIENT NR. 3: "Jeg har en følelse af at der er sat noget i gang i kroppen, der er godt. Og helt banalt har jeg under behandlingerne sluppet virkelig af og netop fået ro"

KLIENT NR. 6: "Jeg har virkelig fået rettet kroppen ind De ting der sker under selve terapien, er til tider helt overvældende. Og dagene efter, skal både fødder og krop, nærmest gøres til. På en god måde"

KLIENT NR. 2: "Jeg har fået mere energi, glæde, overskud. Livskvalitet. Har efter zoneterapi kunne opstarte genoptræning. Færre senfølgesymptomer. Tusind tak fordi I har været så søde, forstående og imødekommende. Især tak fordi I har anerkendt os med senfølger, I har formået at få mig til at føle mig set og hørt, i denne svære tid og jeg er sikker på jeg ikke er den eneste der har det sådan"

GENNEMSNITLIG FORBEDRING PR. SENFØLGE

Behandlingerne synes at have en rigtig god effekt på Trykken for brystet, hvor generne gik fra 7,2 til 3,2. Ømme muskler og led gik fra 6,6 til 3,1. Hovedpine fra 7,2 til 4,2. Derimod var resultatet for smags- og lugtesansen kun en bedring af generne på 1,5.

Trykken for brystet 4,0
Ømme muskler og led 3,4
Hovedpine 3,0
Hukommelse/
koncentration 2,5

Træthed 2,3
Åndenød 2,5
Svimmelhed 2,0
Urolig søvn 2,0
Smags- og lugtesans 1,5



tid. Bedringer, der har kunne dokumenteres – og det er dét, vi nu får kredit for."

Et aktuelt break through

Også formand for ZCT, Anette Hansen har hænderne i vejret:

"Det er megasejt. At Zoneterapien på den måde får et break through med et emne, der ikke kan være mere aktuelt. Det kalder på al mulig respekt. Hvis det hér kan ske over fire behandlinger i et uddannelsesforløb, hvad ville der så ikke ske, hvis et studie blev rullet ud i større skala?"

16 svarede på Facebook

En af dem, der blev udsat for elevtrænings-behandling var DH, som du kan læse om på de foregående sider. Hun var blandt i alt 16 klienter, der havde responderet på et opslag på Facebook

Hendes behandler var zoneterapeut-studerende Bende Margit Winsløw, der ligesom sine medstuderende stadig mangler fem måneder af sin uddannelse på DDZ. Bende fortæller om DH:

"Hun var så skidt. Ingen gnist. Havde ondt. Børnene var vant til at se hende

som en blæksprutte, men nu kunne hun ingenting."

Også Bendes anden klient var i ringe forfatning. Begge havde dog håb. Håb til at et opslag fra studerende på en zoneterapeutskole kunne hjælpe.

Når man får så dårlige klienter på klinikken, som DH, der endte på Bendes briks, er tilgangen afgørende. Med sin baggrund fra mange år i psykiatri og som ergoterapeut gik Bende blidt til værks. Men allerede ved anden behandling var der bedring at spore.

"Jeg har det simpelthen bedre" lød beskeden. Ved tredje behandling fik Bende en buket blomster.

Vi kan virkelig gøre en forskel

Hvad fortalte det jer studerende?

"At vi virkelig kan bidrage. At vi kan gøre en forskel. Jeg tror de fleste af os vil tage senfølgerne op i vores klinikker, for der er åbenbart en helt fortvivlende mangel på behandling. Jeg er selv i fuld gang med at behandle senfølger i min klinik i Hornbæk".

Kom nu.... dokumenter!

ZCT-formanden ved godt, hvilke ind-

vendinger politikere, journalister – og skeptikere for den sags skyld – vil komme med:

"Hvis zoneterapi er så godt, hvorfor beviser I det så ikke noget oftere? Hvorfor er der ikke flere, der dokumenterer de fremskridt, der sker i behandlingen. Hvorfor sættes der ikke større studier op?"

"Jeg tror, vi i flok må lægge os fladt ned og sige, at dér er vi ikke gode nok. For mange af os individuelle behandlere forekommer det uoverskueligt at skulle tænke i videnskabetisk kommité og den slags. Vi har ikke tid og ressourcer til at organisere, for hverdagen handler om at skabe positive forandringer for vores klienter."

Men, siger Anette Hansen, "måske giver vi op for let?"

"Måske er det tid til at tage skeen i den anden hånd? Det skal være sådan, at vores klienter kan gå til alternativ behandling, uden at være bange for at sige det til deres læge", siger formanden Anette – og lover at gå i tænkeboks.

"Hver eneste dag skabes der masser af resultater i vores klinikker. Vi er nødt til at blive bedre til at dokumentere dem"





KLIENT NR. 10: "Det var en kæmpe fornøjelse at komme til behandling, som virkede beroligende på min krop og hele nervesystemet. Mine smerter er væsentligt mindre, og det var ikke engang noget jeg havde forhåbninger om. Ikke at have de voldsomme smerter i ben og fødder er en kæmpe lettelse som også i den grad letter min hverdag. Den seneste uges tid har jeg følt mig mere oplagt og frisk i hovedet. Som en kæmpe bonus er mine kroniske smerter i led også væsentligt mindre. Det er jeg så sindssygt glad for. Jeg bevæger mig frit og let og det er ikke en følelse jeg har haft længe. Så alt i alt fik jeg rigtig meget ud af behandlingerne og føler mig lykkelig over, at jeg fik en chance for at være med i jeres projekt. Tusinde tak."

13 ud af 14 vil anbefale zoneterapi til andre med Corona-senfølger

Inden første behandling blev deltagerne bedt om at udfylde et spørgeskema, hvor de bl.a. skulle beskrive deres gener og give dem en score på en skala fra 1-10. Efter de 4 behandlinger blev de igen bedt om at score for de samme gener eller senfølger. I alt deltog 14 i ministudiet.

De senfølger, der optrådte oftest, var træthed, problemer med hukommelse og koncentration, smerter i muskler og led, åndedræts-problemer, hovedpine, smerter/trykken for brystet, manglende/nedsat smags- og lugtesans, søvnproblemer, svimmelhed og hårtab.

Ved studiets start var de gennemsnitlige gener ved alle deltagere 6,87 på en skala fra 1-10 hvor 1 er mindst belastende og 10 er maksimalt belastende).

De gennemsnitlige gener for alle deltagere faldt efter de 4 behandlinger fra 6,87 til 4,25 - altså et fald på 2,62.

Den klient, der oplevede det bedste resultat, gik fra 9,6 til 3,2. Deltageren med det dårligste resultat gik fra 4,83 til 4,33. Denne deltager havde primært problemer med manglede smags- og lugtesans, som også viste sig at være dén gene, der var mindst påvirket af de 4 behandlinger med zoneterapi.

