

Förståelse av naturmedicin

Kroppens inbyggda kommunikationssystem

Inom naturmedicinens teori om sjukdom ligger förståelsen att människokroppen är utrustad med ett komplext nätverk som inkluderar inte bara blod-, lymf- och nervsystem, men även akupunkturbanorna i kroppen. Dessa ses som en länk för en mer djupgående insikt i människan som ett fenomen av energi. En central tanke inom läkekonsten är att kroppen besitter en inbyggd förmåga att läka sig själv, och zonerapi syftar till att aktivera denna medvetenhet. Akupunktur handlar om ett energiflöde igenom hela systemet, en så kallad livskraft. Zonerapi ses som ett aktiveringssystem. Ett hjälpmedel tillbaka till livskraften. Sjukdom är ett signalsystem, som indikerar att någonting inte är okej. Det är en vinst att gå igenom en sjukdom eftersom det är kroppens sätt att rensa sig och bli frisk. Zonerapin sätter i gång elden och livskraften kommer tillbaka.

Det naturmedicinska synsättet tillämpar en helhetssyn. I korthet innebär det att jorden ses som en sammanhängande organism, där människor, djur och växter, och ända ned till bakterier, svampar och virus, existerar i en balanserad samexistens. Vilket innebär att det inte hjälper att ta livet av mikroberna, vi måste stärka vår egen motståndskraft.

Människans anpassning och frånkoppling från naturen

För att begripa varför kroppen har flera olika zonsystem spridda över sig, kan det vara bra att reflektera över hur människor levde i en tid då de var mer integrerade med naturen. Människor som levde i nära samklang med naturens element – som varmt och kallt, vått och torrt, plant och kuperat – utsattes kontinuerligt för olika former av extern stimulans. Dessa individer hade en flexibel och anpassningsbar muskulatur, och de kunde utan problem röra sig över svår terräng barfota. Livet var tuffare, men deras fysiska och mentala motståndskraft var större. Jämför det med en modern person som lever inomhus, med uppvärmning, släta golv och mjuka sängar, som klär sig i skyddande kläder och promenerar på jämna trottoarer. Grundläggande är vi fortfarande de samma människorna med samma biologiska förutsättningar, men idag saknar vi många av de stimulerande faktorer som naturen erbjuder. Därför är det viktigt att vi aktivt söker sätt att hålla våra kroppar i trim, inklusive våra inre organ.

Här spelar diafragman en nyckelroll. Den är inte bara en muskel som hjälper oss att andas; dess upp- och nedåtgående rörelser masserar även våra inre organ, vilket stimulerar dem och stödjer deras funktion. I det här ljuset kan både zonerapi och andningen ses som metoder för att kompensera för bristen på naturlig stimulans i vår moderna värld, en form av "hjälp till självhjälp" som stärker kroppens inneboende förmåga att självreglera och läka.

Kroppens inbyggda helhetssystem

I termer av reflexologisk symbolik finns det meningsfulla relationer mellan växt-, djur- och människoriket. Roten innehåller all nödvändig information som ett träd kräver för att kunna förnya sig eller garantera sin fortplantning. På samma sätt innehåller en kvist eller en gren ett komplett system. Om man placerar dem i vatten, vet vi att växten har förmågan att självläka genom att bilda nya rötter och växa ut till ett nytt träd. Det ser vi som en självklarhet!

I mer komplexa livsformer har naturen tagit en annan, genialisk approach som inte är lika uppenbar. Varje del innehåller system som är kopplade genom det autonoma nervsystemet. Detta nervsystem fungerar som en central kommunikationspunkt och kan sända signaler om det finns ett behov av assistans. Till exempel når vasomotoriken i blodkärlen, som regleras och övervakas av det autonoma nervsystemet, i stort sett hela det biologiska systemet.

De mest potenta systemen för regeneration återfinns i händer och fötter. Med över 50 små benfragment spelar dessa kroppsdelar en avgörande roll för organismens förmåga till förnyelse och reparation. Varje litet benstycke är i sig ett mirakel, kapabelt att "helande och reparerande" reparera cellskador ända ned till DNA-strukturen, som utgör organismens minsta sammanhängande system. Genom att stimulera benstrukturen, inklusive benhinnor, med dragning, tryck och böjning, aktiveras de komponenter i det autonoma nervsystemet som är involverade i självläkning.

