

## Zonterapi – Vad är det?

Hela kroppen avspeglar sig i foten, liksom i andra delar av kroppen som till exempel öron och händer. Zonterapi är en fantastisk behandling där man kan finna obalanser och återställa hälsan i kropp och själ.

Foten består av 26 olika ben, 100 ligament, 20 muskler, en mängd olika blodkärl och ett enormt nätverk av nervtrådar som förbinder foten med övriga kroppen. Fötterna kan avslöja mycket för en reflexolog, den är som en karta och olika tecken kan avslöja en hel del om ditt hälsotillstånd. Genom att noga söka igenom hela fotens zonsystem, observera var förhårdnader finns, hur tår och naglar ser ut och en del övrigt, kan man konstatera var olika problem och obalanser finns. När man vid behandling känner smärta på en punkt eller zon, så visar det på en blockering, en obalans i motsvarande organ eller kroppsdel. Löser man upp blockeringen ökar genomflödet av energi, viket leder till reducerad smärta. Avgiftningsprocessen ökar och organets eller kroppsdelens självläkning tar vid för att återställa dess normala funktion.

Det finns mycket dokumentation om Zonterapins suveränitet vid läkning av såväl fysiska som mentala och emotionella problem. De klienter jag behandlar kommer ofta från den traditionella sjukvården (skolmedicinen) med diagnosen ”det här får du lära dig leva med”. Dessa människor blir ofta bra, oavsett om de tror på metoden eller inte. Zonterapi höjer ”den inre elden” och hjälper kroppen att läka ut kroniska tillstånd i form av smärta och inflammationer. Till en början kan man hamna i en period av försämring, då undertryckta och dämpade symtom akutiseras tillfälligt innan kroppens självläkning tar vid. När kroppen får den stimulans den behöver, kan den så långt som möjligt i det enskilda fallet återgå till ett normalt tillstånd. Kroppen läker och helar sig själv med hjälp av naturens krafter, terapeutens uppgift är att stötta naturen i sin strävan att läka och hela. Därför är det viktigt att inte försöka bromsa kroppens naturliga läkningsprocesser med snabba tillfälliga symtomlösningar som piller av olika slag.

Kroppen är mycket vis och finner hela tiden nya vägar i sin strävan att läka och hela sig själv, när vi dämpar ett symtom på ett ställe, kommer så småningom nya symtom uppstå på andra ställen. Vi i västvärlden är de som konsumerar mest läkemedel och de som har flest kroniska sjukdomar, med allt lidande som det för med sig – kroppsligt, känslomässigt och själsligt.

Zonterapi förbättrar blodcirkulationen, lymfan och livskraftsenergin. Stress och spänningar reduceras kraftigt då zonterapin är en avstressande och avslappnande terapi. Det är inte alls ovanligt att man somnar under behandlingarna då man hamnar i ett tillstånd av djup avslappning.

När blodcirkulationen eller lymfan inte fungerar optimalt når inte syresatt blod, näringsämnen och vita blodkroppar fram överallt och kan då inte bekämpa infektioner, virus och bakterier. Förmågan att avlägsna gifter och avfallsprodukter minskar kraftigt och hälsoproblem uppstår.

## Zonterapi – När & hur ofta?

När hälsoproblem förekommer, oavsett om det är fysiskt, mentalt, känslomässigt eller själsligt, kan zonterapi hjälpa, då behandlingen jobbar på alla olika plan. En läkning tar olika lång tid, beroende på hur länge man haft tillståndet, hur djupt de sitter och den allmänna konditionen i varje enskilt fall. Det är därför svårt att i förväg veta hur många behandlingar som behövs. vi är alla individer med olika förutsättningar.

Är man i bra kondition och inte har några allvarigare, djupare eller långvariga hälsoproblem, brukar man oftast känna sig bättre efter 6-10 behandlingar, men observera det kan ta både längre och kortare tid. För bästa läkningsprocess bör man gå en gång i veckan till att börja med. Efter några behandlingar när man börjar känna sig mer stabil kan man minska ner till varannan vecka. Oftast känner man effekt redan efter en eller två behandlingar.

För att ett hälsoproblem ska kunna läka måste sjukdomen/symtomen först akutiseras, dvs. komma upp till ytan. Det är ganska vanligt att man efter en behandling börjar frysa, blir trött eller känner av en del andra symtom. Det är därför bäst att åka hem och vila en stund efter behandlingen. Under vila återhämtar sig kroppen och går ner i parasympatiskt tillstånd och regenererar sig själv.