På spørgsmålet om deltagerne har fået dét ud af behandlingerne, de havde håbet, svarer 3, at de havde håbet på mere, mens resten havde fået det, de havde håbet på. 3 havde fået bedre resultater end, de havde håbet på.

13 ud af 14 vil anbefale zoneterapi til andre med Corona-senfølger, den 14. vil "måske".

9 ud af 14 svarer klart "Ja" til at fortsætte med zoneterapi, mens de resterende overvejer det, ingen afviser det. Selv den klient, der har oplevet det mindste resultat, vil gerne selv fortsætte med zoneterapi og vil også anbefale det til andre.

ET KÆMPE RYGKLAP TIL ELEVERNE



I tre år har Tina Lykke undervist på Zoneterapeutskolen i Herlev og tænkte, da case-studiet blev sat op: *Senfølger, hvor slemt kan det mon være?* Når der er tale om et praktikforløb skal klienternes symptomer jo helst ikke være stukket helt af. Der skal være mulighed for at behandle på træningsniveau og opleve resultater.

Derfor blev hun overrasket, da de deltagende vurderede deres belastning til en faktor knapt 7 ud af 10.

"Det var folk, der havde det rigtig skidt, ingen tvivl om at behandlingerne har gjort en forskel. At det nu anerkendes ved at blive fremlagt på en kongres gør mig da helt vildt glad på elevernes vegne. Det er et kæmpe rygklap."

Stort var det også, at en af deltagerne besluttede at begynde på uddannelsen, selvom hun har sit gode job i sundhedssektoren.

At der skulle komme et casestudie ud af praktikforløbet, var holdets beslutning - men er også hjulpet af Tinas baggrund fra erhvervslivet. Før hun blev behandler i 2014 varetog hun det nordiske marketingansvar for en afdeling i Unilever. Men overbevisende oplevelser med zoneterapi og småbørn, fik hende til at foreslå sin mand: Skulle hun ikke bare tage et gigantisk karrierehop?

Jo, det skulle hun. Og siden har hun ikke set sig tilbage. Tina Lykke ejer i dag klinikken Din Zone i Herlev, hvor hun behandler med zoneterapi, Totem kropsterapi og nerve refleksterapi. Når hun altså ikke er fast certificeret underviser på DDZ.

Allergica • Hagemannsvej 11 • 8600 Silkeborg

• 70 26 17 77 • allergica@allergica.dk • www.allergica.dk



Sådan kommer Allergicas lægemidler til verden

- MED ALT DET GODE FRA NATURENS RIGE

Bigift, berberis og skovsyre er nogle af de råvarer Allergica samler i den danske natur.

Naturkræfter i råvarerne frigives i potenseringsprocessen, så de bliver lette at optage. På den måde bliver naturens kræfter let tilgængelige værktøjer til liv og helbredelse for mennesket i Allergicas homøopatiske lægemidler.

HVEM ER VI?

Allergica A/S er en antroposofisk inspireret virksomhed, der fremstiller homøopatiske lægemidler. Allergica blev grundlagt i 1984, og vi har siden fremstillet lægemidler, som udnytter kroppens egne kræfter til helbredelse ved hjælp af naturens ressourcer.

Se mere på www.allergica.dk

Foreningen Alma • Hagemannsvej 11 • 8600 Silkeborg • 86 81 92 77 • alma@alma-info.com • www.alma-info.com



Esther



Helle



Mie



Fredags-fif

- Et gratis tilbud til medlemmer af Foreningen Alma

Hør eksperternes gennemgang af forskellige emner med behandlingsforslag og få svar på dine spørgsmål.

- Tid: hver fredag fra kl. 8-9
- Sted: ved din PC eller telefon via Zoom
- Eksklusivt for medlemmer af Foreningen Alma

Vi glæder os til nogle spændende timer med lærerig erfaringsudveksling mellem fagfolk.

Hvis du ikke allerede er medlem, kan du blive det på hjemmesiden: www.alma-info.com/bliv-medlem

Foreningen Alma

Ví brænder for den antroposofiske homøopati



Med kroppen til psykolog

Myofascieterapi kom til Danmark i 2014. Nu har Tove uddannet 50 kursister i at behandle "totalt levende væv"

Af Mette A

KROPPEN HUSKER, KROPPEN VED.

Det er der ikke noget nyt i, og alligevel er det som om rationelle nordboere som danskerne har svært ved at tage ideen til sig.

Men, som Tove Ottesen siger, når man først har oplevet, set og forstået, at alle muskler, organer og nervebaner i kroppen er forbundne via fascier – giver det mening at tænke holistisk/tænke i helhed, når man skal genoprette kroppens balance.

Det gør ZCT's behandlere allerede i stor stil, arbejder med kroppens intelligens og selvhelende egenskaber. Alligevel kom det bag på Tove Ottesen, da hun i 2014 lod sig efteruddanne hos den tyske læge Kurt Mosetter, at der var mere til feltet, end hun drømte om.

Understøtter alle terapier

"Det slog benene helt væk under mig, og jeg har arbejdet med det siden som en samlende metode, der favner alle behandlingsformer, uanset om vi taler manuel eller psykoterapeutisk behandling", fortæller Tove. Selv er hun uddannet zoneterapeut fra Logos i Århus for 23 år siden, og har siden haft klinik i Ry. Mange efteruddannelser er stødt til siden, herunder i myofascieterapi.

Når du bevæger en lillefinger – berører det mere end 100 andre muskler i kroppen.

"Det forstår vi selvfølgelig som behandlere. For mig åbnede myofascieterapien dog mine øjne på et nærmest revolutionerende plan, og i dag bruger jeg metoden i næsten hver eneste behandling, selvom mange fortsat også får zoneterapi, som jeg aldrig bliver træt af. Det er meget let for mig, at formidle hvad der sker i kroppen, når jeg bruger myofascieterapi. Den går rigtig fint hånd i hånd med både zoneterapien, akupunkturen og mange andre terapiformer.

Bindevæv fra top til tå

Ordet myofascieterapi er ordet, Tove har valgt at bruge, mens mange udenlandske behandlere taler om såvel myofasciarelease og myoreflexterapi. Det dækker over det samme. Myo er det græske ord for muskler. Og refleksterapi henviser til den ufrivillige respons, der opstår i væv – bindevæv ved en given stimulus. Via bindevævet, som er det danske ord for det engelske fascia, hænger vi sammen fra top til tå. Det er et billede, der er til at forstå. Ikke mindst fordi den amerikan-



“Det er så spændende. Jeg tror behandlingen har potentiale til at bygge bro mellem den østlige og den vestlige medicin”.



OM TOVE OTTESEN

Akupunktør, zoneterapeut, posturolog og myofascieterapeut

Adresse:

Brunhøjvej 8, 1. th.

8680 Ry

Tove.ottesen@gmail.com

www.punktzonen.dk

Tlf. 26227061

ske kropsterapeut og forfatter Thomas Myers har kortlagt fasciesystemet, som på forunderlig vis er over 80% identiske med de kinesiske meridianbaner.