Autonoma nervsystemet (ANS)

Autonoma nervsystemet är vår inre organisatör som sköter allt åt oss. Att gå upp ur sängen, att gå till arbetet, gå och träna osv. Alla ses som aktiviteter som aktiverar det sympatiska nervsystemet. Detta system innefattar yang och står för dag – dvs. vaket tillstånd. Det parasympatiska nervsystemet aktiveras av vila, matsmältning, meditation, massage och här ligger också all form av läkning och reparation. Det innefattar yin och står för natt. För mycket stress ger en annan rytm än vad kroppen förväntar sig och detta tillstånd leder för eller senare till sjukdom. Det finns nyttig stress och destruktiv stress, där destruktiv stress blir en kamp för överlevnad. I zonterapi sitter autonoma nervsystemet ganska yttligt, i själva fotsulan. Därför är det bra att arbeta med noppning och drag. Vi kommer också åt det autonoma nervsystemet om vi jobbar med Vagusnerven i zonerna i foten. Dvs, längs med hela ryggraden, matstrupen, lungor, hjärta och hjärnzoner i andra och tredje tån (hypofys & hypothalamus). Vagusnerven fungerar som en viktig kommunikationskanal mellan hjärtat och hjärnan. Den är ansvarig för att överföra signaler som påverkar hjärtfrekvens och andra hjärtfunktioner. Vagusnerven är en del av det parasympatiska nervsystemet, vilket bidrar till att reglera kroppens "vila och smälta"-funktioner. Detta inkluderar att sakta ner hjärtslagen när kroppen är i ett avslappnat tillstånd.

Förståelse av smärta i zonterapi

En smärtfylld zon i foten signalerar oftast problem med blodflödet i det område som zonen representerar – en sorts energiblockering. Genom att behandla dessa blockeringar frigörs energi (smärta betraktas som en form av energi). De stimuleringar vi utför framkallar en respons i det kroppsdel eller organ som zonen korrelerar med. I det här sammanhanget innebär responsen förbättrad blodcirkulation. Detta gör att den berörda vävnaden kan ta upp syre och näringsämnen samt eliminera avfallsprodukter, vilket hjälper till att återställa kroppens inre balans eller hemostas. När cirkulationen i den berörda delen av kroppen har normaliserats, minskar och försvinner smärtan i zonen gradvis.

Konstruktionen av zonindelningen i fötterna

Den högra foten avbildar den högra sidan av kroppen, medan den vänstra foten motsvarar den vänstra sidan. Tårna representerar huvudet, och hälen är en avbild av bäckenområdet. Kroppens skelett- och ledfunktioner är lika med fotens skelett- och ledfunktioner. Kroppens muskler finner man i fotens muskler. Och organsystemet är bäst representerade i själva fotsulan

I den tredimensionella zonterapi finns det olika vävnadsplan i foten, och det finns inte några "reflexologiska tomrum" i detta system. Det innebär att en smärta i en viss zon på foten kan härstamma från olika vävnadsplan, vilket gör diagnostiska processen något mer komplicerad.

Dominans i öron och fötter inom akupunktur och zonterapi

Inom öronakupunkturen ägnar man mycket tid åt att identifiera det dominant örat, det vill säga det örat som reagerar mest kraftfullt på behandlingen. Grundregeln är att vänster öra korrelerar med vänster sida av kroppen och höger öra med höger sida, även om varje öra också kan ses som en representation av hela kroppen. Samma princip gäller för fötterna, även om detta inte alltid ges lika

mycket uppmärksamhet. Under en behandling kommer du sannolikt att observera att en av fötterna tenderar att vara mer känslig och smärtfylld än den andra. Detta kan ofta tillskrivas att den foten är den dominanta och därför svarar mer på behandlingen. En möjlig strategi för att bemöta detta är att ägna den mer känsliga foten lite extra tid, exempelvis genom att fördela behandlingstiden med en 60/40-procentig uppdelning.

