

**zct**

ZoneConnection  
Terapeutforening

**zoneconnection**

- terapeutforeningen - årgang 13 - nr. 4 - 2015

# Børn og cancer

- zoneterapiens muligheder

**Lermanden**

- og hans almanak

**Stress**

- blokerer for  
behandlingen

## Indhold:

- Leder ... side 3  
Børn og cancer ... side 4  
Nyt fra bestyrelsen ... side 10  
Stress ... side 11  
Klumme. Sund hjerne ... side 14  
Lermandens tips.. side 16  
Kursustilbud ... side 19

## ZONECONNECTION

Zoneconnection Terapeutforenings sekretariat.

Alle henvendelser vedr. dit fag og arbejde, f.eks. adresseændringer, tilføjelse til kliniklisten m.v.:  
Forretningsfører Anette Hansen  
Sikavej 25, Ejby 4623 Ll. Skensved Tlf: 44 99 99 50  
Telefontid: tirsdag kl. 14 – 16 torsdag kl. 8 – 10

Email: info@zoneconnection.dk  
Web: www.zct.dk

Alle henvendelser vedr. bladet ZoneConnection, indhold, annoncering, kurser m.v.:  
Redaktør Jakob Rubin  
Mørdrupvej 61  
3060 Espergærde  
mobil: 42 24 04 44  
e-mail: redaktion.zoneconnection@gmail.com

Deadlines:  
BLADDEADLINE: UKKOMMER:  
Nr. 5: 18. sep 2015 09. okt 2015  
Nr. 6: 06. nov 2015 27. nov 2015

Oplysninger om kurser eller uddannelser på zonecolleges henvendelse til de enkelte skoler (se informationer under Kurser bagest i bladet).

Layout: Tao Design (tao.dk)  
Tryk: Glumsø Bogtrykkeri.

**Husk!** Du må ikke kopiere fotos fra vores hjemmeside. Vi har købt fotos til hjemmesiden, loven om ophavsret bliver overtrådt, hvis de bruges til andet!

## BESTYRELSEN I ZCT:



**Formand: Anette Hansen**  
Sikavej 25, Ejby, 4623 Lille Skensved  
Tlf. 22 91 02 58  
Email: info@zoneconnection.dk  
Ansvarsområder:  
Bladet, internationalt arbejde, kontakt til andre foreninger, kontakt til myndigheder, RAB-godkendelser, kliniklisten.



**Dorthe Lambæk**  
Christoffer den 2. vej 8, 6000 Kolding  
Tlf. 50 57 10 50  
Email: zct@hotmail.dk  
Ansvarsområder:  
Hjemmesiden, bladet, kliniklisten.



**Anne-Mette Duelund**  
Assedrupvej 23, 8300 Odder  
Tlf. 25 31 71 72  
Email: annemetteduelund@gmail.com  
Ansvarsområder:  
Kasserer, bladet.



**Aase Linnea Pilgaard Christensen**  
Odensevej 17, 5550 Lange-skov.  
Tlf. 65 38 35 38  
Email: alcfn@stofanet.dk



**Sanne Andersen**  
Hjulmagervej 3,  
9000, Aalborg.  
Tlf. 51 70 29 69  
Email:  
mail@sanneandersen.dk

## Månedens plante: Dyvelsdræk

Latin: *Ferula assa-foetida* L

Et veritabelt vidundermiddel, der kan kurere neglebidning, give sexlyst og - selvfølgelig - holde hekse væk fra heste og forhindre tarmgas. Listen er lang.

Dyvelsdræk-planten hører til fennikel-familien, har store gule blomster og bliver op til 1,5 meter høj. Den kan dyrkes herhjemme, men er særligt udbredt i Afghanistan og Indien, hvor den indgår i mange madretter.

Problemet er stanken. Det værdifulde i dyvelsdræk sidder i saften, der tappes, tørres og i Indien blandes med bukkehorns mel for at give en anvendelig konsistens. Ordet dyvelsdræk kommer af tysk og betyder djævelskidt. Det giver mening. Lugten af dyvelsdræksaft kan minde om afføring.

Ikke desto mindre er smagen efter tilberedning fortryllende. Stanken forsvinder under opvarmning. Det ved de alt om i Bengalen. Smagen er en blanding af porre, løg, hvidløg.

I middelalderen var dyvelsdræk mange kvaksalveres yndlingsmiddel. Det var ifølge Jysk Ordbog et kendt heksemiddel, som blandet med 'pulveriseret pandeskal' blev brugt mod de fleste sygdomme.

Dyr frastødes ikke af dyvelsdræks lugt, og i middelalderen var det skik at smøre sin hests mule med dyvelsdræk. Det forhindrede hesten i at få sygdomme og var tillige et værn mod de hekse, man risikerede at møde på sin vej.

Også de gamle romere var vilde med dyvelsdræk. Det minder angiveligt om krydderiet silphium, som ifølge gamle skrifter var populært i Romerriget. Silphium stammede fra Nordafrika, men blev udryddet. Dyvelsdræk fungerede som erstatning.

I middelalderen gav bønderne herhjemme køerne dyvelsdræk for at gøre dem paringslystne. Det naturlige afrodisiakum skulle virke mod træthed og stimulere blodtilstrømningen til køernes vigtige organer.

Den har de gennemskuet i medicinalindustrien. Dyvelsdræk fås nu som elskovsmiddel til mennesker i helsekostbutikker, blandt andet forhandlet af det danske firma, Sprunk-Jansen.

Blot skal man være på forkant med udviklingen. Firmaet oplyser, at dyvelsdræk først virker efter 2-3 uger.



Akvarel: Niels Lodbjerg



Leder

## Kommunikation

Ifølge nudansk ordbog betyder det "samkvem, trafik, forbindelse, udveksling af meddelelser; indbyrdes forståelse."

Det foregår konstant på mange niveauer, og det går lynhurtigt (faktisk hurtigere).

Vi deler på Youtube, Facebook, Twitter, samt en hel del andre medier, som jeg personligt ikke har helt styr på. Vi får information lige nu og her via TV og Radio, MEN det foregår også på helt andre niveauer.

Ved du at vores amygdalaer taler sammen? Det sker på det ubevidste plan. Ifølge Daniel Golemann, forfatter til bogen 'Social intelligens', har man med de nyeste teknikker inden for hjerneskan-

ning nu bevist, at følelser smitter. Når du opdager, at dit ellers gode humør er vendt til nedtrykthed uden, at du kan sætte en finger på det, kan du ifølge Golemann, være blevet "smittet".

Men det virker heldigvis også den anden vej. Derfor er det vigtigt, at vi, når vi oplever en sådan situation, trækker vejret og lader den andens negative følelse passere.

Alt er vibration. Når jeg tænker en negativ tanke om et andet menneske eller en situation, vil jeg påvirke dette men-

neske eller situationen, dette uanset om det er over store afstande. Forskning viser, at vi med vores intention kan påvirke reaktionen hos et andet menneske. Vi virker som antenner, der både sender og modtager.

### Ansvar for klienten

Dette kan være en mulig forklaring på, at zoneterapi, akupunktur og andre 'energi-behandlinger' virker. Når vi interagerer med vore klienter, betyder det noget, hvad vi føler, vibrerer og tænker. Vi er direkte ansvarlige for klientens oplevelse af behandlingen.

Undertegnede er i gang med at integrere teknikker og ovenstående, der bygger på dette i mine behandlinger. På årets kollegiale møde, (se side 10) vil jeg dele mine indsigter om dette samt meget andet med dig. Jeg håber vi ses.

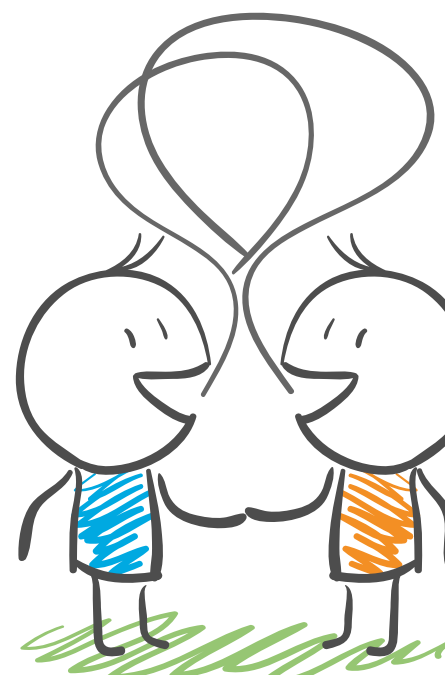
### Og så til vejret

Det hedder sig, at solen altid skinner på elever fra Princeton Universitet den dag, de modtager deres kandidatgrad. En forsker har undersøgt nedbøren i Princeton og 6 andre byer i nærheden, og det viser sig – hold fast – at der statistisk set er en magisk tørvejrsseffekt netop på afslutningsdagen. Hmmm, skal vi så lige tænke lidt mere sol og varme til Danmark i dette efterår.

I dette blad vil jeg glæde mig til at læse om alt det, vi zoneterapeuter kan gøre for kræftramte børn og deres pårørende.

Med hjerte, hjerne og hånd  
Anette

"Skal vi så lige tænke lidt mere sol og varme til Danmark i dette efterår."



"Forskning viser, at vi med vores intention, kan påvirke reaktionen hos et andet menneske."



# Zoneterapi og cancer – med fokus på børnene

Zoneterapi kan øge livskvaliteten hos et barn i livskrise og give barnet en styrket bevidsthed om sig selv og sin krop. Men børn er ikke små voksne, og behandlingen skal være indrettet derefter.

Af Jakob Rubin



*"Jonas blev lige pludselig helt slap i børnehaven og faldt sammen. Lægen sagde: Sygehus nu! Hvor det var kemo på stedet."*

*Billedet er fra dengang. I dag er Jonas en kernesund 17-årig. (Privatfoto)*

"Jeg arbejder aktivt for at fjerne det tabu, der findes i forholdet mellem zoneterapi og cancerpatienter, især børn."