Fascievæv findes som et uendeligt og fint spundet netværk af vævstråde over alt i kroppen. Der er fascievæv rundt om og inde i organerne, langs knogler og muskler – spundet tværs igennem musklerne. Fascier er over det hele, levende og med evne til at kommunikere og huske.

Mest effektivt behandler en myofascieterapeut ved musklernes tilhæftninger. Selvom massage også er effektivt, er det Toves oplevelse, at bearbejdningen af fascier rundt om og langs musklen – og

Fuldt booket gennem 10 år

Det fotograferede fascievæv afslører nemlig antydninger af hovedveje, der træder tydeligere frem end det omgivende væv. Markeringerne falder som nævnt sammen med meridianbanerne i traditionel kinesisk medicin.

“Det er så spændende. Jeg tror behandlingen har potentiale til at bygge bro mellem den østlige og den vestlige medicin”.

I Toves klinik har der været fuldt booket de sidste 10 år, og hendes undervisningshold i myofascieterapi, som hun kalder et grundkursus, bliver hurtigt fyldt op. Hun underviser kun 6 kursister ad gangen.

Sådan har det ikke altid været. Der var

fx fordøjelsen. Når vi arbejder med fascier løsner vi spændt væv op, så der kommer ilt til området.

For Tove er myofascieterapien ofte den hurtigste vej til forløsning. Og hun har lettere ved at nå ind med zoneterapien, når bindevævet er beroliget.

Dyb manuel behandling med tryk

Myofascieterapi er en dyb manuel behandling med tryk, hvor der arbejdes tæt sammen med åndedrættet, som langsomt løsner de dybe stagnationer i kroppen. Spændingerne i kroppen kan være skabt af fysiske eller psykiske belastninger eller slag. Når en ubehagelig eller truende tanke indfinder sig, sender hjernen signaler til kroppen om at beskytte. Ofte har kroppen “tænkt” før hjernen, og mange traumer kommer aldrig til bevidstheden, men bliver boende i kroppens væv.

Følelsesmæssig forløsning

Foruden smertelindring og fysisk lettelse – følger ofte også en følelsesmæssig forløsning, efter en behandling med myofascieterapi. Hos Tove er den ofte uden ord.

“Mange siger til mig, at de værdsætter, at vi ikke skal snakke så meget. De kan lide at kroppen gør arbejdet.”

“At de kan sende kroppen til psykolog”.

“Mange siger til mig, at de værdsætter, at vi ikke skal snakke så meget. De kan lide at kroppen gør arbejdet.”

især ved tilhæftningerne er særligt spændingsforløsende.

Spænding og integration

“Tensegrity”, er et andet ord fra den myofascieterapiens ordbog, der er nyttigt, når Tove formidler teorien. Ordet er sammensat af spænding og integration, og er et ord, der i øvrigt bruges inden for osteopati og kraniosakral terapi – samt i arkitektkredse om bygningskonstruktioner.

“Det handler om at hele kroppen reagerer, når den påvirkes et sted. Ligesom tagkonstruktion og fundament er indbyrdes forbundne, når en bygning skal modstå jordskælv. appellerer til alle, og når vi så samtidig ved, hvordan fascievæv “ser ud”. Takket være Thomas Myers meget instruktive bøger, har vi fået et unikt indblik i, hvordan dette sammenhængende system fungerer”.

en del år i starten, hvor Tove, der oprindeligt er uddannet socialpædagog med speciale i autister overvejede at kaste håndklædet i ringen, fordi det at bygge en klinik op, som arbejder med et forholdsvis ukendt område, kræver stort engagement og vilje, inden det bærer frugt.

Selv skeptikere forstår

“Før jeg tog uddannelsen i at arbejde med fascier, sagde klienterne tit – kan det passe, at jeg føler, at det bobler i maven, når du trykker mig under foden. Zoneterapien gør jo jobbet, men det var sværere for mig at forklare, da ikke alle kan forholde sig til energibaner. Nu kan selv skeptikere få hjælp – og svar.”

Klienterne, der går direkte efter myofascieterapien, kommer ofte med smerter, mens zoneterapien ofte er førstvalg, når folk skal ned i gear klienter og have ro på

Thomas Myers:
www.anatomytrains.com

Dr. Med. Kurt Mosetter:
www.myoreflex.net

Robert Schleip:
www.somatics.de





Tag med på TANGSAFARI

Den danske iværksætter-virksomhed Dansk Tang arrangerer jævnligt ture langs kysten (og i vandet) hvor man får indblik i, hvordan det nye superfood høstes og kan bruges i maden.

www.dansktang.dk

Rød, brun, grøn alge

HAVBACON & SØSALAT

Klimamad er en virkelig cool ting at interessere sig for lige nu. Vi hopper på hovedet i fremtidens salatbar og kigger lidt på varerne.

Af Mette A, foto: Dansk Tang

NØJ, HVOR DET TRENDER. Alger, kelp, chlorella.

I Østen har de for længst regnet ud, at tang er en genial fødevarer, der ikke alene gavner vores sundhed, når vi spiser den, men er så fin, nyttig og næstekærlig, at dens hovedbeskæftigelse er at opsuge CO2 fra atmosfæren. En ven. En smuk ven.

Sandsynligvis har tang også været en del af kosten på vores breddegrader, men traditionen har i mange år været skudt til

hjørne. Tang? Bvadr. I øvrigt kedeligt, der er så meget af det.

Så hvorfor skal vi vide noget om tang lige nu?

Fordi det er en virkelig cool ting at interessere sig for i klimatider. Noget at tale om i klinikken. Noget, vi kan spise og blive sunde og klimavenlige af.

Spis klimamad

Hver eneste af os udleder hvert år over

3 tons CO2 alene på mad og drikke. Læg oveni transport, udledning fra bolig etc. Klimamålet i 2050 er 3 tons pr. dansker - udelukkende på mad.

Så hvad er der at gøre? Spis klimamad.

Mest kendte tangtype er det japanske Nori, der serveres med sushi. Men de senere år har eksklusive danske restauranter haft dansk tang på menukortet, og i dag er det muligt at købe tang til middagsbordet som privat.

