

Zoneterapi

– lige så effektiv som smertestillende medicin

Nye forskningsresultater blev præsenteret på den 8. Europæiske Zoneterapikongres, netop afholdt på Madeira. Danmark var repræsenteret.



Af: Leila Eriksen, Zoneterapeut & CAM konsulent, CareCam.dk

Zoneterapi kan være lige så effektiv som smertestillende medicin, viser nye forskningsresultater. Zoneterapi kan altså benyttes som komplementær behandling til konventionel medicinsk behandling af smertetilstande som eksempelvis gigt, rygsmerter og cancer.

Sådan lød erfaringerne fra en Ph.d udført af engelske dr. Carol Samuel, præsenteret på den 8. Europæiske Zoneterapikongres på Madeira.

Det er forskere på det engelske universitet Portsmouth, der har fundet frem til at forsøgspersoner oplever omkring 40 % mindre smerte og er i stand til at udholde smerte i omkring 45 % længere tid, når de modtager zoneterapi som smertestillende behandling.

Resultaterne er publiceret i "The Journal of Complementary Therapies in Clinical Practice" - "The Telegraph & The Independent" i England.

Danske resultater

Carol, som er uddannet zoneterapeut fortalte på zoneterapeuternes kongres, at det er første gang, zoneterapien er videnskabeligt testet som behandling ved akut smerte. Her fra Danmark kan vi dog tilføje, at vi allerede tilbage i halvfjerdserne gennemførte et forskningsprojekt på Københavns Amts Sygehus i Glostrup, som viste at zoneterapi er en effektiv behandlingsform ved nyrestensanfald der, som bekendt, er yderst smertefulde (Bækgård N & Vibe Hansen H, 1981).

Carol fortalte endvidere, at resultatet viser, at zoneterapi kan anvendes som supplerende behandling til konventionel medicinsk behandling i relation til eksempelvis gigt, rygsmerter og cancer.

Selve forsøget

Deltagerne i undersøgelsen blev, ved lodtrækning, inddelt i to grupper, hvor de blev bedt

om at sætte deres hænder i isvand.

I den ene gruppe fik deltagerne zoneterapi, inden de blev bedt om at placere hånden i isvandet, og i den anden gruppe troede deltagerne at de fik smertebehandling via en Tens maskine, som rent faktisk ikke var tændt.

Resultaterne

Forskerne fandt frem til, at når deltagerne fik zoneterapi før eksperimentet, var de i

stand til at holde hånden i isvandet i længere tid, før de følte smerte. Samtidig viste det sig, at de kunne tåle smerte i længere tid.

Hvad siger lægerne?

Dr. Ivor Ebenezer, som har været medforfatter på den videnskabelige publikation konkluderer: "Vi er glade for resultaterne. Selvom det er et lille studie, håber vi, at det vil danne basis for forskning i brugen af zoneterapi".

Hjertelig tillykke

TIL ALLE FRA ZONECONNECTION



Øverste række fra venstre: Hennie van der Weij, Merethe Basse Larsen, Eva Ibh Jensen, Stine Hansen, Lilian Riggelsen, Maaike Wyzkowski, Vivi Didde Andersen, Carsten Metz-Andersen. **Midterste række fra venstre:** Benita Kam Asmussen, Pernille Nesgaard, Malene Hansen, Marianne Hansen, Connie Westphal, Steen Hansen, Lene Zabel Nielsen, Bente Bjørn, Sandra Tranum Knudsen, Dorthe Friehling. **Nederste række fra venstre:** Karin Aagaard-Hansen, Michelle Kelmann Geil, Hanne Poulsen, Lene Meldgaard, Lilian Simonsen, Lotte Lemche Bergholdt, Mariane Rose Storm, Rikke Lindgaard Krag, og skoleleder og underviser Leif Nielsen.

Kære alle zoneterapeuter. Tillykke med jeres eksamen den 20. juni 2014. Det er en fornøjelse at sende 26 nye zoneterapeuter ud og øge sundheden mennesker imellem. God vind fremover og tusind tak for to gode år. Med sommerlig hilsen – ZCD Zoneterapeutskolen i Kolding Jeres skoleleder og underviser, Leif Nielsen.

Ilt til dit indre akvarium

Lymfedrænnage er ikke voldsomt kendt i Danmark sammenlignet med Tyskland, Østrig og Schweiz – selvom behandlingen indtil penicillinets opfindelse var noget af det bedste man kunne tilbyde for til at styrke immunforsvaret. Står vi foran et come-back?