Ordene er Leila Eriksens. Hun er zone-

terapeut på 28. år med klinikker i Taastrup og Vallensbæk og desuden medlem af Sundhedsstyrelsens Råd vedrørende alternativ behandling (SRAB).

Siden hun første gang omkring årtusindskiftet havde en kræftramt pige i behandling og oplevede i hvilken grad, at zoneterapien forbedrede pigens velbefindende, har Leila Eriksen arbejdet for og med kræftramte børn og voksne. Hun har desuden medvirket i utallige, internationale forskningsaktiviteter om og med zoneterapi og andre alternative og komplementære sundhedsfremmende behandlingstilbud.

"Vi er på mange områder langt fremme i Danmark, men der er stadig uudnyttede muligheder. Samt en hel del fordomme over for alternative behandlingsformer, som vi med fordel kunne komme til livs," siger hun.

## Intet hold i myterne

Blandt andet er det stadig en overbevisning hos nogle, at zoneterapi, massage og akupunktur kan få kræft til at sprede sig yderligere.

"Det er helt og aldeles ubegrundet. Klinisk erfaring og forskning på området maner det entydigt i jorden," siger Leila Eriksen med et skævt smil.

"Ligeledes med bivirkninger. Sundhedsstyrelsen ligger ikke inde med én eneste klage vedrørende zoneterapi."

Det er stof til eftertanke, når man tænker på, at zoneterapi gennem adskillige



*Gabriel Alexander Carillo Jørgensen er i dag en rask, glad og meget rørlig dreng på syv år. Zoneterapi hjalp ham gennem den svære kemo-tid, der varede to og et halvt år. (Privatfotos)*

lige år har været den mest benyttede form for såkaldt alternativ behandling her i Danmark.

I dag er zoneterapi ikke længere nævneværdigt alternativ, men langt hen af vejen en anerkendt komplementær behandling. Såvel "danmark", som andre sundhedsforsikringer giver da også tilskud hertil. Har man brug for zoneterapi under hospitalsindlæggelse, er det også en mulighed. Man skal blot selv betale og rekvirere zoneterapeuten efter aftale med personalet," fortæller Leila Eriksen.

## Gabriels historie

Gabriel Alexander Carillo Jørgensen er i dag en rask, glad og meget rørlig dreng på syv år. Han har oplevet mere end de fleste. Fra fødslen led han af en livstruende tarmsygdom, der krævede øjeblikkelig operation, og som treårig fik han konstateret leukæmi.

Gabriel kom straks i en svær kemobehandling, der strakte sig over 2 1/2 år. Håret røg, vejtrækningen blev forringet, han blev ulykkelig, stresset, forvirret og spiste stort set ikke i op til seks uger, de

gange kemobehandlingen tag allerhårdere på ham. Midt i ulykken var det Gabriels held, at hans mor kendte til zoneterapi.

"Jeg tog ham til zoneterapi hver tredje måned og lærte M-Teknik, så jeg selv kunne give ham beroligende og styrkende behandlinger," fortæller Tanja Jørgensen.

Gabriels organisme led under kemobehandlingen. I månedsvis havde han ikke kræfter til at gå selv. Han kunne ikke sove og blev aggressivt frustreret.

"Det er ikke til at sige, hvad det var, at zoneterapien gjorde. Men hver gang, vi havde været hos zoneterapeuten, fik Gabriel det bedre, sov bedre, blev roligere, spiste bedre og blev gladere. Det kunne han selv mærke. Han ville rigtig gerne have behandlingerne," siger Tanja Jørgensen.

Hun forklarer, at den blotte fysiske kontakt og berøring havde en stor effekt. Det oplevede hun også med M-Teknikken.

"Børnene har svært ved at mærke deres krop under kemobehandlingen. Selv

*"Hver gang, vi havde været hos zoneterapeuten, fik Gabriel det bedre, sov bedre, blev roligere, spiste bedre og blev gladere."*

forældrene kan blive berøringsangste i forhold til deres børn," siger Tanja Jørgensen, der pointerer, at hendes ærinde ikke er at glorificere zoneterapi.

"Jeg har bare set, hvordan zoneterapien kunne gøre tilværelsen bedre for Gabriel i hans korte livs værste krise."

## Lægerne ved for lidt

Tanja Jørgensen mener som mange zoneterapeuter, at zoneterapi burde være et standardtilbud til kræftramte. Ikke mindst til børn, der har ekstrastore udfordringer. Det synspunkt deler zoneterapeut Leila Eriksen.

"Mange læger og hospitalsafdelinger ved efter min mening for lidt om alter-

nativ behandling og forskning på området. Her kan jeg anbefale, at man som patient og som behandler henviser til Sundhedsstyrelsen portal [www.srab.dk](http://www.srab.dk) og til de norske portaler [www.nafkam.dk](http://www.nafkam.dk) og [www.nifab.dk](http://www.nifab.dk) for yderligere oplysning,” siger hun.

I Danmark rammes omkring 200 børn årlig af cancer. Størstedelen er under seks år og lider typisk af kræftformerne leukæmi, hjernetumor, lymfekræft, nyrekræft og neuroblastomer (svulster i nervesystemet).

Børn får andre former for kræft end voksne. Lungekræft, brystkræft og tarm-

*”Danmark er et af de førende lande, når det gælder behandling af børnecancer”*

kræft forekommer så godt som aldrig hos børn. Desuden reagerer børn generelt bedre på kemo og stråler end voksne, også når det drejer sig om den samme sygdom.

Behandlingen af kræft hos børn består af operation, kemoterapi eller strålebehandling. I mange tilfælde er der tale

om en kombination. De uønskede bivirkninger og senfølger kan være generende eller alvorlige, men heldigvis kan en del af dem forebygges eller afhjælpes.

### Danmark ligger i front

Foruden den egentlige behandling mod kræftcellerne kan også blodtransfusion og antibiotika benyttes. Behandlingstiden for børn er længere end for voksne og strækker sig ofte over 2–3 år.

”Behandlingsresultaterne er forbedret væsentligt igennem de sidste 30 år. Danmark er et af de førende lande, når det gælder behandling af børnecancer. I

dag helbredes rigtig mange cancerbørn,” siger Leila Eriksen.

Leila Eriksen har siden 1994 været foredragsholder på zoneterapikongresser verden over. Hun har besøgt børnecancerafdelinger i bl.a. Israel, Spanien, Kina, Sydafrika, England og Grækenland, hvor zoneterapi flere steder i dag er et naturligt tilbud til både de kræftramte børn og deres familier.

I Danmark helbredes 3 ud af 4 cancerbørn. Forskning, udvikling og viden har været med til at flytte statistikkerne i en positiv retning. Det ændrer imidlertid ikke på det faktum, at det er en barsk tid

*”Det, vi som zoneterapeuter kan, er at støtte barnet i dets livskrise.”*

for familierne at komme igennem; ikke kun for det syge barn, men også for de raske søskende, forældre og pårørende.

”Det, vi som zoneterapeuter kan, er at støtte barnet i dets livskrise. Mange familier har erfaringer for, at zoneterapi styrker barnets immunforsvar, giver ro og hjælper barnet til at føle og mærke

dets krop på en god måde. Samspelet mellem behandler og barn er af stor betydning. Alene berøringen har effekt, også på børn,” siger Leila Eriksen.

### Børn har andre behov

Det er imidlertid ikke ’bare’ at overføre en voksenbehandling til et barn. Børn oplever og opfatter ikke altid på samme måde som voksne.

”Børn er ikke små voksne. De reagerer anderledes, har andre behov for tryk og nærvær, en anden måde at føle på. Det skal man være klar over som behandler,” siger Leila Eriksen, der har ud-

## Historie-massage for børn

At fortælle et barn en historie kan få et sygt barn til at udtrykke følelser, le og lege.

Fortællingens forunderlige verden kan bane vejen for værdifuld kontakt til et barn og dermed adgang til dets følelsesverden.

”Det handler om at skabe en tryk og fortrolig atmosfære,” siger Leila Eriksen.

Leila Eriksen har bragt historie-massage-terapien til Danmark og arrangerer kurser herhjemme sammen med en af dens ’opfindere’, englænderen Mary Atkinson.

”Dermed har man kontakt med barnet og adgang til dets følelsesverden. Der skabes en tryk og fortrolig atmosfære.”

”Forskning har vist, at børn, som oplever jævnlig, positiv berøring, har øget koncentrationsevne, er roligere i pressede situ-

ationer og har øget selvværd,” forklarer Leila Eriksen.

Historie-massage er også kendt i Japan, hvor terapien blandt andet blev benyttet på mange af de børn, som var ofre for tsunamien i 2011.

### Sjove behandlinger

Mary Atkinson og hendes kollega, Sandra Hooper, udviklede trin for trin teknikken for 10–20 år siden, mens de arbejdede med berøringsbehandlinger og historiefortælling i deres daglige virke som undervisere og behandlere.

”Vi har nu mulighed for at give vores viden videre og dele denne vidunderlige, enkle og kreative behandlingsform med andre,” fortæller Mary Atkinson, der giver kurser i historie-massage i samarbejde med Leila Eriksen.

”Historie-massage er en sjov og interaktiv måde at behandle på, hvor man kombinerer historie-fortælling og massage. Alle kan gøre det, uanset alder og forudsætninger,” forklarer Mary Atkinson.

Teknikken hjælper børnene til at udtrykke deres følelser og give udtryk for, hvordan de har det netop nu. De kan erfare, at det er okay at have det svært følelsesmæssigt. Med historie-massagen kan man hjælpe dem til at forstå, at de ikke er alene og ikke de eneste, der føler sig skyldige, vrede, ulykkelige, kede af det eller forvirrede.