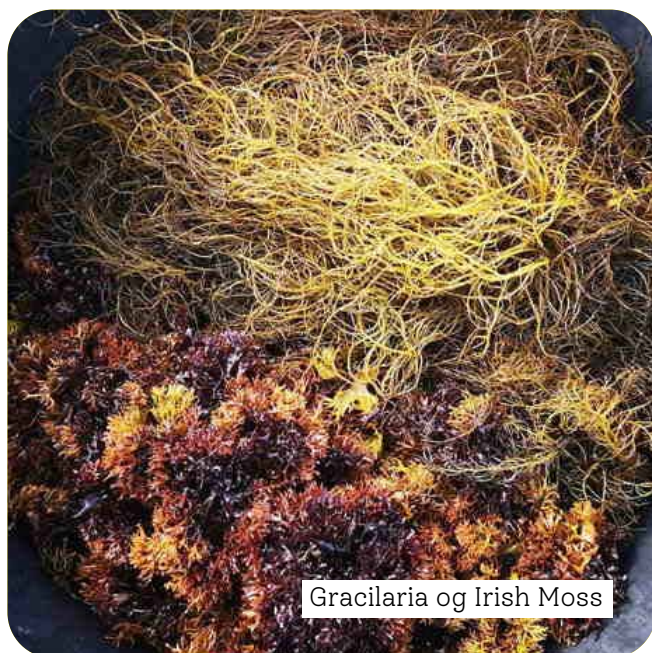




Havets regnbue-slik



Tang granulat, havsalat og sukkertang



Gracilaria og Irish Moss



Havsalat

Det har blandt andet den innovative vestsjællandske virksomhed Dansk Tang, www.dansktang.dk sørget for, ligesom flere andre unge virksomheder sælger alt fra tangchips til kiks. Gå for eksempel på opdagelse på www.helsam.dk

På opdagelse i tang-arter

Der findes et utal af tang-arter i de danske farvande. Det kun få af dem, der når frem til spisekøkkenet. Blandt dem er sukkertang, savtang, blæretang, fin-

gertang, søl, gracilaria og ikke mindst søsalat. Tang kan spises rå, kogt eller bagt og er en god kilde til både proteiner og kostfibre. Kostfibre binder væske og er derfor gode for fordøjelsen. Tang kan tørres og bruges som krydderi.

Fedtfattigt og mineralrigt

Tang er nemlig særdeles rig på vitaminer A, B, C og E og indeholder høje mængder af sporstoffer som jod, kobber og selen. Flere tangarter indeholder

mere calcium end mælk og mere jern end spinat.

Til gengæld har tang et lavt fedtindhold og indeholder overvejende umættede fedtsyrer – 2-3 gange mere umættet end mættet fedt. Det gælder især de essentielle umættede omega-3 fedtsyrer DHA og EPA, som kroppen ikke selv kan danne.

BON APPETIT



Energiterapien vinder frem

– premiere på ERT til november

I foråret inviterede ZCT's generalforsamling en ny uddannelse ind i kredsen af ZCT-samarbejdende skoler. Emotional Reflection Theory – med uddannelsesstart i november



MÅSKE SÅ DU omtalen i seneste nummer af ZoneConnection? Ellers kan den genlæses på www.zct.dk under tidligere magasiner.

For selvom du ikke selv skal videreuddannes, er der gode kalorier i at vide besked om de nye energiterapeutiske metoder, der vinder indpas i den (skægt nok) "etablerede" "alternative" behandlings verden. Sådanne uddannelser er ERT – og EFTMR.

To uddannelser godkendt på tre år

I to tilfælde de seneste tre år, har ZCT nemlig vurderet energi-terapeutiske uddannelser kvalificerede til at være en del af familien.

Det betyder, at færdiguddannede vil kunne RAB-certificeres, når mange nok er færdiguddannede. Før godkendelserne kan aktiveres, kræver Styrelsen for Patientsikkerhed et antal på 20, og den kvote nærmer EFTMR-uddannelsen ved Mette Barfoed sig (du kan downloade pjece på www.zct.dk) EFTMR blev

optaget som ZCT-samarbejdende skole i 2019.

Nyeste skud på stammen, ERT, Emotional Reflection Theory, udviklet af Louise Thye-Østergaard, blev optaget ved forårets generalforsamling.

ERT udvider lærerstabten

Ifølge Luise Thye-Østergaard er hun både utålmodig og topbejstret over at kunne skyde ERT-Mediator modulet i gang første uge af november, hvor

pensum er blevet justeret med inddragelse af centrale medundervisere.

"Da jeg sad med de sidste ting omkring markedsføringen, stod det pludselig klart, at jeg skulle gøre et nummer ud af uddannelsens to gæsteundervisere – og som derfor nu er trukket ind som central del af trænerteamet. De er begge eksperter på deres fagområde og profiler, der tydeligt indikerer, hvad man som kursist får med sig på rejsen."

"Derfor vil vi alle tre være stede på alle moduler i det "eget arbejde" med teorierne, der ligger til grund for den personlige sjælsudvikling, som grunduddannelsen går ud på", fortæller Luise Thye-Østergaard.

For at få de to co-pilots ombord, er præmieren på ERT – grundmodulet ERT-Mediator – udsat til november.

LÆS MERE:

www.emotionalreflectiontheory.com

TRÆNERTEAMET



LUISE THYE-ØSTERGAARD: Stifter og udvikler af ERT-teorien, EMCC certificeret Coach, EFTMR Master Terapeut og Intuitiv vejleder.



FREYIA MILLEH: ID-lifecoach, Spirituel Mentor, Bevidsthedsterapeut, Shadow facilitator, Shamanistisk intuitiv astrolog, Shamanic Breathwork facilitator og Yogalærer.



MARIAEMILY TVÆRMOSE: Othomolekylær behandler, lægeeksamineret healthmentor, fysisk trainer, certificeret Homeoprophylakse practitioner og practitioner ved Nordic Laboratories.

EFTMR nærmer sig RAB og udvider med TRE

Til foråret vil EFTMR terapeuter, efter antallet af aktive kursister at dømme, være RAB-berettigede. Så vil 20 nemlig være færdiguddannede – og det er det antal, Styrelsen for Patientsikkerhed kræver, før der åbnes op for RAB-godkendelser.

NYT PÅ
EFTMR

DET GÅR IKKE så hurtigt, som grundlægger Mette Barfoed kunne tænke sig, men hun ved godt, at det tager tid at bane nye veje. Skabe en ny officielt anerkendt uddannelse. Mange studerende har været igennem labyrinten af moduler – men mangler det sidste for at kunne gå op til eksamen, oplyser Mette, der lægger eksamensbilleder på Facebook, hver gang en eksaminand har bestået og modtaget behørig buket og certifikat.

13 gennem nåleøjet

Corona har spændt ben. I mellemtiden er EFTMR-uddannelsen flyttet til Haveslev, hvor Mette Barfoed har indrettet

skole i sit hjem, så samlingerne ikke længere sker i lånte lokaler. I skrivende stund er 13 igennem nåleøjet, heriblandt Helle, som Zoneconnection har skrevet om i to tidligere numre, hvor hun har fortalt om fyldt klinik efter Corona (pga. investering i markedsføring)

Lyd som trauma-release

Seven more to go. I mellemtiden har Mette Barfoed udvidet med to terapeutiske discipliner, der kan indgå i EFTMR-uddannelsens pensum. Et modul i lydterapi – og en uddannelse i en trauma-release metode, som Mette Barfoed står fast på, EFTMR terapeuterne skal mestre og derfor er obligatorisk.