Erna Troels har arbejdet med lymfedrænnage siden 2005.

"Lymfesystemet kan sammenlignes med et akvarium med lunkent havvand", siger Erna Troels, der har arbejdet med lymfedrænnage siden 2005 og uddannet terapeut siden 2009. Efter en sommer, hvor luften har stået stille og alt fra pyt-

ter til hav lokkede med den friskhed, kun vand kan tilbyde, giver hendes billede god mening.

Et velplejet akvarium

"Ligesom en velplejet akvarium er smukt, når pumpe og filterfunktioner er afstemt med fiskenes og planternes behov, er det en tragedie, når funktionerne stopper til. Vandet forplumrer, livsgrundlaget svækkes og fiskene dør", siger Erna Troels og minder om at kroppens celler jo er afhængig af en stadig tilførsel af ilt, næringsholdigt blod og frisk væsvæske. Op til tre liter væske skal lymfesystemet hvert døgn lede videre gennem vævet i kroppens yderste dele, arme, fødder og fingre, uden at der opstår ophobninger eller ødemer. Enhver

kan regne ud, hvad der sker, når systemet bliver "dovent".

Alligevel er lymfedrænnage en metode, danskerne ved meget lidt om sammenlignet med befolkningerne i det sydlige Europa, specielt Tyskland, Schweiz og Østrig, hvor lymfedrænnage indgår naturligt i det etablerede behandlingssystem og optræder i kataloget hos ethvert forsikringsselskab.

Lymfe hvad-for noget?

"Lymfe- hvad?" Jo, dén reaktion, kender jeg godt, når jeg siger at jeg er lymfedrænnage terapeut", bekræfter Erna Troels, der arbejder med Dr. Vodders metode, som referer til den danskeren Emil Vodder, der udviklede drænnagen i begyndelsen af 1930'erne. Erna er uddannet af Ludmilla Petersen, der blev uddannet direkte af dr. Vodder. I Danmark har Ludmilla ført Emil Vodders uddannelse videre efter hans død.

Erna Troels, der også er RAB zoneterapeut og kraniosakralterapeut, har siden taget uddannelser på den internationale Dr. Vodder skole i Østrig som lymfedrænnage- og lymfeødemterapeut samt flere specialkurser. Skolen i Østrig ledes



af 84-årige Hildegard Wittlinger, der åbnede skolen sammen med sin mand i 1971. Også hun er uddannet og trænet af Dr. Vodder, som var supervisor ved oprettelse af skolen. Hildegard underviser stadig på fuld tid og er en kapacitet, der tiltrækker studerende fra hele verden.

Penicillinforbrug over grænsen

"Jeg er føler meget stærkt, at lymfedrænnagen går en lys fremtid i møde. Den har så meget at byde på udover behandling af lymfeødem, som vi i et vist omfang bruger den til på hospitalerne i forbindelse efter kræftoperationer. Indtil penicillinets opfindelse var lymfedrænnagen noget af det bedste, lægevidenskaben havde for at styrke immunforsvaret, og nu hvor vi må forholde os til resistente

bakterier og penicillin-intollerens, må der snart opstå villighed til at se nye veje", mener Erna Troels.

"Penicillin har reddet millioner af menneskeliv, men det skal bruges med måde, så for eksempel børns immunforsvar får lov at udvikle sig i fred og ro."

Detox med lymfebehandling

Erna Troels har gennem mange år hjulpet mennesker, der døjer med væskeophobninger, som følge af et dårligt fungerende lymfesystem. Klienterne kommer på grund af hyppige forkølelser, gener ved overgangsalder, bi- og pandehulebetændelser, urolige og hævede ben eller som led i detox-behandlinger. Behandlingen består af massage, men til forskel

fra almindelig massage, foregår lymfedrænnage med fjerlette, pulserende bevægelser, hvor lymfesystemet masseres i gang. Lymfekarrene er meget fine, og trykker man for hårdt, sker der ifølge Erna Troels det samme som med en vandslange - der lukkes for gennemstrømmningen.

Dansk opfindelse i glemmebogen?