Mary Atkinson er forfatter til bogen ”Healing Touch for Children”, der også er udgivet som e-bog, og kan fås herhjemme. Yderligere information om kurser i historie-massage kan fås ved henvendelser til Leila Eriksen på tlf. 26 18 95 90.



### Leila Eriksen

Født 1957

Uddannet sygehjælper

Arbejdet på børneafdeling i 21 år

Zoneterapeut siden 1985

Medlem af Sundhedsstyrelsens Råd vedr. alternative behandlere.

Forskningskonsulent ved Europæisk forening for zoneterapeuter.

Klinik i Vallensbæk og Taastrup.

Foredrag på 40 udenlandske møder/kongresser.

Taler på verdenskongressen for zoneterapeuter i England til september.

Afholder efteruddannelseskurser.

Har modtaget ICR Special Recognition Award 2011 for sin indsats inden for forskning.

## M-Teknik egner sig særligt til kræftramte børn og ældre med smerter

### Fakta om teknikken

En berøringsbehandling, der særligt egner sig til kræftramte børn.

Det kræver ikke særlige forudsætninger at anvende M-Teknik, der derfor er velegnet for forældre og pårørende.

Metoden benyttes på hospitaler og hospices i flere lande, blandt andet USA, England og Sydafrika. Teknikken tilbyder et enkelt, virksomt redskab på et område, hvor mange kan føle sig magtesløse.

Plejepersonale oplever teknikken som effektiv ved for eksempel alvorlige smertetilstande.

Hver berøring eller strøg gentages tre gange. Repetitionen udføres for at opbygge tillid og fjerne angst og spændinger hos modtageren.

Et M-Teknik-strøg er fjerlet. På en skala fra 1–10, hvor 0 er intet tryk og 10 et markant tryk, vil et typisk M-tryk være 3.

M-Teknik kan gives isoleret i ansigtet, nakken, på hænder, arme, fødder og ben. Eller som helkropsbehandling, der typisk varer omkring 45 minutter.

Bevægelserne udføres på samme måde og i samme rækkefølge.

Stressede, sensitive, skrøbelige og smerteplagede patienter kan have stort udbytte heraf.

Teknikken egner sig til zoneterapeuter, massører, akupunktører, kraniesakralterapeuter, sygeplejersker, pædagoger, forældre og pårørende.

I udlandet anvendes M-Teknik også til fødende kvinder, sklerose-patienter, terminal-patienter og mod angst før operationer. Tankegangen er således:

#### 1. Første strøg:

Modtageren registrerer berøringen, hvorefter nervesystemet reflekterer, om det føles trygt eller ubehageligt.

#### 2. Andet strøg:

Sanserne genkender berøringen.

#### 3. Tredje strøg:

Kroppen er modtagelig.



arbejdet undervisningsmateriale om emnet.

Problemerne indskrænker sig ikke til det kræftramte barn. Alle i barnets omgivelser er påvirket og kan have behov for særlig omsorg, forklarer Leila Eriksen.

"Mange familier oplever, at zoneterapi kan være en støtte. Specielt, når behandlinger foregår i trygge rammer og udføres af kompetente behandlere. En gruppe, der kan have stor glæde af zoneterapi og opmærksomhed i det hele

taget, er de raske søskende, der ofte af indlysende grunde bliver overset og jo også har brug for opmærksomhed og nærvær."

## Populært at søge alternativ behandling

Flere undersøgelser af adfæden hos familier til kræftramte børn (og voksne) viser, at en overraskende stor del af dem – omkring halvdelen – enten benytter sig af alternative behandlinger eller udtryk-

*"Alle i barnets omgivelser er påvirket og kan have behov for særlig omsorg."*

ker ønske om at vide mere om mulighederne for det.

Foreningen Cancerramte Børn, FCB, har reageret på familiernes ønske om at udveksle erfaringer og få mere viden.



*Jonas Mollbeck-Kustner som lille, hårdt ramt, hårdt kæmpende kræftpatient. Fysisk aktivitet var en del af helbredelsen, men nogle dage var bare dårlige. Også selv om man var malet grøn.*  
(Privatfotos)



## Patienthistorie:

# "Målet var at lindre min angst"

Selv om kræften bekæmpes succesfuldt, kan angsten for tilbagefald forfølge patienten i årevis. For Lise Wilson blev zoneterapi en redning, som hun heller ikke i dag vil være foruden.



Lise Wilson. (Privatfoto)

Lise Wilson fik konstateret kræft i 2014, og blev som de fleste kræftpatienter ramt af en frygt for at dø 'for tidligt'.

Behandlingen for tarmkræft indebar operation og kemoterapi. Dette viste sig heldigvis virkningsfuld i en grad, så Lise Wilson i dag er erklæret rask.

Men angsten forsvandt ikke. Den forplantede sig som spændinger i musklerne; især nakke, skuldre og lænd. Og resulterede i søvnproblemer.

"Jeg forsøgte mig med akupunktur en kort periode, men synes ikke rigtig, det virkede for mig," fortæller den 62-årige tale- og hørekonsulent fra Taastrup.

"Jeg havde før fået zoneterapeutisk behandling og kontaktede min zoneterapeut igen. Jeg ville give behandlingsformen en chance i kampen for at komme de psykiske kvaler og de fysiske konsekvenser af dem til livs."

"Det hjalp, og det hjælper mig fortsat rigtig meget. Angsten for tilbagefald,

tror jeg ikke, jeg nogensinde kommer af med. Men spændingerne er lindret og holdes nede med jævnlige besøg hos zoneterapeuten," siger Lise Wilson.

Hendes zoneterapeut har bl.a. behandlet punkterne for stresshormoner og reduceret dem. Og stimuleret produktion og udskillelse af lykkehormonerne. Det forbedrede psykiske velbefindende har påvirket det fysiske.

"Zoneterapien var ikke som sådan rettet mod min cancer, men mod mig som menneske. Udover berøringerne og de zoneterapeutiske teknikker har samtalerne med min zoneterapeut også haft stor betydning. Mine tanker er også en del af problemet," siger Lise Wilson.

Det seneste års tid har hun modtaget omkring 20 behandlinger og har ingen planer om at stoppe.

"Det er blevet en del af min generelle varetægelse af mit helbred og min krop," forklarer hun.

Også når det gælder komplementær og alternativ behandling. Derfor har foreningen allerede for flere år siden valgt at tilknytte en zoneterapeut med erfaring i behandling af børn. Siden 2007 har FCB årligt holdt foredrag om zoneterapi og komplementær behandling på foreningens familieweekender.

FCB gennemførte i 2011 en medlemsundersøgelse af familiernes brug af og erfaring med komplementær/alternativ behandling. Resultatet af undersøgelsen blev præsenteret på en anerkendt forskerkongres i USA i 2012 og har dannet baggrund for kvalitetsudvikling på området. Ikke kun i Danmark, men også i andre lande.

## Også de pårørende trænger

Foreningen afholder årligt en familieweekend for kræftramte børn, deres søskende og forældre. Her tilbyder 5 zoneterapeuter og 4 massører gratis behandling til både børn og voksne. Det er gennem årene blevet til mere end 900, der har nydt godt heraf.

En af dem er Jonas Molbech-Kustner, i dag en 17-årig ivrig sportsmand, men for 14 år siden blev han nærmest fra den ene dag til den anden ramt af akut leukæmi.

"Jonas blev lige pludselig helt slap i børnehaven og faldt sammen. Vi tog ham til lægen, men han skreg så meget,

*"Den konventionelle sundhedssektor er traditionelt præget af modvilje."*

at han ikke kunne undersøge ham. Hjemme blev han helt gul i hovedet. Så til lægen igen. Han tog nogle prøver og blev helt hvid i hovedet," fortæller Jonas' mor, Anne Molbech-Kustner.

Lægen sagde: Sygehus nu! Hvor det var kemo på stedet.

Familien Molbech-Kustners liv blev vendt på hovedet. Det var hårdt med hårdt på, som moderen forklarer.

"Mange familier bliver skilt i kølvandet på deres barns kræftbehandling, hvilket jo er skrækkeligt at tænke på. Men det er så hårdt. Vores ægteskab holdt heldigvis," siger Anne Molbech-Kustner.

Nogle år senere blev Anne Molbech-Kustner selv ramt af brystkræft, som også hun kom sig over. I alle årene har familien Molbech-Kustner deltaget i FCB's familieweekender og nydt godt af zoneterapi-behandlingerne, der tilbydes til

alle, både patienter og pårørende.

"Jonas har efterfølgende fået masser af zoneterapi og elsker det. Vi bruger og har brugt det meget. Jeg kunne ønske, at vi havde tænkt i de baner under hans sygdom," siger Anne Molbech-Kustner.

## Større åbenhed

Trods de gode takter herhjemme i behandlingen af kræftramte børn, er der stadig landvindinger at gøre. Den konventionelle sundhedssektor er traditionelt præget af modvilje mod andre måder at gribe sygdomsforløbet an på. I den henseende ligger vi et stykke efter lande, som Danmark normalt gerne sammenligner sig med.

"Hvor ville det være rart, om Rigshospitalet og andre danske hospitaler af sig selv kunne tilbyde det samme som i for eksempel Spanien, hvor zoneterapi tilbydes på en børneafdeling, og naturligt indgår i de daglige tilbud til kræftramte børn," siger Leila Eriksen.

Man er dog på vej i den retning herhjemme.

"Vi arbejder på det, og jeg oplever faktisk en større åbenhed end tidligere," siger Leila Eriksen.



## Invitation

### Årets kollegiale møde finder sted d. 26. september fra kl. 10 - 16

Mødet afholdes i Århus. På grund af ferie har vi ikke kunnet få bekræftet lokaler, så det melder vi ud om på Intranettet, så snart det er på plads.