Danmarks første EFTMR-terapeuter



Helle Løvstrup



Johanne Eis



Marlene Liljendahl



May-Brit Dollmeyer



Tina Pakula

Ryst traumerne løs

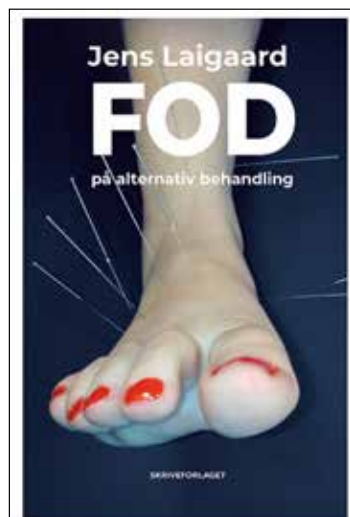
TRE handler om at ryste. Forkortelsen står for Tension and Trauma Releasing Exercises. Det er en metode til at arbejde med stress, traumer og kroniske spændinger lagret i kroppen.

Via 7 simple øvelser får klientens krop mulighed for at komme i kontakt med diverse udfordringer via naturlige rystelser og spontane bindevævsstræk. Metoden er baseret på kroppens naturlige fysiologiske reaktioner, og når man udfører TRE, kan man komme i kontakt med psykiske sår, fysiske sår og/eller emotionel smerte. Alt uden ord.

Når der "rystes" aflades den spænding, der holdes i muskulaturen og kroppen åbner sig for en biologiske proces, der kaldes for neurogen tremor. Ved afladningen forløses fysisk, emotionel og mental spænding.

TRE opfattes som en blid metode til at forbinde sig til sin krop og alt, hvad den rummer, også det uhensigtsmæssige, oplyser Mettes hjemmeside:

www.energipsykologidanmark.dk

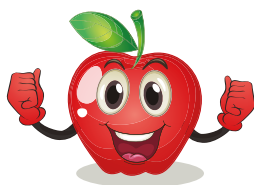


“Alternative” behandler årligt 1,5 million klienter

DET SVARER TIL, at cirka hver anden voksne dansker søger hjælp udenfor det offentlige sundhedssystem. Men virker det?

“Fod på alternativ behandling” er underholdende og kontroversiel populærvidenskab. For her er en forfatter, der tør undersøge, hvorfor så mange er glade for behandlingen.

Fod på alternativ behandling er skrevet af forfatteren Jens Laigaard og kan købes via skriveforlaget.dk.



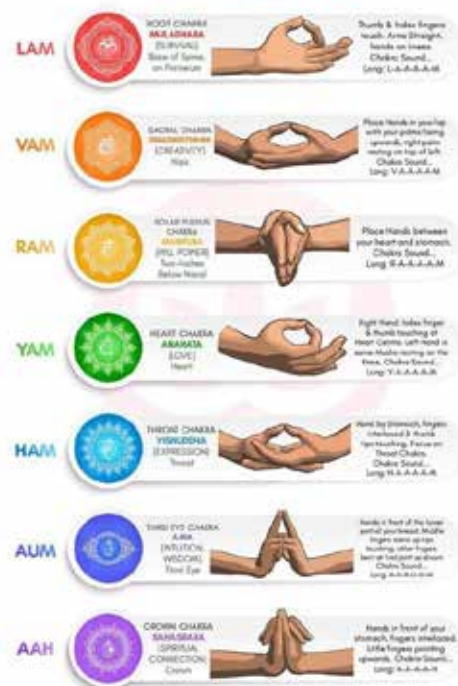
The first wealth is HEALTH

Ralph Waldo Emerson



CHAKRA CLEANING & BALANCING

MUDRAS & MANTRAS



HVAD ER EN MUDRA?

Det er en håndstilling, der ofte er afbildet i buddhistisk kunst og i praksis bruges til at fremkalde en bestemt sindstilstand. Almindelige mudraer er hænder foldet i skødet, som betyder meditation, en håndflade holdt opadvendt udad betyder tegn på undervisning eller beroligelse. En åben håndflade spidst nedad betyder generøsitet. Denne gennemgang findes i mange former på Pinterest – valgt er denne, som er værd at øve sig på.

ENKEL OG EFFEKTIV BEHANDLINGSMETODE

Læge anbefaler bog om at knække koden til allergi



MÅSKE VED DU allerede, hvordan allergi opstår, og hvordan en behandling kan sættes i værk. Det er der imidlertid mange ikke-behandlere, der ikke ved. Jan Utzon, Speciallæge i Samfunds- og Miljømedicin, satte sig for at finde ud af det.

Han læste og har siden anmeldt en ny bog af to af biopatiens grand old men, Ole Larsen og Torben Frank Andersen. Han taler om en “enkel og effektiv” behandlingsmetode til at fjerne allergier.

Stå vi overfor et gennembrud?

“Det ville være fantastisk, hvis vi står over for et gennembrud i forståelsen af allergi – og samtidig en enkel og effektiv behandlingsmetode til at fjerne allergien,” siger han i sin anmeldelse.

“Både min datter, flere andre fami-

liemedlemmer og venner har prøvet det med gode resultater. Alle store nye opdagelser udfordrer vores menneskelige intellekt og skepsis. Metoden, som beskrives i bogen, er en klar kandidat til en større videnskabelig undersøgelse.”

Perspektiv på chok-traume

Der er flere roser til de to forfattere. Stresscoach og gestaltterapeut, Jesper Peter Rasmussen, skriver:

“WHO har forudsagt, at 70 % af alle sygdomme allerede i 2020 ville være stressrelaterede. Bogen illustrerer sammenhængen mellem stress, allergi og sygdom. At allergi er en programmeringsfejl, der er helt i tråd med, hvordan vi forstår hjernens tolkning af sensoriske inputs fra omgivelserne.”

Pharma Nords nutraceutiske efteruddannelse

**NYE
HOLD**

**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 lækkert 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





Karina blev en bedre sygeplejerske da hun fik indblik i den alternative verden

Velkommen til Karinas Zoneterapi & Akupunktur i Kolding.
Et af ZCTs mange medlemmer med sundhedsfaglig baggrund.

MIT NAVN ER Karina Egedal Sørensen, jeg er født i 1970, og er udover at være uddannet zoneterapeut og akupunktør også uddannet sygeplejerske i 1996. Min klinik har jeg i huset hvor jeg bor. Den er indrettet i en dejlig høj og lys kælder med egen indgang, venterum og med adgang til toilet.

Jeg har været uddannet RAB zoneterapeut, fra Zoneterapeutskolen i Kolding siden 2013 og RAB akupunktør fra Lasota Academy i Fredericia siden 2017. Mine efteruddannelser strækker sig over Japansk Lifting, Cupping, øreakupunktur og så er jeg desuden certificeret NADA-behandler.