Parallellreflex

Det är användbart att förstå det reflexologiska förhållandet mellan kroppsdelar som armar och ben. Denna koppling kan utnyttjas i behandlingssyfte för att omfördela överskott av smärta eller energi i en specifik region. Om en person exempelvis upplever kraftig smärta i armbågen kan man leda bort värken genom att arbeta med knäet istället, antingen med massage, eller med zonterapi på knäzonen.

Några exempel på kopplade regioner inkluderar:

- Axelled kopplas till höftled
- Överarm korrelerar med lår
- Armbågsled är sammankopplad med knäled
- Underarm matchar underben
- Handled relaterar till fotled
- Hand har en koppling till fot
- Fingrar associeras med tår
- Skuldra korrelerar med bäcken

Aktiverande och dämpande behandling

Grundläggande syftar zonterapi till att vitalisera, förstärka och stimulera, vilket åstadkommes genom terapeutens fingerfärdighet och rörelser. Om målet i stället är att lugna ner och stilla patienten, appliceras endast tryck på den relevanta zonen utan rörelse. Denna lugnande teknik används ofta i akuta situationer, exempelvis när patienten upplever intensiv kramp eller smärta.

Hur ofta kan man behandla

Initialt rekommenderas behandling ungefär var sjunde till tionde dag, särskilt för individer med långvariga eller kroniska problem. Det är viktigt med mellanrum mellan sessionerna, eftersom kroppen då får tid att regenerera sig själv. För akuta skador som stukningar kan terapi ibland ges två till tre gånger per vecka. Terapeuten agerar som en katalysator för patientens egna självläkningsprocesser, vilket är en anledning till att kontinuerlig behandling är fördelaktig tills patienten når en punkt där självläkningen tar över. Vanligtvis sträcker sig en behandlingsserie från minst 5-6 sessioner till högst 12, även om det alltid finns undantag. Så länge det finns en positiv utveckling i läkningsprocessen, är fortsatt terapi berättigad. För personer med långvariga problem kan inre läkning ske i etapper. Det innebär att symtom som initialt försvunnit kan återkomma efter flera månader men i en kortare och mildare form. Detta sker eftersom kroppen fortsätter att rensa ut kvarvarande toxiner som inte eliminerades i den första behandlingscykeln.

Respons på zonterapi behandling

Reaktioner ska ses som något positivt, som ett svar på behandlingarna. Den kanske största och viktigaste reaktionen i ett läkningsarbete är att känna hur trött kroppen verkligen är. I vilan ligger också läkningsprocessen! Andra reaktioner kan vara:

- Kortvariga inflammatoriska tillstånd eller möjlig feber som en del av kroppens självläkningsmekanism
- Känsla av kyla, illamående, svettningar, och hudirritationer
- Förändringar i färg och doft av urin och avföring
- Respons från slemhinnor i näsa och hals
- Ökade vaginala sekret hos kvinnor
- Temporära emotionella förändringar
- Känsla av allmänt välbefinnande!

Gamla krämpor kommer igen

Det är inte ovanligt att äldre besvär temporärt kommer tillbaka under behandlingsprocessen. Det är gamla krämpor som tillfälligt blossar upp och under kort tid "blir som nya", Orsaken bakom den här typen av reaktion är att en kronisk åkomma vanligtvis inte kan gå till läkning utan att den först akutiseras. Denna återaktivering, eller akutisering, är en fas där vävnaderna har möjlighet att genomgå en rensningsprocess, ofta via en inflammation. Det är viktigt att notera att inflammation inte alltid är resultatet av en infektion; det kan också vara ett tecken på att kroppens bindväv behöver rensas upp. Bindväven, vårt inre urhav där cellerna får sin näring har många funktioner. Människor som inte har samlat på sig något speciellt i bindväven går direkt till ett välbefinnande och en ökad vitalitet.

Förslag enligt zonterapeutiska principer där man bör vara försiktig

- Pacemaker
- Hög feber
- Alla typer av organ inplantat
- Konstgjorda inplantat, undvik att arbeta direkt på dessa zoner.
- Detta gäller även spiraler.