### Dagen vil byde på:

Foredrag om den nye tids biologi. Nye og gamle teknikker i zoneterapien, der optimerer din behandling. Hvad kan du selv gøre? Dokumentation af behandlingen og vigtigheden af journalføring. Vores Intranet og hvilke informationer, du kan hente her. Samt naturligvis en dejlig dag i kollegialt selskab.

Dagen giver 6 RAB/ SA point.

Prisen for denne dag vil være 300 kr. inkl. en lille frokost + kaffe og te igennem dagen.

Inviter gerne din kollega fra dit område med. Vedkomne behøver ikke at være ZCT-medlem, da vi alle er kollegaer. Tilmelding og betaling til Anette senest d. 12. september 2015  
info@zoneconnection.dk



## Redaktørrokade på ZoneConnection



**Det er med stor glæde**, at jeg overtager posten som redaktør for ZoneConnection efter Mette. Som dagbladsjournalist har jeg i en årrække haft sundhed og alternative behandlingsmetoder som mit stofområde og i den forbindelse været forbi alt fra udrensning over aromahealing til svedehytter, så jeg føler mig godt rustet både mentalt og fagligt.

Det er et stort ansvar at føre et snorlige blad med et fast koncept videre og at skulle inspirere og motivere alle jer eksperter, der i det daglige arbejder med at gøre folks tilværelser lettere.

Mit mål er, at zoneterapi får en tydelig stemme i offentligheden. ZoneConnection skulle gerne kunne levere nyheder og historier, der bliver taget op af større medier. Det er i vores fælles interesse. Jeg håber, I bakker op. Jeg kan ikke alene.

Derfor er dette en opfordring til alle – har I en idé, så kom med den. Kender I en person, der kan noget særligt eller arbejder med alternativ, holistisk sundhed på en særlig måde, giv mig et praj.

Jeg vil særligt gerne tippes om forskning inden for zoneterapi, om internationale strømninger og om praktiske råd til behandling og klinikdrift. Mailen står åben 24 timer i døgnet.

Med mange hilsner  
Jakob

*Lidt om mig:* Jakob Rubin, 53 år, journalist på Politiken og Jyllands-Posten siden 1992. Igennem mange år bosat i Brasilien. Forfatter til *Den Fede Faste* (Gads Forlag, 2014) om udrensning og fastekure og *Turen Går Til Brasilien* (Politikens Forlag, 2011). Jeg driver mit eget kommunikationsbureau, er under uddannelse til gestaltterapeut og bor i Esbjergærde.

### Kære alle jer

Der er med glæde og vemod, at jeg overlader jer i Jakob Rubins erfarne redaktørhænder. I vil få et fantastisk blad i hans varetægt!

Jeg har nydt godt af de mange dejlige indsigter, vi i fællesskab har bragt til torvs. I har været åbne, visionære og modige, og det er spændende, hvor I som faggruppe bevæger jer hen. Måske Sundhedsstyrelsen en dag opdager, at Meta-sundhed er hot!

Private forhold er faldet sådan ud, at fuldtidsjobbet blev mit valg, så da Jakob dukkede op i horisonten... var det ud med snøren.

*Et råd:* Bombarder redaktøren med masser af ideer og inspiration. Var jeg behandler, sørgede jeg for fluks at sende et oplæg til "Mig og min klinik" på zoneconnection@gmail.com.

Held og lykke  
Mette



# Kan stress gøre ondt?



Det er almindeligt kendt, at stress kan give symptomer fra maven, hovedpine, humørændringer og så videre. Meget mere overset er det faktum, at stress også kan udløse smerte i bevægeapparatet, hyppigst i skuldre, nakke og lænd.

Af Dorthe Krosgaard og Peter Lund Frandsen  
(fotos: TouchPoint)

Mange stressede mennesker spiller tid og penge på undersøgelser, behandlinger og endda operationer for muskel- og ledproblemer og opnår kun en midlertidig lettelse. Ikke fordi smerterne ikke er reelle, det er de i høj grad, og man kan tit påvise patologiske vævsændringer, men den egentlige årsag findes ikke i de perifere væv, den handler derimod om påvirkningerne fra kronisk stress.

Mange faktorer producerer stress-smerte. Ved kronisk høje niveauer af stresshormoner:

- har muskler en tendens til at spænde op og forårsage smerte.
- reduceres blod- og lymfecirkulationen, hvilket fører til en dårlig ernæringstilstand af muskelvævet og op-hobning af affaldsstoffer. Vævet bliver ømt og stift og mere udsat for skader.
- kan neuroendokrine ændringer direkte stimulere frie nerveender til at sende nociceptive (fare) impulser til hjernen, som reagerer med at producere smerte.
- øges hjernens respons på nociceptive signaler, dvs. smertetærskelen bliver mindre = mere smerte.

Den fysiologiske side af stress responset indebærer en øget aktivitet i den sympatiske del af det autonome nervesystem, og der kommer en ubalance mellem det sympatiske og parasympatiske nervesy-



Figur 1: Der tunes ind og grundes.

stem. Den parasympatiske gren er ansvarlig for heling og vævsreparation, men i tilfælde af stress kan den sympatiske overaktivitet effektivt blokere eller reducere vævsreparationen, hvilket betyder mere smerte.

Smerte fungerer i sig selv som en stressor og er med til at øge stressresponset endnu mere.

### Et eksempel fra vores klinik

En 42 år kvinde, ansat som kontorchef, kom med skuldersmerter. Hun var langtidssygemeldt på grund af inflammation i skulderen udløst af computerarbejde.

Hun havde prøvet adskillige behandlingsformer uden virkning, men understregede at hun i hvert fald ikke var stresset.

I begyndelsen fik hun derfor primært behandling med zoneterapiteknikker for skulder, nakke og inflammation. Da dagen nærmede sig, hvor hun skulle begynde at arbejde, fik hun pludseligt mere ondt i skulderen hver gang, hun tænkte på arbejdet eller talte i telefon med kolleger. Vi diskuterede fænomenet og gradvist indså både hun og terapeuten, at hun faktisk var stresset, og at det kunne have en indflydelse på skulderen.

forsættes →

Behandlingsfokus blev nu flyttet til stress, og efter et par behandlinger med stressreducerende teknikker og mindre opmærksomhed på skulderområdet begyndte smerterne at aftage og forsvandt siden helt.

Dette eksempel illustrerer, hvor vigtigt - og svært - det er at finde ud af, om stress er et centralt tema. Denne klient kunne sandsynligvis have sparet halvdel af behandlingerne, hvis fokus havde været rigtigt fra starten.

### Er det stress, der blokerer for behandlingen?

Når man arbejder med en stresset klient, er det første og vigtigste at forstå, at alvorlig stress modvirker effekten af zoneterapi. Man kan give behandling efter behandling med de allerbedste teknikker, men så længe klienten er i en kronisk stressfase, synes intet at trænge igennem. Først når man får brudt den onde cirkel med stressnedsættende teknikker, får man en ordentlig effekt af zoneterapien.



## Seks tips til zoneterapien



### At blive inviteret indenfor

Hos en stresset person er det fysiologiske respons ændret, og det kan være svært at blive "inviteret indenfor" med nogen form

for behandling. Derfor kan det betale sig at bruge mere tid og opmærksomhed på den indledende fase af behandlingen. Hold håndfladerne mod fodsålerne og bed klienten fokusere på kontakten mellem dine hænder og hendes fødder og

forsøg intuitivt at mærke, når forbindelsen er der. Det kan tage 2-5 minutter. Hold på samme måde og bed nu klienten tage 10 dybe, meget langsomme vejrtrækninger gennem næsen og forestille sig, at luften strømmer ind gennem fodsålerne og spreder sig ud i kroppen.

Fokus på fodsålerne stimulerer ydermere grounding effekten, ikke mindst af den grund er zoneterapi en ganske enestående metode ved behandling af stress.



### Undgå smertefulde tryk

Ordsproget "Med ondt skal ondt fordrives" holder ikke for stressede klienter (hvis overhovedet!).

Tilstræb at holde hele konsultationen behagelig og smertefri for at undgå at øge det sympatiske nervesystems aktivitet. Prøv i starten af behandlingen at finde den rette trykstyrke i samarbejde med klienten. En intens og til tider smertefuld behandling kan overbelaste et allerede presset system. På den anden side kan et alt for blidt tryk også irritere klienten.



### Stop tankerne - men hold dig vågen

Det er vores erfaring, at man med fordel kan prøve at få stressede klienter til at

"forlade hovedet" og fokusere på kroppen og især fødderne under behandlingen.

En måde løbende at holde klientens fokus på kroppen er undervejs at informere om hvilken del af kroppen, du giver impulser, og bede klienten om at fokusere på området og fortælle om mulige fornemmelser eller reaktioner i kroppen eller i fødderne. Stressede klienter er tit udmattede og i søvnunderskud, men efter vores mening vil behandlingen være mere effektiv, hvis klienterne ikke falder i søvn. Energien af deres bevidsthed eller koncentrationsevne synes at styrke helingsreaktionen.



### Symmetrisk, langsomt og mindre

Ved at arbejde symmetrisk på begge fødder samtidigt, hvor det er muligt, hjælpes

klienten til at centrere og fokusere.

En stresset person har brug for mere tid, før den zoneterapeutiske kommunikationsproces fungerer. Prøv at tilbyde langsomme og rolige impulser og behandle færre zoner, men brug mere tid på hver. Lav korte pauser, hvor du blot holder om fødderne, så den stressede person kan nå at absorbere impulserne.



### Behandling af det autonome nervesystem

Det autonome nervesystem er en central aktør i stress-responset. En måde at arbejde med ANS er at

behandle zoner for rygmarvsudspringet af disse nerver.

På fig. 2 repræsenterer det røde område oprindelsen af den sympatiske gren af ANS, som findes i rygmarvens sidehorn i segmenterne fra T1 til L2.