Deltidsansat i lægepraksis

Jeg arbejder stadig deltid som sygeplejerske i en lægepraksis. Ikke fordi, jeg ikke ville kunne leve af min egen klinik (det har jeg prøvet i et år), men simpelthen fordi jeg stadig elsker at være sygeplejerske også.

Jeg har derfor deltidsarbejde begge steder – læs: 50 timer om ugen ☺

Jeg laver cirka lige mange behandlinger med zoneterapi og akupunktur, men foretrækker langt hen ad vejen at kombinere de to. Jeg giver også rigtig mange behandlinger, hvor jeg kombinerer zoneterapi og NADA. Det er supereffektivt mod stress, søvnbesvær og angst.

Elsker at arbejde med mennesker

Jeg elsker at have med mennesker at gøre. Elsker at kunne hjælpe folk med deres forskellige problemstillinger, elsker især, når jeg hjælper skeptikere, og dem møder vi jo alle undervejs.

Det er klienter i alle aldersgrupper, alle etniciteter og fra samfundslag, der kommer i min klinik. Min yngste klient var 5 dage gammel og den ældste til dato 93. Det er jo det fantastiske ved den alternative verden.

Mine "prøvekaniner" kommer stadig

Interessen for zoneterapi kom, da min

“Så mange ting gav så meget mening i forhold til min vestlige medicinske baggrund, da jeg begyndte at lære om den kinesiske medicin. Jeg ville sådan ønske mig, at vi i Danmark formåede at kombinere det på et højere plan.”

egen søn, der nu er 20 år gammel, fik behandling som spæd for maveproblemer. Jeg kendte intet til zoneterapi, men fik det anbefalet af en veninde. Det var simpelthen så effektivt, at jeg besluttede mig for at lære det. Der skulle dog gå en del år, før jeg kom i gang med uddannelsen, idet det ikke passede ind i mit daværende job på sygehuset.

Jeg var fra starten fuldt besluttet på, at jeg skulle have egen klinik, og havde da også startet klinikken op, før jeg var helt færdig med uddannelsen. En hel del af mine ”prøvekaniner” fra den gang kommer stadig til behandling med jævne mellemrum.

Angst, stress og rygestop

Jeg behandler alle former for skavanker og ubalancer. Hos mig kommer behandlingstyperne meget i klumper, synes jeg. I lange perioder behandler jeg næsten kun gener fra bevægeapparatet, i andre perioder mange børn, og pt. har jeg en del med stress, angst og søvnbesvær, både børn og voksne. Jeg tænker at noget af det kan være relateret til den meget anderledes hverdag, de fleste af os har haft, grundet Corona.

Lige efter oplukningen igen sidste forår, lavede jeg rigtig mange rygestop-behandlinger.

Jeg oplever som oftest, at de klienter der henvender sig, har prøvet zoneterapi og akupunktur før, og derfor har stor tiltro til at det hjælper. Det er meget sjældent, at mine klienter ikke har nogen form for effekt af behandlingen.

“Jeg elsker især, når jeg hjælper skeptikere, og dem møder vi jo alle undervejs.”

Klienterne strømmede til

I forhold til nedlukningen, søgte jeg ikke hjælpepakke. Den primære årsag var, at jeg jo har et andet job ved siden af. Det, jeg oplevede, var da også, at efter at være lukket op igen i år, fik jeg bare mere travlt,

og er faktisk på niveau med indtjeningen som tidligere år.

Brugte nedlukningen på efteruddannelse

Jeg brugte en hel del af nedlukningen på diverse onlinekurser og seminarer. Det både indenfor zoneterapi og akupunktur, men også i forhold til optimering af Google Ads, hjemmeside, markedsføring etc...

Faktisk kunne jeg fint få min tid til at gå. Og så gik jeg rigtig mange kilometer, mens jeg hørte lydbøger og podcasts.

For mig var det en kærkommen lejlighed til at komme lidt ned i gear, og der er ting i mit liv, som er ændret permanent. Jeg tror ikke umiddelbart, vi kommer til at opleve nedlukning igen denne vinter, men måske indførelse af mundbind og diverse retningslinier, vi må følge....

Elsker at behandle de helt små

Mine bedste behandlingsoplevelser vil altid være med spædbørn og fordøjelsesproblemer. Jeg elsker at behandle de helt

“Min yngste klient var 5 dage gammel og den ældste til dato 93. Det er jo det fantastiske ved den alternative verden.”

små, men også den reaktion, de meget taknemmelige forældre kommer med. Det giver mig rigtig meget.

Og så er jeg rigtig glad for, at jeg de sidste 4-5 år ikke har behøvet at reklamere ret meget, da folk får mig anbefalet. Det er den store fordel ved at have været i gamet en del år efterhånden.

Jeg håber, vi har lært noget

For fremtiden ønsker jeg mig, at jeg forsat har muligheden for at arbejde med de to erhverv, som jeg brænder for. Jeg ønsker, at verden snart kommer til at se mere normal ud, men håber også, vi har lært noget af hele denne Corona-situation.



“Det er den store fordel ved at have været i gamet en del år efterhånden, at jeg ikke behøver reklamere ret meget, da folk får mig anbefalet. Det er jeg taknemmelig for.”

Alt for mange folk har været alt for stressede, og jeg fornemmer, at mange har taget deres liv op til revision.

Og så ønsker jeg mig...

Og så ønsker jeg mig en RAB kostvejleder-uddannelse, som jeg overvejer at starte på inden for de næste par år, hvis mit liv og økonomi tillader det.

Tilsidst vil jeg tilføje, at jeg er blevet en bedre sygeplejerske efter jeg har fået indblik i den alternative verden også. Så mange ting gav så meget mening, i forhold til min vestlige medicinske baggrund, da jeg begyndte at lære om den kinesiske medicin.

Jeg ville sådan ønske mig, at vi i DK formåede at kombinere det på et højere plan.

KARINA EGEDAL SØRENSEN

Akupunktør, zoneterapeut, uddannet sygeplejerske

Adresse: Svalevej 10, kælderen, 6000 Kolding

info@karinaszoneterapi.dk

Mobil: 24 45 10 49





Nu med **cases, organur** og **journal-tips**

“Zoneterapi med afsæt i traditionel kinesisk medicin” af Janni Almosetoft er udkommet i 2. udgave. Tiltænkt undervisning og nyttig ved repetition.

Af Mette Andersen

“DET VAR EN ret vild følelse ved 1. udgivelsen i 2015 at se sin bog på et rigtigt bibliotek! Og få søde hilsner fra folk, jeg slet ikke kendte.”

Men selvom modtagelsen var “vild” tilbage i 2015, skulle der gå 6 år, før skoleleder på Zoneterapiskolen Logos i Århus, Janni Almosetoft, fik taget sig sammen til

at få den lærebog, hun forfattede — i første omgang til sine egne kursister, men som endte som lærebog på bibliotekets hylder — opdateret.

Bogens titel var dengang, som nu: “Zoneterapi med afsæt i traditionel kinesisk medicin”.