Det finns kontraindikationer när det rekommenderas att inte gå på zonterapi:

- Feber
- Graviditet
- Penicillinkur
- Antibiotikakur
- Påverkad av alkohol

## Om Zonterapi – historia

**Zonterapi är en av världens äldsta läkekonster**, lika gammal som Traditionell Kinesisk Medicin (TCM), och den indiska Ayurvedan. Den har utövats i alla kulturer och alla världsdelar under många tusen år tillbaka i tiden. I Egypten, söder om de stora pyramiderna ligger Saqqara. Där fann man i en grav tillhörande en läkare vid namn Ankmahor (2330 f.kr.) bilder och text där patienter blir behandlade med zonterapi. I en av dem lyder texten: Patienten – Gör mig inte illa! Läkaren svarar – Jag ska behandla dig så att du lovprisar mig. Denna läkare var en mycket inflytelserik person som stod närmast under kungen.

### **Zonterapin i Europa**

Redan på 1300-talet kände man till och använde en form av reflexologi i Europa. En man vid namn Harry Bond Bressler som skrivit boken Zone Therapy, skriver i boken att olika former av tryckterapi var välkänd i Centraleuropa och utövades av arbetarklassen där, samt även av dem som tog hand om kungligheternas och överklassens sjukdomar.

### **Vetenskapliga studier av zonerapi**

De första vetenskapliga studierna av zonerapi har sina rötter i neurologiska studier som bedrevs på 1890-talet av Sir Henry Head i London. Han upptäckte år 1898 zoner på huden som blev hyperkänsliga för tryck vid sjukdom som drabbat något organ som med nervtrådar var förbundet med detta område på huden. Något som kallas för ”Heads zoner” eller zoner av hyperalgesi” (dvs. sjukligt stegrad smärtförmimelse) introducerade han efter årtal av klinisk forskning.

**I Tyskland** fanns en läkare vid namn Dr. Alfons Cornelius, kanske var han den första som använde sig av massage på reflexzonerna. År 1893 led han av en infektion, han fick då massage varje dag och upptäckte hur effektiva behandlingarna var, speciellt de som utfördes på zonerna som gjorde ont. Efter att ha begärt av sin massör, att endast massera på de punkter som gjorde ont så försvann all smärta efter 4 veckor och han var då även helt återställd efter infektionen. Han publicerade år 1902 sitt manuskript Druckpunkte, eller Pressure Points, Origin and Significance.

### **Zonerapins grundare**

Den man som betecknas som zonerapins grundare heter Dr. William Fitzgerald, han föddes i Connecticut USA år 1872. Han började studera Dr. H. Bresslers arbete i Wien om möjligheterna att behandla organ via tryckpunkter. Dr. Fitzgerald var överläkare vid sjukhuset för öron-, näsa-, halssjukdomar i Hartford Connecticut, där fortsatte han sin forskning och prövade många av sina teorier på sina patienter.

### **Den moderna zonerapins moder**

Dr. Fitzgeralds medhjälpare Eunice Ingham som levde mellan 1879 till 1974 är troligen den person som bidrog mest till befästandet av den moderna zonerapin. Hennes enorma forskningsarbete och hängivenhet gjorde zonerapin till en självständig behandlingsform. Hon började med att göra diagram över fötternas relation till zonerna och dess effekter på den övriga anatomin, när detta var klart utvecklade hon en karta på fötterna över hela kroppen. Hennes arbete var mycket framgångsrikt, ryktet om det spred sig vida omkring och hon borde med all rätt kallas den moderna zonerapins moder, och hon erkänns nu även som fotzonerapins grundare.

### **Tredimensionell zonerapi**

I början av 1990-talet presenterade min lärare Henrik Hellberg sitt genuina forskningsarbete kring den nya typ av zonerapi som han kallade tredimensionell zonerapi. Den är nu vida internationellt känd efter tre världskongresser i zonerapi och allmänt accepterad som en utveckling av den gamla klassiska zonerapin. Spridningen av den börjar nu ute i Europa, för att få ut kunskapen till fler terapeuter och behövande runt om i alla länder.

Förebyggande friskvårdsbehandlingar med zonerapi ökar vitaliteten och välbefinnandet i både kropp och själ.

Zonerapi en mycket behaglig och avslappnande behandling att få.

Investera i Din hälsa och förebygg ohälsa genom välgörande zonerapi-behandlingar!