De tre försvarslinjerna mot sjukdom

Tarmen; första försvarslinje

Det första skyddet mot sjukdom är tunntarmen, som har en selektiv förmåga att skilja på vad som är bra för oss / och det som inte är bra för oss. Detta inkluderar förmågan att hantera homotoxiner som överflödiga bakterier, svampar och virus, samt olika kemikalier i vår föda. Dagens människor lider ofta av nedsatt tarmhälsa, oftast på grund av näringsbrister och obalanserad tarmflora. Ett första steg i behandling kan vara att ta probiotika, som kan hjälpa med att hålla skadliga ämnen och candida i schack. Fermenterade födoämnen som kefir, kombucha, tempeh och surkål är naturligt rika på goda bakterier, även kända som probiotika. Dock har många av de produkter som finns tillgängliga i affärerna genomgått en pastöriseringsprocess, vilket innebär att de upphettats och därigenom förlorat sina levande bakterier. För att skapa en gynnsam miljö för dessa nyttiga bakterier i tarmen kan man äta så kallade prebiotika, som exempelvis finns i jordärtskocka, lök och sparris. Prebiotika är en sorts kolhydrater som oftast inte bryts ner i matsmältningssystemet, utan når tjocktarmen i stort

sett oförändrade. I tjocktarmen bidrar de till bildandet av andra fördelaktiga ämnen, såsom B-vitamin och fettsyran smörsyra, som i sin tur kan minska inflammation i tarmen. Jordärtskocka är speciellt värdefull i detta sammanhang eftersom den innehåller inulin, en typ av kostfiber.

Levern och mjälten; andra försvaret

Det andra försvarslinjen är centrerat kring levern och mjälten. Mjälten levererar vita blodkroppar, som blandas med näringsrikt blod från tunntarmen innan det riktas mot levern. Levern fungerar som ett avancerat reningsverk där ordet oxidation / förbränning är nyckelordet. Levern behöver näring för sitt arbete och ett vanligt problem är att gallvägarna blir igensatta.

Det endokrina systemet; tredje försvaret

Den tredje och sista försvarslinjen utgörs av det endokrina systemet, med hypofysen och binjurarna som huvudspelare. Dessa körtlar ansvarar för bindvävsrummet och dess homeostas / jämvikt. När ett speciellt område i kroppen anser att det behöver städas upp startar en inflammationsprocess. Denna process är alltid ändamålsenlig från organismens synvinkel. Detta skiljer sig från det skolmedicinska synsättet, där sådana processer ofta klassificeras som autoimmuna sjukdomar och behandlas med mediciner som dämpar symtomen.

Utvecklingsfaser av sjukdom

1. Vätskerummets roll: Humoralasteget
 - a. Utsöndringsfas

I detta skede fokuserar sjukdomen sig på bindväven eller det så kallade "vätskerummet." Bindväven är ett proteinskelett som ger struktur och innehåller näringsrik vätska som cellerna lever av. Det kan jämföras med ett urhav som har ett inlopp och ett utlopp som är i ständig rörelse. I denna fas aktiveras utsöndringsorgan, vilket leder till en rad reaktioner som diarré, kräkningar, svettningar, ökad slemproduktion och urinproduktion. Detta påverkar även andra kroppsfunktioner:

- Minskad aptit signalerar att matsmältningen tar en paus.
- Ökad törst påminner om att kroppen behöver mer vätska.
- Ökad trötthet indikerar ett behov av vila.

Om kroppen får rena sig själv naturligt, tenderar den att bli mer hälsosam. Vid mindre hälsoproblem kan den till och med återhämta sig helt. Det är därför oönskat att förhastat använda läkemedel som kortison, antibiotika eller salicylsyra. Dessa mediciner kan nämligen störa kroppens naturliga förmåga att rensa ut toxiner. Även om symptomen kan lindras temporärt, kvarstår de skadliga ämnena i kroppens bindväv, vilket kan leda till försämrad hälsa över tid.

- b. Akut Respons: Reaktionsfasen

Om den initiala utsöndringsfasen inte är tillräcklig för att eliminera gifterna från kroppen, går vi in i en akut fas, även känd som reaktionsfasen. Detta är där symtom som feber eller inflammationer uppträder för att intensifiera förbränningen i kroppen. Vanliga symtom här kan inkludera tonsillit, influensa och hudutslag.