Endelig...

“Der var jo klart nogen ting, der trængte til at blive opdateretmente mine elever, og de er jo de bedste til at se den slags”, griner hun fra Århus, hvor den reviderede udgave, takket være Corona-pausen, nu endelig har set dagens lys.

JANNI'S "WHY"

- Jeg lever, når jeg skaber.
- Jeg har en mission her på jorden, den er at lære alt det fra mig, som jeg kan.
- Jeg er dybt taknemmelig for at være zoneterapeut, underviser og skaber.

Flere illustrationer, tak

Hendes elever ønskede flere illustrationer, mere liv i bogen, større skrift

"Godt så gør jeg det", tænkte jeg. Men det kræver altså meget tid at starte sådan et projekt. Jeg begyndte i 2019 og tog den tid, jeg kunne, havde jo også andre projekter i gang med online kurser etc. Men så kom Corona, og intet er skidt, uden det er godt for noget andet – for det betød tid hjemme og mere tid til redigering."

Bogen er siden kigget igennem med faglig lup og tættekam. Der er tilføjet og forbedret, og skolelederen tror, at hun i perioder har arbejdet på bogen 20-30 timer om ugen. Men nu er den her:

En masse grundlæggende viden

Indledningsvist bliver historien bag zoneterapi fortalt og der gives grundlæggende viden om, hvad zoneterapi gør, og hvordan den udøves.

"Når man begynder på uddannelsen, er det jo oftest helt fra bunden, så der skal styr på alt, lige fra hvordan vi finder zonerne til forståelse af, at opvarmning af foden er nødvendig. Plus mange, mange flere emner, der har betydning for, at vi kommer godt fra start med en behandling. Og så er der selvfølgelig gennemgang af de systemer, vi har i vores krop, som fordøjelsessystem og kredsløbssystem – forklaret både fysiologisk og holistisk."

Og så det holistiske ...

Den anden del af bogen giver basisviden omkring Traditionel Kinesisk Medicin (TKM)

og er en opsummering af et kæmpe emne, som forfatteren føler sig rigtig glad ved.

"Jeg har brugt mange, mange timer på at overveje, hvordan det kunne leveres videre, så det er nemt at forstå og nemt at bruge. Det tillader jeg mig at være stolt af hér bagefter", siger Janni, der har høstet anerkendelse fra kolleger, som hun – der selv er erfaren – omtaler som "erfarne i faget".

Nye illustrationer og cases

Bogen blev første gang udgivet i 2015 og er især forandret gennem bedre illustrationer, cases og opgaver til at repetere efter – og som noget nyt: Alt lagt ind i en ramme efter 5-elementet med referencer til over- eller underenergi og gennemgående fokus på meridianer.

Dataindsamling og journal

Nyt er også en trin-for-trin indføring i, hvordan man bygger en journal fra bunden.

"Det er vigtigere end nogensinde, hvis vi skal have succes med at opnå officiel anerkendelse – og det fortjener vi altså som fag. Skal der dokumenteres og bidrages til for eksempel forskning, er det afgørende, hvilken rækkefølge, der bliver hentet data ind i, og hvordan behandlingsplanen begrundes og evalueres.

Det var en vild følelse

Så nu hvor der (igen) står lærebogsforfatter på Janni Almosetofts CV – gør det så noget for hendes ambitioner?

"Nej, ikke rigtigt, for jeg har gang i al det skægge allerede, især af at undervise online. Og ambitionen var oprindelig slet ikke at lave en bog. Jeg begyndte bare at fremstille mit eget undervisningsmateriale i den rækkefølge, det nu gav mening – og pludselig stod jeg med så mange sider, at det lige så godt kunne blive en bog.

Bogen var tiltænkt egne elever, men da Janni havde tilføjet et ISBN nummer, blev den solgt til biblioteker landet over.

"Hvilket jeg ikke vidste ville ske. Det var ret vildt!"

Håbet bag genudgivelsen er, at bogen den kan give inspiration og bidrage med masser af "aha" oplevelser. Den er fortsat "bibelen" i Jannis egen undervisning på grunduddannelsen på Zoneterapeutskolen Logos – og bliver grundbog i en

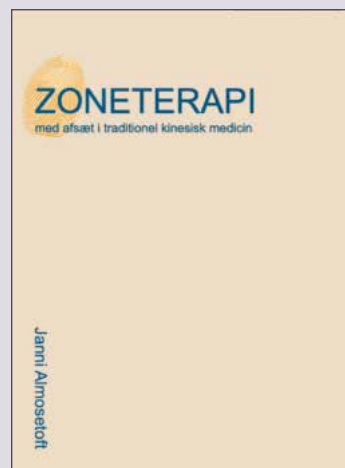
ny uddannelse på skolen, MasterClass i zoneterapi.

(K)ærlige elever

"Jeg synes selv, jeg er god til at gøre undervisning simpel. Men så er det jo vildt godt lige at klare af med et par elever indimellem. De er frygtløse og ærlige – og tak for det. Jeg skylder dem så megen tak."

"Det sjoveste er, når man har brugt to uger på at lave nye plancher med zonerne og en elev helt ærligt siger uden at pakke noget ind, "de ser ikke så professionelle ud, brug hellere nogen andre..." .

"Godt så. I skraldespanden med dem. Det har jeg lært at grine af"



"Zoneterapi med afsæt i traditionel kinesisk medicin", 2. udgave, er en grundbog til brug under uddannelsen til zoneterapeut. Bogen gennemgår zoneterapisystemerne og principperne i traditionel kinesisk medicin, men også principperne indenfor biopati, meridianlære og fem-element teorien om bl.a. organurets indvirkning.

Bogen kan købes via www.jannialmosetoft.dk for 399,- incl forsendelse. Ekspedition og forsendelse tager 4-5 hverdage.



Hvem er du – og hvad kan jeg gøre for dig?

Søger du inspiration i forhold til at oprette journal? Så er her et par genopfrisknings-tips fra Janni Almosetofts nye bog

1

ANAMNESE

STAMDATA

Navn, telefon nummer og e-mail
(evt. person nummer)

SOCIALE FORHOLD

Civilstand, børn, uddannelse, arbejde, fritid mv.

FYSISK/PSYKISK

Kost, motion, tobak, alkohol, menstruation, operationer, kriser/traumer, søvn, afføring, vandladning, intolerance, allergi, abort, graviditeter, handicap mv.

Smerter fysisk og psykisk, hvornår, hvor længe, præcis placering...

MEDICIN

Receptpligtig eller håndkøbsmedicin, naturmedicin, homøopatisk medicin og kosttilskud

(Husk at spørge til eller skaffe bilag på alt med fokus på bivirkninger) Notér hvis anden behandling modtaget. Spørg til besøg ved egen læge.

