

ZONETERAPI

**STYRKER
OG FOREBYGGER**

**OGSÅ AFTEN-
BEHANDLINGER**

Kroppen er et spejl af vores liv.
Den husker det, vi har glemt.

I kroppen lagres alle vore følelser og oplevelser - nye som gamle - sammen med måden vi lever på, manglende motion, forkert kost, skader og stress samt arvelige og miljømæssige belastninger.

Det er det, der af og til dukker op som ubalancer eller sygdomme.

Til al held har vores krop normalt også de nødvendige ressourcer til at arbejde hen imod at genoprette balancen, hvis den får de rigtige signaler.

Zoneterapi er en af de behandlingsformer, som på en nænsom måde ofte kan hjælpe med at genoprette kroppens balance.

**FORKÆL DIG SELV UDEN STRESS OG JAG!
REN VELVÆRE OG FORNYET ENERGI!**



Lidt om mig

Jeg mener det er vigtigt at have alternativer til det etablerede sundhedssystem, hvad enten man igen og igen løber panden mod en mur, ikke bliver lyttet til eller bare har lyst til at prøve en behandlingsform, der tager udgangspunkt i en sammenhængende forståelse af krop, sundhed og sygdom.

Som lille var min søn multiallergisk og kunne stort set ikke spise mad uden at få udslet, feber og gentagne forkølelser og mellemørebetændelser, sprængte trommehinder og nedsat hørelse.

Lægen mente, at det måtte vi nok leve med. Men alternativ behandling hjalp ham og idag spiser han alt og er sund og rask.

Det forløb skærpede min store interesse for alternativ sygdomsforståelse, kost og urter. Så sideløbende med min hverdag som informationsmedarbejder og redaktør af et fagblad, har jeg læst til zoneterapeut FDZ på Den danske Zoneterapeutskole i min fritid og blev færdig i 2002.

I foråret 2003 videreuddannede jeg mig inden for sportszoneterapi og massage. Og i 2004 har jeg tilføjet uddannelser til hhv. kraniio-sakralterapeut (KST) og reikihealer.

I marts 2005 blev jeg anerkendt som Registreret Alternativ Behandler (RAB).

Som behandler har jeg tavshedspligt i forbindelse med de oplysninger, jeg får. Jeg samarbejder dog gerne med din egen læge efter aftale. Du er også altid velkommen til at se din journal.



Behandling i ro og mag

Hverdagen er ofte stresset og det kan være svært at få tid til at slappe af, forkæle sig selv og evt. få en tiltrængt behandling.

Jeg tilbyder derfor også behandlinger om aftenen, så du kan nyde det i ro og mag. Og min erfaring er, at effekten er større, når der er tid til at lade behandlingen virke bagefter.

Klinikker



Anne Wegeberg. Telefon 21 799 855. anne@wegeberg.dk
www.energipunktet.dk
ENERGIPUNKTET: Jernbanegade 11, 4000 Roskilde
ENERGIKILDEN: Hørhusene 40, 4000 Roskilde



Hvad er zoneterapi?



Vi mennesker er en sammensat organisme. Hvis noget ikke fungerer, som det skal ét sted, bliver der ubalance i helheden. Resultatet er ubehag, smerter, træthed eller sygdom.

Heldigvis kan kroppens egne ressourcer og reguleringsmekanismer ofte genoprette balancen med den rigtige stimulering. En behandling med zoneterapi sigter mod at give kroppen de signaler der skal til.

Under og på fødderne findes et nøjagtigt "kort" over din krop - dine organer, knogler, muskler og nervesystem - alt sammen har en reflekszone på fødderne. Hvis der er ømhed i en reflekszone, tyder det på, at en del af kroppen ikke fungerer optimalt.

Når kroppen er belastet, kan den ikke komme af med sine affaldsprodukter, som derfor deponeres i væv, organer og led, hvilket medfører stagnation af vores blod-, lymfe- og energikredsløb. Hermed er grunden lagt til sygdom i kroppen.

Zoneterapi går ud på at påvirke kroppens kredsløb og løse op for aflejring vha. specielle trykkombinationer. Der skabes fri passage for den livsvigtige transport af nærings- og affaldsstoffer, hormoner og energi.

Kroppens væv og organer stabiliseres ved behandling af de ømme zoner. Aflejringerne kan føles som sand, grus eller sågar knive. Men som regel opleves det meget behageligt.

Zoneterapi sætter en række positive processer i gang i kroppen. Det kan give sig udslag i forskellige reaktioner både under og efter behandlingen og fra gang til gang.

Nogle typiske reaktioner kan være:

- * Øget velvære og energi
- * Afslappethed, træthed og dyb søvn
- * Øget vandladning
- * Grumset, mørk urin
- * Øget tarmfunktion
- * Ændring af afføringsmønster
- * Sekret fra næse og svælg
- * Humørsvingninger
- * Gamle skavanker, der kortvarigt blusser op

Disse reaktioner skal ikke opfattes som en forværring, men at kroppen arbejder på at rense ud og komme i balance igen. Sørg for at drikke rigeligt med vand i dagene efter behandlingen.

Første gang snakker vi om nuværende og tidligere helbredsproblemer, kostvaner, motion mv., som noteres i en journal, der danner grundlaget for behandlingsforløbet.



Hvem bruger zoneterapi?

De helbredsproblemer, zoneterapeuter typisk bliver kontaktet for, er:

- * Hovedpine og migræne
- * Fordøjelsesproblemer
- * Barnløshed
- * Blærebetændelse
- * Melleøre-, bi- og pandehulebetændelse
- * Menstruations- og underlivsproblemer
- * Overgangsalder
- * Allergi, astma og eksem
- * Kolik
- * Mavesmerter
- * Stress
- * Ondt i ryggen
- * Piskesmæld
- * Smerter i muskler og led
- * Musearm og tennisalbue
- * Kredsløbsforstyrrelser
- * Prostata

Mange bruger også zoneterapi for at forebygge sygdomme eller bare fordi det er så beroligende.



Zoneterapiens historie

Zoneterapien er en ældgammel behandlingsform, som har rødder i de antikke kulturer i Kina, Egypten og Asien samt Nord- og Sydamerika. I Keops Pyramiden i Egypten kan man se vægmalerier, som viser personer, der trykker hinanden på fødderne. Disse vægmalerier regnes for de ældste beskrivelser af egentlig zoneterapibehandling.

De ældste optegnelser om denne form for sygdomsbehandling stammer fra Kina, hvor verdens ældste lægebog "Nei Ching" er skrevet ca. 700 år e.Kr., men er sammensat af erindringer, som er gået fra generation til generation og som menes at stamme tilbage til tiden omkring Den gule Kejser "Huang Di", der levede omkring 2500 f. Kr.

Zoneterapien, som vi kender den i dag, blev "genopfundet" og udviklet i 1920'erne i USA. Den kom til Europa i 1970'erne og er i dag en anerkendt behandlingsform i mange lande.