Figur 2 viser også hvordan de sympatiske nerver fordeles ud i kroppen fra de spinale segmenter. Når sidehornet i rygmarven opdeles i tre områder, kan vi se, hvordan det sympatiske nervesystem kontrollerer blodforsyningen (vasomotorisk) og innoverer organerne i bestemte dele af kroppen.

Ved f.eks. et skulderproblem bidrager de øvre to tredjedele af sidehornet (T1-T9) til kontrol af blodtilførsel til skulderen. Organmæssigt er der en sammenhæng mellem skulderen og organer i hovedet, thorax og øvre del af maven. Ved et højresidigt skulderproblem kan leveren være en vigtig del af problemet.

Zoner for det sympatiske udspring kan behandles på plantarsiden af foden på periosten af 1. metatarsal og kilebenet. Skub det bløde væv til side, så du opnår direkte kontakt med knoglenes overflade som vist på figur 3. Med stressede personer er det en god ide at arbejde disse zoner igennem symmetrisk på begge fødder samtidigt.



### Linking med de sympatiske zoner

En effektiv teknik kan også være, at forbinde fodzoner for de sympatiske nerver med de smertefulde steder

i kroppen.

Anvendes tabellen i fig. 2 som en guide, kan man f.eks. behandle et skulderproblem ved at placere en tommelfinger langs den plantare side af 1. mellemfodsknogle (zoner for T1-T9) og med den anden hånd arbejde med fodzoner for skulderen eller med selve skulderen.

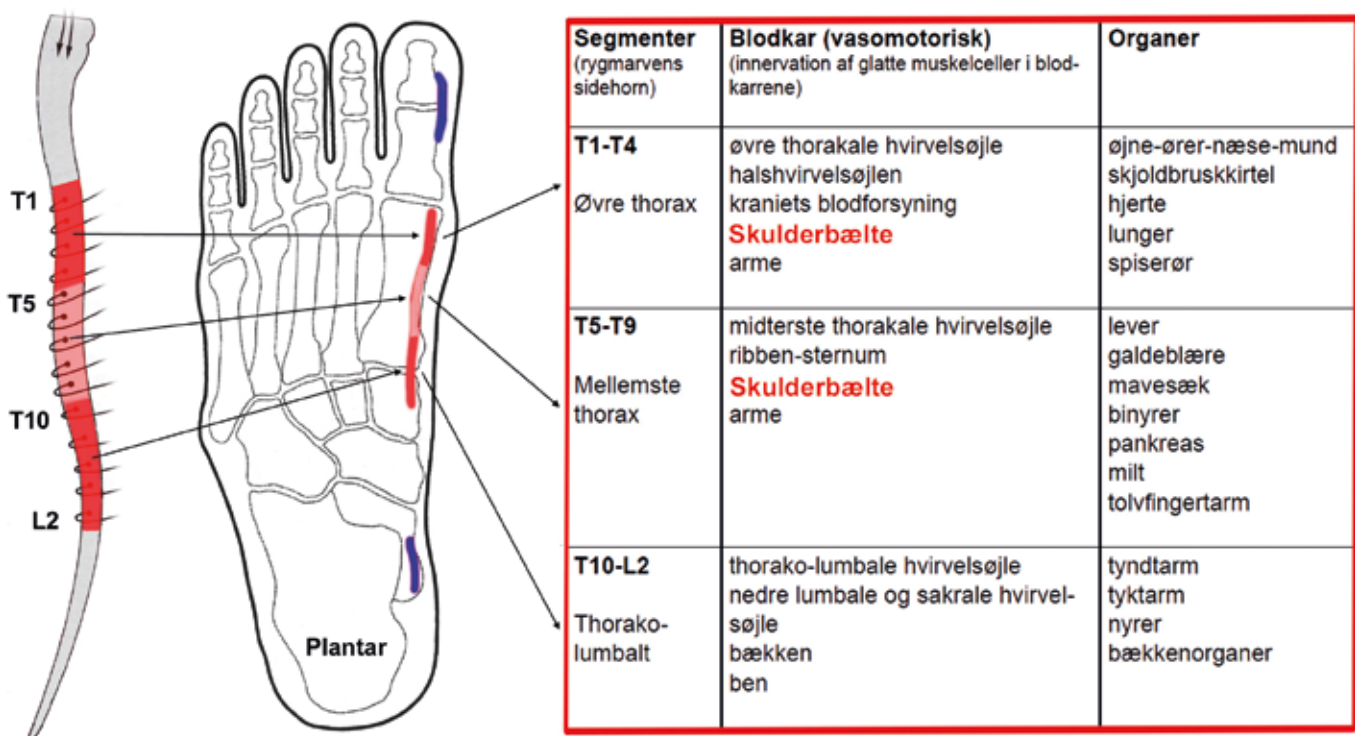
Prøv at eksperimentere med at behandle begge steder samtidigt; behandle den ene og blot berøre den anden; eller bare holde blidt på begge områder en stund og find ud af i samråd med klienten, hvad der fungerer bedst her og nu.

Fortæl din klient, hvad du laver, og bed om feedback på, hvad hun mærker, har af tanker eller reaktioner.

Dette princip kan anvendes i mange situationer med alle former for smerte.

Flere oplysninger om disse teknikker er tilgængelige i artikler på [www.touchpoint.dk](http://www.touchpoint.dk) og på Touchpoint's kurser om Stress d. 26/10 i Aarhus og d. 27/10 i København.

Referencer  
Nervrefleksologi bd. I - III, Nico Pauly, Touchpoint, 2015  
Association for Manual Neuro Therapy and Nerve Reflexology: [www.mnt-nr.com](http://www.mnt-nr.com)  
Touchpoint kompendier: Rundt om: Stress og Rundt om: Nakke og skulder, 2013



Figur 2: Segmentale forbindelser i det autonome nervesystem. Rød indikerer oprindelsen af de sympatiske neuroner i rygmarven og i rygmarvens fodzone. Blå viser oprindelsen af det parasympatiske nervesystem (Hjernestamme og S2-S4). Forbindelser til skulderen er fremhævet.

© 2015 Touchpoint



Figur 3: Bilateral teknik til det sympatiske nervesystem.



Klumme:

# Optimal celle-ernæring i efteråret



Af Lisbeth Skovmand Nielsen

Du har hver dag muligheden for at tilbyde din hjerne optimal afgiftning, næring og dermed ro. Når din hjerne er i ro, vil den sende optimale impulser til hver en celle i din krop.

Måske har flere af jer gjort brug af opskrifterne i ZoneConnections juni-nummer og oplevet energien ved at tilbyde kroppen optimal cellenæring gennem en dag eller to. Ernæring, der spredt sig til alle kroppens organer og påvirker din sindsstemning gennem iltning og afgiftning af hjernen.

## Mangel og følgesymptomer

Hvis du har chancen for at spørge dine bedsteforældre eller oldeforældre, hvad folk døde af dengang, de voksede op, vil svaret oftest være – alderdom!

Du vil sjældent høre, at de døde af diabetes, hjertelidelser, cancer, Alzheimers eller anden form for senilitet eller kroniske lidelser. Hvad kan årsagen være?

Vi taler en del om stressfaktorer i dag, men også for 100 år siden oplevede man bekymringer og belastninger. Der handlede om økonomi og det daglige brød, familie og ulykker – stort set samme type bekymringer, som vi oplever i dag.

## Underskud skaber forvirring

Hvad generationen dengang imidlertid ikke måtte døje med er den fuldstændige rovdraft af jordens ressourcer, vi har i

dag. Med tomhed og underskud til følge.

Dette underskud gør, at de fødevarer, vi dyrker, ikke indeholder de næringsstoffer, som behøves for at afgifte kroppens celler. Vi får, hvad der på engelsk hedder "disease": "Dis" som betyder adskillelse og mangel og "ease" som er ro, lettelse. Vi kan med andre ord sige, at sygdom er mangel på ro.

## Ro skaber gode impulser

Ro får vi ved, at vores dagligdag er uden bekymring og følelsesmæssige udladninger, når vi oplever livet ved at være åbne. Kroppen har ikke længere brug for stimulanser, vores søgen ophører, vi har fred med os selv og verden, hjernen sender nu optimale impulser og informationer til hver enkelt celle i kroppen.

## Måske lider din hjerne

Lad os for et øjeblik overveje det faktum, at vores hjerne rummer cirka 160.000 kilometer blodkar! Og at der eksisterer flere forbindelser mellem hjerne og krop, end der er stjerner i Mælkevejen. Hvor ofte tænker du på, at din hjerne måske lider under fejlnæring - måske endda forgiftning, uden at du er klar over det!

"Maintaining order rather than correcting disorder is the ultimate principle of wisdom. To cure disease after it has appeared is like digging a well when one feels thirsty, or forging weapons after the war has already begun"  
Nei Jing, 2nd century BC



Forskere ved i dag, at tilskud af aminosyrer og vitaminer er nøglen til at skabe ro hos personer med diagnoser som Alzheimers, Parkinson og diabetes.



Måske lider din hjerne.

Stadigt flere forskere og læger på globalt plan arbejder ud fra en tese om, at vores krop, vore følelser og åndelige liv er forvirret på grund af mangelsymptomer og eller forgiftning. For at få ro – "ease", arbejder vi derfor både med kroppen, følelserne og ånden. Ikke kun én af delene. Er den ene del af treenigheden i ubalance, vil uroen brede sig.

## Humør og psykiske lidelser

Forskere ved i dag, at tilskud af aminosyrer og vitaminer er nøglen til at skabe ro hos personer med diagnoser som Alzheimers, Parkinson og diabetes. Men også ved humørsvingninger, bi-polare lidelser

– ja, alt, der har en diagnose eller et navn, også hos dig og mig. I USA skyder stadigt flere hospitaler op, der udelukkende behandler psykiske lidelser med vitaminer og aminosyrer. Vi har i dag over 12.000 forskellige diagnoser. Hvad ville der ske, hvis vi kunne slette alle dem, vi nu ved skyldes mangel eller forgiftning?