Vægt, højde, BT, puls

2

FORMÅLET

Spørg altid til, hvad patienten ønsker behandling for, altså formålet med at patienten har henvendt sig. Spørg også til hvilke forventninger din patient har til din behandling, så kan du som terapeut altid evaluere og vurdere effekten af din behandling sammen med patienten, dette kan gøres løbende og skal ved 6. behandling helt sikkert vurderes.

3

FØR OG NU

Hvad rummer fortiden? Kroniske/akutte sygdomme – du vurderer selv om du skal helt tilbage til børnesygdomme. Hvilke evt. arvelige forhold bør tages i betragtning. Er der relevante forhold i miljøet omkring patienten? Andre eksterne/interne påvirkninger af patienten? Tidspunktsforværring af symptomer?

En god ide er at tegne en tidslinie med årstal og varighed af alt, hvad du får at vide. Det giver overblik og mulighed for at tage et fugleperspektiv hen over klientens liv. Du vil få bedre mulighed at spotte sammenhænge eller måske endda identificere roden til klientens symptomer.

Noter hvilke sygdomme og ubalancer, klienten er i behandling for og hvordan (medicin mv.)

Primære og sekundære sygdomme og ubalancer skilles ad, som en hjælp til overblikket.



4

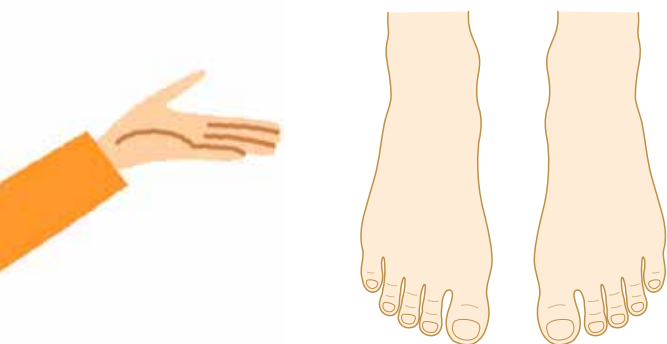
IAGTTAG

ANSIGTSDIAGNOSE, observer evt. mens du optager din anamnese, og mens I gør klar til behandling. (skriv dine observationer ned til senere brug)

MERIDIANER, under optagelse af anamnese har patienten måske fortalt om smerter/ spændinger, der kunne indikere, at en meridian er i ubalance. Hvis du har en meridian i tankerne, så masserer du den og mærker efter blokering i energistrømmen. Du kan også spørge din patient direkte, om der er smerter langs meridianen, mens du arbejder på den.

ORGANRELATEREDE MUSKLER, hvis du mener en muskel er belastet/spændt, så spørg ind til spændingen, mens du evt. har fat i musklen.

VISUEL DIAGNOSE AF FODEN, her ser du godt og grundigt på hele foden, skriv ned hvad du observerer, farve, hudens tilstand og iagttagelser omkring knogler.



5

BEHANDLING

Begynd med at undersøge rygsøjlen og noter ved hvilke hvirvler, ubalancen optræder. Sammenhold med hvilke organer, det hænger sammen med.

Nu undersøger du reflekszoner over hele foden ved at tage system efter system, indtil hele foden er mærket godt igennem. Her er det vigtigt, at du noter ned, hvad der evt. føles anderledes. Det kan være svært at sætte ord på, hvad du mærker, så noter evt. om det er en grad 1., 2. eller 3. grads spænding, hvor 1. er den mindste spænding. Det kan hjælpe dig til at se, om der sker en forandring i vævet efter dine behandlinger.

Samlet vurderer du, om dét, du har hørt, set og mærket hænger sammen. Er der overensstemmelse mellem det, patienten har fortalt, og det du ser og mærker? Hvorfor/hvorfor ikke? Hvilken fase ser du din patient i?

Nu har du alt, hvad du skal bruge til at lave en rigtig god og effektiv behandlingsplan.

6

BEHANDLINGSPLAN



Sæt alle de symptomer, du har fået skrevet ned via snak og visuel diagnose, ind i et 5-elementskema, det gælder også de visuelle indtryk. Gør det så overskueligt, som du kan for dig selv, brug evt. farver, billeder osv.

Når alt er noteret, kan du danne dig et billede af, hvilket element du skal tage udgangspunkt i. Her skal målet med behandlingen stå klart. Når du har valgt, hvad du vil i gang med at afbalancere først, så beskriv i ord, hvad du tænker, der vil ske i sheng og ko cyklus. (elementerne)

Zoneterapi-systemerne vælger du i den rækkefølge, der bedst vil hjælpe dig med at afbalancere i 5-element. Hvor mange systemer, du skal bruge er individuelt, dog skal alle tænkes igennem for at du kan være helt sikker på, at alle vigtige zoner behandles.

Begynd altid din zoneterapi behandling med en opvarmning og afslut altid med solar plexus eller lignende afbalancering.

7

2. BEHANDLING

Her kan du evt. udlevere et kostskema. Hvis en kosttilpasning skal nå at virke, skal du som minimum aftale 3 behandlinger. Anbefaling af kostomlægning samt eventuelle kosttilskud gives selvfølgelig kun hvis – og når det passer klienten. Omvendt er det nyttigt, hvis klienten kan hjælpe sig selv mellem behandlingerne.

8

NYTTIGE SPØRGSMÅL

Nu er behandlingen godt i gang. Du kan undervejs spørge til og notere: Hvordan er det gået siden sidst? Bed om både fysiske og psykiske reaktioner. Hvilke ændringer er registreret af klienten. Noter også, hvad du selv ser og fornemmer? Noter på en saglig måde, da noterne skal kunne læses af klienten. Mao. Noter i din journal udførligt alle detaljer, du selv som terapeut ser og mærker hos patienten efter og under hver behandling.

Ved de resterende behandlinger følges behandlingsplanen, som dog selvfølgelig skal ændres, hvis klientes tilstand forværres eller der ingen bedring er. Eller hvis klienten kommer med nye oplysninger, der kan berige din plan om behandling. Når klienten forlader klinikken, så sørg for i stikord at beskrive hvilke råd, du har givet.



SOLARAY®

Naturligvis

- ♥ Nye dåser af 100% genbrugsplast
- ♥ Lille farvevariation fra dåse til dåse
- ♥ Samme gode indhold
- ♥ Lidt mere ansvar
- ♥ Mindre ressourcespild
- ♥ For en grønnere fremtid
- ♥ Direkte i genbrugsspanden

**NY DÅSE
NY FARVE**



Det er ingen hemmelighed, at vi i Solaray er har dyb respekt for den natur, der leverer ingredienserne til de produkter, du kan tage ned fra hylden. Derfor er vi - naturligvis - dedikeret til at gøre alt, hvad der står i vores magt for at kunne aflevere kloden til næste generation i bedre forfatning, end vi overtog den. Derfor går vi over til at producere vores dåser af 100% genbrugsplast. De nye dåser kommer på hylderne i løbet af efteråret.

Naturens styrke, dit forsvar  naturenergi.dk