- c. Kronisk inlagring: Upplagringsfasen

Om kroppen inte lyckas eliminera gifterna i de tidigare faserna, går vi in i upplagringsfasen. Här samlas gifter och slaggprodukter i bindväven. När bindväven slaggas igen sker en upplagring i framförallt muskler, senor och leder, dvs vävnad som betecknas som icke vital. Upplagringen sker också i ryggens kotor, blodkärlsväggarna, njurarna, ögonlinserna med mera. De vanligaste symptomen

här inkluderar bildningen av brosk, muskelspänningar (myoser), reumatoid artrit, åderförkalkning (arterioskleros), och bildandet av gall- och njursten. En uttalad känslighet vid beröring (palpationsömhet) märks framför allt i muskler och i det bindvävsskikt som ligger just under hudens yta. Denna fas karakteriseras också av en förändring i kroppens syra-bas balans och en ökning av proteinlagring i vävnaderna. I tidigare faser kan kroppens egen reaktion ibland vara tillräcklig för att påbörja en detoxprocess. Men i denna fas, med förgiftningen i ett mer avancerat stadium, är kroppen ofta oförmögen att själv initiera en utrensning. Här blir zonterapi inte bara användbart men ofta nödvändigt som en katalysator för kroppens läkningsprocesser. Andra utlösande faktorer kan inkludera extra stress på systemet, antingen genom psykisk eller fysisk belastning. Om inte kroppens nedbrytning stoppas i denna fas, börjar nu de kroniska sjukdomarna manifesteras sig i full skala. I det ögonblick som kroppen inte orkar lyfta upp sjukdomen i en reaktionsfas kallas den kronisk. I reaktionsfasen höjd elden genom att vi får feber för att öka immunförsvarets kapacitet medan i den kroniska fasen (upplagringsfasen ligger elden och pur).

2. Cellulära stadiet

a. Akut och långsiktig toxisk påverkan

I denna fas kan toxiner komma in i systemet antingen akut—till exempel genom en akut förgiftning av kemikalier, svamp eller ormbett—eller som en fortgående process från tidigare faser. Dessa gifter tenderar att fokusera på områden med svaghet i kroppen, som äldre skador eller medfödda sårbarheter. Här uppstår symptom som mag- och tarmsår, astma, och skador på njurar och lever.

b. Celldysfunktion och organskada

Denna fas representerar en förvärring av den tidigare fasen, där cellgrupper börjar brytas ned, vilket resulterar i omfattande skador på organ och vävnader. Här ser vi mer allvarliga fall av sjukdomar som svår artros, skrumplever, och multipla skleros (MS).

c. Tumörutveckling

I denna sista fas är cellerna i kritiskt dåligt skick på grund av näringsbrist, toxiner och långvarig brist på syre. Detta leder till att cellmetabolismen störs och cancerceller börjar utvecklas. Detta är det kritiska stadiet där sjukdomar som cancer ofta blir diagnostiserade. Försurningsteorin men en konfliktchock (sympaticuspåslag/stress) i botten förklarar idag bäst cancersjukdomarnas uppkomst.

Rörlig läkningsmarkör

Homeostas

Homeostas står för balans eller jämvikt. Mellan sjukdomens utvecklingsfaser kan man föreställa sig en rörlig läkningsmarkör. Där optimal hälsa ligger i utsöndringsfasen. Det måste finnas ett flöde i systemet, en rörelse. För att underhålla systemet, och för att bibehålla hälsan i utsöndringsfasen behöver kroppen bra näring och effektiv utsöndring av avfallsämnen. Njurar och lungor spelar en nyckelroll i att reglera syrebalansen, medan temperaturreglering oftast sköts av gallblåsan. Kroppen behöver en kontrollerad temperatur och det är gallblåsans övre del som håller temperaturen rätt. Den meridianen sitter i handen. Du kan reglera temperaturen med kallt och varmt, vilket genererar god cirkulation. Det är också viktigt att komma ihåg att läkning ligger i vilofasen, vilket vi hamnar i om vi aktiverar det parasympatiska nervsystemet genom olika lugna aktiviteter. Den här översikten syftar till att ge en djupare förståelse av hur sjukdomar kan utvecklas i olika faser, och hur zonterapi och andra behandlingsmetoder kan spela en roll i att stödja kroppens naturliga läkningsprocesser.

Referens: Henrik Hellberg, zonterapiutbildning 2012–2013, Öland