## Aminosyrer

Aminosyrerne er grundlæggende ernæring og kan ligestilles med vitaminer og mineraler. En af de mest anerkendte forskningsresultater omhandler ekstra tilskud af B-12, der hjælper ved en række af de kroniske tilstande som nævnt ovenfor. Er det ikke en glæde at vide, at der kan gøres noget, der har effekt?

En anden anerkendt erkendelse er, at indtaget af sukker svækker organismen, herunder aktiviteterne i hjernen. Vi har

gennem mange år kunne læse erfaringer om, hvordan vold i fængsler forbedres ved ændring af kosten. Skoler, både herhjemme og rundt omkring verden, der har konstateret markant forbedring i elevernes indlæringssevne ved at servere ernæringsrigtig mad. Måske findes der ingen "dumme" børn, måske er der ganske enkelt tale om fejlnæring.

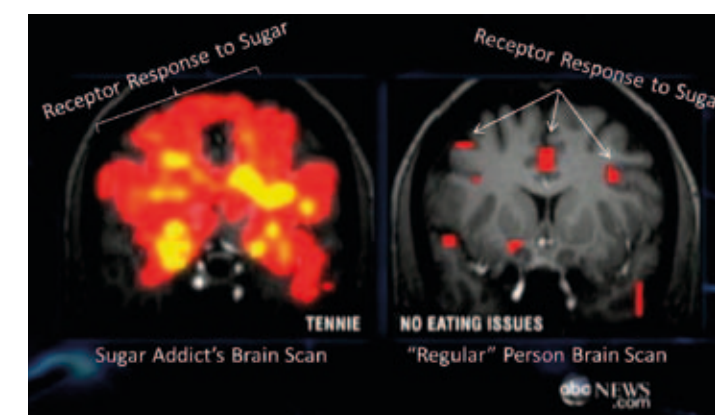
## Farvel til stræben

For at finde en optimal balance hos os selv og vores kære, må vi altså se på, hvad vi putter i munden. Vi må være opmærksomme på vores følelser, stræbe efter accept af nuet og skabe rum for at træffe valg og derefter handle. Når grunden er lagt, og du har ro og tillid til, at tingene sker, som de sker, og du får afsluttet forvirring og stræben – så vil det åndelige aspekt finde sin plads ved din skulder, uden at du gør noget ekstra. Du vil opleve ro.

## Intet forhindrer dig

Tænk, hvor stort velvære, vi ville opnå ved at være ansvarlige for vort liv. Vi tror måske, at det er samfundet, der spænder ben for os og vores lykke - eller vilkår i vores travle hverdag. Jeg har erfaret, at der altid er en løsning, uanset hvor mange restriktioner et samfund eller en travl hverdag byder på. Vi har ingen grund til at give op overfor nogen form for diagnose.

Kærlige hilsener til jer alle.  
Lisbeth





# Lermanden og hans sundhedsvaner

De fleste drømmer om at være rigtig sunde, raske og velholdte, men Ole Gerstrøm tager det *to the max* – som man siger – helt til grænsen.

Her er hans historie, der mere end antyder, at han har fundet en vej til usædvanlig sundhed.



Lertid. Ole Gerstrøm med dagens andet glas lersuppe.

Tekst og foto Jakob Rubin

Ole Gerstrøm, en 69-årig økonom og virksomhedskonsulent, har været sundhedsfanatiker længe før, det blev moderne. Det indrømmer han med glæde. Alle-rede i 1980'erne fik han, hans kone og deres børn fjernet alle kviksølvamalgamfyldninger fra tænderne og erstattet dem med plastik.

"Debatten om kviksølv i munden rasede dengang, og myndighedernes reaktioner var helt utroværdige. Mens man i Sverige gik bort fra at bruge kviksølv, holdt man herhjemme fast på, at det ik-

ke var skadeligt. Kviksølv er et sindssygt farligt stof, som ikke skal ind i vores kroppe," siger Ole Gerstrøm.

"Først nu har myndighederne accepteret det. 30 år for sent og hårdt presset," siger han.

## Man kan ikke stole på myndighederne

I årene efter øgede Ole Gerstrøm sit fokus på sundhed med tre fix-punkter: Hans eget velbefindende, myndighedernes utroværdighed og de industrielle fø-

devareproducenters skrupelløshed.

"Efter det med kviksølvet stod det klart, at "hov, man kan jo ikke stole på myndighederne". Selv Tandlægeforeningen uddelte bøder til tandlæger, der talte negativt om kviksølvsplomber. Jeg begyndte at søge min egen information," forklarer han.

Med tiden har Ole og Marianne Gerstrøm ændret deres livsstil dramatisk. Stort set alt deres føde er økologisk, de morgenbader i Øresund eller Arresø hver dag og går så vidt muligt i bare tæer seks

måneder om året. Fordi det er sundt at stimulere kroppen via fodballerne, som han forklarer.

Hvilket vi nok er en del, der vil give ham ret i.

## Fundamentalistisk indstilling

Men det er den mere almindelige del af Gerstrøernes liv. At være på bølglængde med resten kræver større åbenhed og en mere fundamentalistisk indstilling.

Lad os begynde med leret. Ole Gerstrøm starter sin dag med en gibbernakker af de mere mærkværdige. En ske irfarvet ler opløst i vand.

"Det glider lettere ned, hvis man forestiller sig, at det er bouillon, siger han.

Og ja, vi prøver det. Væsken, der ligner maling og smager af juledekoration, glider ned. Om end med besvær.

"Det er vulkansk aske og helt findelt. Leret skal være af arten Bentonit, og den, jeg har for tiden, kommer fra Frankrig. Det bruges også til mudderbade og har den egenskab, at det udtrækker gift og affaldsstoffer fra kroppen. Leret har en markant indvirkning på fordøjelse og af-føring," siger Ole Gerstrøm, der får tilsendt en sæk til flere års forbrug ad gangen.

## Trevlede svampekulturer

I Ole Gerstrøms bryggers i huset i Ramløse ved Arresø står store patentglas med gul-orange væske og trevlede organismer. Det er campucha-svampe.

"Dem tager jeg hver morgen med vand- og mælkekefir, gurkemeje, cayenne-peber, spidskommen og muskatnød.



Et hav- eller søbad dagligt er fast ingrediens på Ole Gerstrøms sundhedsmenu.

Det er fantastisk for fordøjelsen og immunforsvaret."

Det seneste skud på Ole Gerstrøms sundhedstræ er en japansk ion-tandbørste, som udskiller ioner fra en indbygget titaniumstang, når den udsættes for lys.

"Det er en ion-generator. Den eliminerer de frie radikaler, der danner basis for bl.a. plak og produktion af skadelige bakterier. Det skaber et sundere klima i munden og medvirker i sidste ende til en sundere fordøjelse," forklarer Ole Gerstrøm, der i 1970'erne havde en kort periode som folketingspolitiker.

## Grøntsager tog søvnløsheden

For Ole Gerstrøm er rigtig mange mennesker blevet afhængig af medicin, som de fylder sig med, og som efterfølgende

kontinuerligt svækker organismen.

"Jeg kan give et eksempel. For 15 år siden begyndte jeg at få søvnproblemer, de var ganske slemme. Jeg lå vågen mange gange hver nat. Da en sovepille nok er det sidste, jeg kunne finde på at tage, gik jeg til biopat og fik målt, hvilke stoffer min organisme manglede. Det var i den forbindelse, vi begyndte med grøntsagspulveret. En skefuld indeholder det samme som fem portioner grøntsager. Det hjalp. Siden har jeg sovet som et lille barn," siger Ole Gerstrøm.

Men familien Gerstrøm kommer ikke sovende til sundheden. Det er hårdt arbejde. Dagen er fyldt med sundhedsmæssige ritualer. Ole og Marianne Gerstrøm tager en masse kosttilskud, blandt andet vitaminpiller og et højkoncentre-



”Man helbreder sine sygdomme og vedligeholder sit helbred ved at indtage de rette stoffer.”



Naturen kalder på Ole Gerstrøm. Kemi har ingen adgang til hans organisme.

ret grøntsagspulver. Han tror på, at sygdomme kan helbredes med det, man putter i munden.

#### Målet er 100 år

Man kunne undre sig over, om det er besværet værd at gå så meget op i sin sundhed og forsage de usunde fristelser.

”Det spørgsmål er op til den enkelte at besvare. Jeg mener, at man selv kan gøre en stor forskel i forhold til, hvor sund man vil være. Jeg regner med at leve, til jeg bliver 100 eller 95 år. Det ved jeg. I dag er jeg 69, og jeg forventer at være i stand til at kunne nogenlunde det samme i mine sidste leveår som i dag,” svarer han.

Ole Gerstrøm står i sin have i bare tær. Har netop været en tur i Arresø. Øjnene funkler safirblå. Det er ikke fordi, man ikke kan se hans alder i ansigt og krop. Men det var en stærk krop, der kom op mellem sivene fra det kolde søvand.

#### Sundhed som lidenskab

”Jeg er aldrig syg. Har ikke været til lægen i over 40 år, har ingen medicin af nogen slags i huset, ikke engang hovedpinepiller og bruger ikke briller, selv om al-

le i min nærmeste familie har haft briller fra 40-årsalderen,” forklarer han.

Ole Gerstrøm voksede op i efterkrigstiden som bondesøn på en gård i Thy, hvor forældrene dyrkede og avlede det meste af den mad, familien med tre drenge spiste.

Siden gik turen til København og til økonomistudiet på Handelshøjskolen, der i dag hedder Copenhagen Business School.