Erna Troels begyndte selv at undervise, fordi hun ærgrede sig over, at en dansk banebrydende opfindelse ikke er mere anerkendt og anvendt herhjemme. Lymfedrænnage har nemlig danske rødder, idet udvikleren Emil var dansker, men ret hurtigt erfarede, at danske læger ikke var åbne på samme måde som i Tyskland og Østrig, hvor han mødte og støttede interesserede i at oprette skoler. "Jeg ved ikke hvorfor det er sådan med os danskere, men der har helt fra Dr. Vodders tid ikke været interesse fra de danske lægers side, måske fordi det jo ikke er noget quick fix, som en pille kan være. Jeg forstår det ikke, for lymfedrænnage har så meget at byde på i forhold til de helbredsudfordringer, vi står overfor i vores del af verden."

RAB godkendelse er næste skridt

Erna Troels drøm er, at lymfedrænnage bliver anerkendt af den offentlige sygesikring, også når det er andre end fysioterapeuter der udfører behandlinger, og at der gives tilskud til behandlingerne fra Sygeforsikringen "danmark". Erna Troels har endnu ikke uddannet 20 behandlere med den fulde uddannelse, 250 timer, hvorfor RAB godkendelsen endnu lader venter på sig. Men når RAB er hus, er det den offentlige anerkendelse, Erna Troels vil arbejde for, og hun vil læne sig op ad erfaringerne fra udlandet, hvor de etablerede behandlingstilbud og lymfedrænnage går fint i spænd.

Udlandet forsker – og anerkender

"Jeg er netop i juli vendt hjem fra en international kongres i Østrig med læger, forskere, og behandlere for fra hele ver-

den. Her hørte vi bl.a. om et studie, hvor en gruppe brystopererede kvinder modtog lymfedrænnage i en periode umiddelbart efter operationen, mens en kontrolgruppe ingen behandling fik. Efter ét år havde 20 procent af de ikke behandlede oplevet at få lymfeødem, mens det kun var tilfældet med tre procent i den behandlede gruppe. Det er spændende, at lymfedrænnage ikke bare forebygger, men kan være med til at reparere et skadet system."

Blid stressbehandling

Erna Troels faldt selv pladask, som hun siger, for den "blide og for mig dengang ukendte behandlingsform, der kan få stressede mennesker til at falde helt ned, og samtidig styrker deres immunforsvar, deres træge fordøjelse, renses ud og lindrer smerter - alt sammen på samme tid. Hvem har ikke brug for det i dagens Danmark?"

Men kan man egentlig give sig selv lymfedrænnage? Ja det kan man godt, siger Erna Troels. Særligt hoved og hals er velegnet til selv-drænnage. En lymfe-



Lymfedrænnage kan få stressede mennesker til at falde helt ned, styrker deres immunforsvar, renses ud og lindrer smerter. Hvem har ikke brug for det i dagens Danmark?

drænnage starter altid på halsen, da det er det sted, hvor al lymfen løber tilbage til blodkredsløbet.

600 lymfeknuder

På halsen sidder omkring 160 af vores omkring 600 lymfeknuder. Så det er et godt sted at styrke immunforsvaret.

Lymfedrænnage her giver effekt helt ned i maven.

Efter en snak med Erna Troels, en af landets få dedikerede lymfedrænnage-terapeuter er det svært at slippe billedet af vores indre reservoir – uden at føle en dyb forpligtelse til at vedligeholde økosystemet.



Fiskeolie - uden fisk

Veganerne skal ikke snydes for fiskeolie. Nu kan vi nemlig spise alger i stedet for fiskene. Forskning har vist, at de vigtige næringsstoffer DHA og EPA er identiske. Vegetabilisk Omega-3 er fremstillet helt uden animalske ingredienser af bæredygtige marine alger. Oliene gør det ud for fiskeolie og søger for at vedligeholde normal hjertefunktion, hjernefunktion og syn.

Algerne i Vegetabilisk Omega-3 dyrkes i FDA godkendte anlæg. Uden fisk.

Veganer-vitamin

Er du veganer, får du sikkert masser af frisk frugt og grøntsager. Men der er vitaminer, som det er svært at få nok af i ren vegetabilsk føde. Et af dem er det vigtige B12, ligesom det kan knibe med D-vitamin, hvis du er flittig med solcremen.

Det retter SpektroVEG op på. Ny multivitamin specielt designet til os, der af religiøse eller spirituelle grunde vil være helt fri for animalske ingredienser. Urterne i hentet fra hele farvepaletten: Grønne alfalfa, persille, hvedespirer, spirulina, kelp, rosmarin, aloe vera - og de orange og gule: citron, gulerod, acerola, hyben, pagodetræsknop og papaya.