I huset med udsigt over Danmarks største sø ligger og står stakke af bøger om sundhed, fødevarer, kosttilskud og teorier om kroppens funktioner. De fleste er udenlandske - og de bruges som

opslagsværker. En videnskab blev for Ole Gerstrøm en lidenskab.

”Jeg stoler ikke på den rådgivning, man får fra læger og sundhedsvæsenet i øvrigt. I hvert fald ikke det hele. Dertil er det offentlige tilknytning til medicinalindustrien og fødevarerindustrien for stor. Det er interesseforhold, der ikke er forenelige. Man kan sige, at det offentlige har forstand på sygdomme, men ikke på sundhed,” forklarer han.

Ole Gerstrøm har en filosofi. Den lyder sådan:

”Man helbreder sine sygdomme og vedligeholder sit helbred ved at indtage de rette stoffer.”

### Gerstrøms daglige almanak

- Japansk ion-tandbørste
- Saften af 1/2 citron
- Hav eller søbad
- Shampoo af mudder
- 2 x bentonit-lersuppe
- Ingen deodorant, det er gift
- Havregrød med hybenpulver
- C- og B-vitamin
- Blåbærsaft for øjnene
- Nødder på grund af flavonoider
- Økologisk, hjemmelavet mad
- Hjemmebagt brød med spelt
- Absolut ingen kunstige sødestoffer
- Ingen sukker, fordi kræftceller elsker det
- Græskarkerner for prostataktlen
- Koncentreret, frysetørrede grøntsager
- Mundskyl med olivenolie mod bakterier
- EDTA på dråbeform mod tungmetaller
- Grapefrugtkerneler for robust hud.
- Hvidløg og ingefær for immunforsvaret
- Meget lidt alkohol
- Efter middag lidt 70 % chokolade
- Før sengetid: tænder og tunge smøres med bentonit-ler
- Solbadning uden solcreme



Store patentglas med gul-orange væske og trevlede organismer. Det er campuchasvampe, som Ole Gerstrøm buster sit immunforsvar med.



## Fiskeolie bremser udvikling af skizofreni

Et nyt forskningsresultat tyder på, at fiskeolie kan være særdeles virksomt mod udviklingen af skizofreni, hvilket stod at læse i det seneste nummer af Nature Communications.

Undersøgelsen er foretaget af forskere i Australien og Østrig, som igennem syv år fulgte en gruppe unge mennesker, der var vurderet til at have særlig risiko for at udvikle skizofreni.

Halvdelen af forsøgspersonerne fik fiskeolie i perioden, mens den anden halvdel fik et placebo. Resultatet viste en firedobbelts risiko for at udvikle den psykotiske lidelse hos gruppen, der ikke fik fiskeolie. Mens ti procent af de unge i gruppen, der fik fiskeolie, blev syge, gjaldt det 40 procent i gruppen, der fik placebo. Det har begejstret forskere over hele verden.

Til Videnskab.dk siger klinisk professor Poul Videbech:

”Det er tankevækkende, at man med noget så simpelt og sundt som fiskeolie kan lave en forebyggende behandling, der tilsyneladende virker så godt. Hvis man kan give unge mennesker fiskeolier frem for psykofarmaka og undgå, at de udvikler psykoser, vil det være fantastisk. Man bør ikke tøve med at give fiskeolie til unge mennesker, som man har identificeret som værende i risikogruppen for at udvikle psykoser. Det er sundt under alle omstændigheder.”

I undersøgelsen deltog 81 unge mennesker mellem 13 og 25 år, der forinden var vurderet til at være særligt disponeret for at udvikle skizofreni.



## Verdenskonference nr. 15

ICR, Det internationale zoneterapeut forbund, holder jubilæums-konference 17.-20. september i Sheffield i England. Det er 25 år siden, den første verdenskonference blev holdt i Canada, og siden har forbundet vokset sig ganske stort.

Blandt hovedtalerne i år er to danskere, **Peter Lund Frandsen** og **Leila Eriksen**, som vil tale om henholdsvis den nye tids biologi og zoneterapiens rolle i det officielle sundhedsvæsen.

Læs mere om konferencen på [www.icr-reflexology.org](http://www.icr-reflexology.org)

## Hjertelig tillykke

TIL ALLE FRA ZONECONNECTION



**Nyuddannede massageterapeuter fra Holbæk Zonecollege ZCD:**  
Fra venstre: Susanne Skovsager, Lydia Madsen, Stine Baagøe, Marianne Schmidt, Irina Christensen og Nikolaj Larsen.

Zonecollege zcd, Køge – Holbæk – Odense, ønsker alle stort tillykke med massageeksamen på Holbæk zonecollege zcd, lørdag d. 20. juni 2015. Kærlig hilsen Ziggy Willumsen og Helle Würtz



## Dansk Lymfedrænage Skole Terapeut uddannelse

Lymfedrænage er en meget blid behandlingsform, som en pulserende massage, der åbner for lymfens vej tilbage til blodkredsløbet.

Er effektiv ved alle former for væskeophobninger, ødemer, hudproblemer, bihule-, gigt-, kredsløbs- og menopause problemer. Virker udrensende, immunstimulerende og afstressende.

Grunduddannelsen og specialuddannelsen løber over forlængede weekender. 250 timer i alt. Grunduddannelsen (13 dage) starter i Silkeborg oktober 2015 og København marts 2016.

RAB-point 80. Yderligere oplysninger på [www.lymfedrænage.com](http://www.lymfedrænage.com)



Erna Troels • Lymfedrænageterapeut ad moderm Vodder (MLD/CDT)  
Tlf. 2226 9551 • [erna@sundhedssoasen.dk](mailto:erna@sundhedssoasen.dk) • [www.lymfedrænage.com](http://www.lymfedrænage.com)



# Kurser

Klik ind på [www.zcd.dk](http://www.zcd.dk) og se flere detaljer samt flere kurser og uddannelser

## ZCD - Odense

RUGÅRDSVEJ 46 STUEN, 5000 ODENSE C  
TLF. 24 40 40 18  
[www.zcdskole.dk](http://www.zcdskole.dk)

### Zoneterapeut-uddannelse daghold RAB

UNDERVISER: MAIKEN KJELDEN

*Startdato: 7. september 2015*

*Der undervises en dag om ugen fra 9-14 Uddannelsen varer 1 år og 3 måneder, hvis du har en sundhedsfaglig autorisation. 2 år og 6 mdr., hvis du skal have anatomi/fysiologi og sygdomslære.*

*Pris: 35.100 kr. Inkl. undervisningsmaterialer og eksamensgebyr*

*Tilmeldingsfrist: 28. august 2015*

Anatomi/fysiologi og sygdomslære er en del af uddannelsen, hvis du ikke har dette i forvejen, f.eks. som sundhedsautoriseret. Undervisning i dette foregår om aftenen. Undervisning i øvrige fag er oftest weekend i dagtid.

### Zoneterapi-uddannelsen aften RAB

UNDERVISER: ELSE MAIBOM

*Startdato: 9. september 2015*

*Der undervises mandage samt enkelte week-end dage. Anatomi/fysiologi samt sygdomslærer er en del af uddannelsen*

*Uddannelsen afsluttes efter 2016, hvis du i forvejen har en sundhedsautorisation. Hvis du skal have anatomi/fysiologi og sygdomslære, afsluttes uddannelsen i december 2017.*

*Pris: 33.150 kr. Ekskl. bøger og eksamensgebyr*

*Tilmeldingsfrist: 1. september 2015*

### Kranio-sakral terapeut/KST RAB

UNDERVISER: JENS DYBDAL

*Startdato: 18. sept. 2015 - 19. nov. 2016*

*Pris: 32.100 kr. inkl. supp. fag 45.250 kr. inkl. supp. fag + Anatomi/fysiologi og Sygdomslære 62.500 kr.*

Uddannelsen giver en alsidig og grundlæggende viden både fysisk og psykisk. Du lærer at arbejde med KST på et professionelt niveau og får et dybtgående kendskab og erfaring til emnet. Undervisningen er hovedsagelig oplevelsesorienteret, dvs at lære gennem erfaring. Inkluderer teoretiske oplæg og der gives supervision både i grupper og individuelt. Der vil blive lagt vægt på at udvikle både faglige og personlige kompetencer.

### Design din egen hjemmeside RAB

UNDERVISER: GITTE MØLBÆK

*Startdato: 3. - 4. oktober 2015 fra kl. 9 - 16.*

*Pris: 2.500 kr.*

*Kurset giver 14 RAB-point.*

*Tilmeldingsfrist: 25. september 2015*

Det er vigtigt at have styr på din markedsføring. Vi har sammensat en markedsføringspakke, som består af: Hjemmeside, Nyhedsbrev og Facebookside. Du arbejder med at opbygge din egen hjemmeside. Inden kursusstart hjælper vi dig med oprettelse og køb af domænenavn. Du arbejder i det system, der hedder WordPress, der som udgangspunkt er gratis at anvende. Du lærer, hvordan du kan gøre din hjemmeside synlig i Google søgemaskine, så potentielle kunder kan finde dig. Du introduceres til et gratis e-mail marketingsystem "Mailchimp", hvor du lærer, at oprette og udsende nyhedsbreve, så du nemt og billigt kan holde kontakten med kunderne og samtidig tiltrække nye. Så lærer du, hvordan du kan bruge Facebook professionelt i din markedsføring, og introduceres bl.a. til Facebooks effektive annonceringsværktøj.

### Medicinsk Qi Gong

UNDERVISER: CHILI TURELL

*Startdato: 23. - 24. oktober 2015*

*Pris: 1.800 kr.*

En metode til aktivt og bevidst at forny kroppens livskraft. Qi Gong er en af grundpillerne inden for TKM. Den bygger på samme medicinske og filosofiske tænkning som akupunktur, med den forskel, at man med Qi Gong behandler sig selv og dermed sørger for, at du selv er fyldt op med energi (Qi).

### Kost, ernæring, vitamin og minerallærer RAB

UNDERVISER: FREDE DAMGAARD

*18. - 19. december samt d. 12. - 13. februar 1016. To fredage aftener og lørdage.*

*Pris: 4.400 kr.*

*Tilmeldingsfrist: 30. oktober 2015*

"Mad skal være din medicin og medicin skal være din mad" (Hipokrates).

Lær at understøtte klienten via kosten til en bedre balance og velvære. Supplerende kost og råd er støttende og givende i bl.a. kombination med behandlinger.

## ZCD - Holbæk

JERNBANEPLADS 2, 2. SAL, 4300 HOLBÆK  
TLF. 24 40 40 18  
[www.zcdskole.dk](http://www.zcdskole.dk)

### Massageterapeut-uddannelsen aften RAB

*Startdato: 3. september 2015 - 8. oktober 2016*

*Pris: 34.100 kr. inkl. supplerende fag og ekskl.*

*Anatomi/fysiologi og Sygdomslære 47.250 kr.*

Massageformen er døbt Terapeutisk Massage idet den inddrager det hele menneske, kroppen, hvor alle ubearbejdede oplevelser gemmer sig, tanker og følelser der styrer vores handlinger, det spirituelle element hvorfra vi kan hente støtte og inspiration. Praktisk gives og modtages massage med særlig opmærksomhed på de udvalgte meridianer, akupressurpunkter og muskler, du lærer, hvordan disse muskler masseres med forskellige massageteknikker samt strækkes og løsnes.

### Kraniosakral-uddannelsen RAB

UNDERVISER: DAVID CARLSEN

*Startdato: d. 5. februar 2016 – 23. marts 2017.*

*Pris: 32.100 kr. inkl. supp. fag 45.250 kr.*

*inkl. supp. fag + Anatomi/fysiologi og Sygdomslære 62.500 kr.*

Se beskrivelse under Odense

## ZCD - Køge

VESTERGADE 18 B, 4600 KØGE  
TLF. 24 40 40 18  
[www.zcdskole.dk](http://www.zcdskole.dk)

### Kranio-sakral terapeut/KST RAB

UNDERVISER: JENS DYBDAL

*Startdato: 28. august 2015 - 29. oktober 2016*

*Pris: 32.100 kr. inkl. supp. fag 45.250 kr. og inkl.*

*Anatomi/fysiologi og Sygdomslære 62.500 kr.*

Beskrivelse se under Odense.

### Kost, ernæring, vitamin- og minerallærer RAB

UNDERVISER: FREDE DAMGAARD

*Startdato: 18. september - 10. oktober 2015*

*Pris: 4.400 kr.*

Beskrivelse se under Odense.

## ZCD - Hjørring

IDRÆTS ALLE 45, 9800 HJØRRING  
TLF. 40 43 28 16  
[www.vendsysselhelseskole.dk](http://www.vendsysselhelseskole.dk)

### Akupunktur-uddannelsen RAB

UNDERVISER: MICHAEL JENSEN

*Startdato: 25. september 2015*

*533 timers Akupunktur og 400 timers klinisk praksis*

*Pris: Se hjemmeside*

*Følg med på hjemmesiden snarest*

Lær et fantastisk redskab at kende med alle akupunkturers muligheder. Vi glæder os til at præsentere vores nye spændende Akupunkturuddannelse.

### Zoneterapi og Akupressur til gravide, fødende og babyer RAB

UNDERVISER: JEANETTE BILLE KJELDEN

*Startdato: 5. - 6. september 2015*

*Pris: 2.495 kr. Tilmeldingsfrist: 21. august 2015*

*Oprettes ved min. otte deltagere*

Du lærer at behandle gravide med zoneterapi og akupressur, så du kan afhjælpe de problemer gravide klienter kan have. Du lærer nogle grundteknikker til smertelindrende behandling, til bl.a under fødsler. Du vil blive undervist i at give zoneterapi, magnetmassage og akupressur til babyer og børn. Du vil lære, hvordan du nemmere kan komme til børnenes fødder, og hvor meget behandling du skal give dem, afhængig af deres alder. Der gennemgås de mest almindelige sygdomsbilleder, som vi ser i klinikken.

### Zoneterapi-uddannelsen 482 timer RAB

UNDERVISERE:

GERD EVERTSEN OG RIKKE BØGGILD

*Startdato: 7. september 2015*

*Pris: 51.500 kr.*

*Ratebetaling: Ved tilmelding betales 3.000 kr. derefter 3.090 kr. pr. md. i 16 måneder.*

Et fantastisk redskab til at behandle klienter ud fra et holistisk billede. Du lærer at kostterapi, psykologi, biopati, kinesisk filosofi m.m. er vigtige i dit arbejde. Som noget nyt indeholder uddannelsen også Øreakupunktur og Qi Gong. Du lærer, at ethvert menneske har brug for individuel behandling, og at støtte dine klienter ud fra hjælp til selvhjælp til et liv med så få begrænsninger som muligt.

### Kraniosakral-uddannelsen 250 timer RAB

UNDERVISER: MONA LØVENDAHL

*Startdato: 18 september 2015*

*Pris: 37.800 kr.*

*Ratebetaling: Ved tilmelding betales 3.000 kr. derefter 2.365 kr. pr. md. i 15 mdr.*

Ny spændende uddannelse som opfylder betingelserne for RAB godkendelse. Se hjem-

mesiden for yderligere info og pris vedr. anden alternativ indsigt og A/F og Sygdomslære, hvis du ikke har de fag eller har merit her for. Du får gennem oplevelsesorienteret undervisning en grundig og omfattende KST uddannelse både teoretisk og praktisk.

### Stress II (Kinesiologi) RAB

UNDERVISER: EBBA THOMSEN

*Forløb over 20 timer d. 22., 29., okt. og 5. nov*

*Pris: 2.000 kr. Tilmeldingsfrist: 8. oktober 2015*

*Forudsætning: Grundkursus i Kinesiologi (KA 1-4) samt Stress I*

Vi har alle mange begrænsende personlighedsmønstre at arbejde med, på dette kursus finder vi mulighederne for at ændre negative programmeringer, til ny energi.



## ZCD - København

TURESENSGADE 33, KLD.TH. 1368 KBH. K  
TLF. 33 93 61 62  
[www.skole-kbh.dk](http://www.skole-kbh.dk) - mail:[info@skole-kbh.dk](mailto:info@skole-kbh.dk)

### Anatomi/fysiologi 200 lektioner RAB

UNDERVISER: KEN LUNN

*Startdato: 8. oktober 2015 - 6. oktober 2016*

*Varighed: et studieår (40 uger), en aften om ugen*

*Pris: 8.000 kr.*

*Tilmeldingsfrist: 1. september 2015*

*Kurset er åbent for alle*

Undervisningen har til formål at give de studerende en eksakt viden om kroppens opbygning og funktion således, at de er i stand til at anvende den i praksis. Sygdomslære bygger på anatomi og fysiologi, og er tilrettelagt med fokus på at kunne anvende sygdomsforståelsen i en klinisk situation. Psykologi-modulet består af undervisning i sundhedspsykologi og klientpsykologi. I sundhedspsykologi undersøger vi forholdet mellem krop og psyke. Vi bliver opmærksomme på en række psykologiske faktoreres betydning for sygdommes opståen, forløb og prognose. Vi undersøger bl.a. sammenhængen mellem psykiske tilstande og immunsystemet, og diskuterer stressbegrebet i relation til somatisk sygdom. I klientpsykologi beskæftiger vi os med terapeut/klient relationen. Vi diskuterer kommunikation, udviklingspsykologi, sorg og krise, samt klientbehandling. Turbokurset er åbent for alle.

### Sikker praksis - differentialdiagnose

UNDERVISER: KEN LUNN

*To weekender d. 24-25. dec. og d. 14-15 nov.*

*Pris: 1850 kr. inkl. kompendium*

Målet med kursus i sikker praksis er at give kursisterne et indblik i, hvordan man, på baggrund af givne symptomer og kliniske tegn, kan evaluere klientens tilstand og udlede mulige årsager til denne. Det giver dig mulighed for at kende alvorlige sygdomme, når

du møder dem i din praksis, samt kompetence til at handle i overensstemmelse hermed. Målgruppen er praktiserende behandlere, der ønsker en bedre klinisk forståelse af sammenhængen mellem sygdomme og symptomer. Undervisningsformen er ved præsentation af emner fra læreren, samt klinediskussioner, hvor deltagerne får mulighed for at diskutere eksempler fra praksis.

### Urtemedicin RAB

UNDERVISER: KEN LUNN

*To weekender d. 21-22 nov. og d. 5-6. dec.*

*Pris: 1.950 kr. inkl. kompendiet på 128 sider.*

*Tilmeldingsfrist: 1. oktober 2015*

Urter har været anvendt i årtusinder til lindring af menneskers lidelser. På dette kursus ser vi på nogle af de meste populære urter anvendt i vestlig urtemedicin, og hvordan de anvendes i behandlingssammenhæng. Desuden introduceres en forståelse af den grundlæggende filosofi og det holistiske behandlingsprincip bag Medicinsk Urteterapi. Målet med kurset er at introducere behandlere til medicinsk urteterapi, og at gøre dem i stand til at anvende urter i en holistisk sammenhæng, som supplement til deres hovedfag. Kurset giver en forståelse af individuelle helbredende karakteristikker over ca. 70 urters lægende egenskaber.

### Turbo: Anatomi, fysiologi, sygdomslære og psykologi RAB

UNDERVISER: KEN LUNN

*Startdato: 7. december 2015 - 1. december 2016*

*Pris: 11.000 kr.*

*Tilmeldingsfrist: 1. november 2015*

Turbokurset er til behandlere som har brug for de sundhedsvidenskabelige fag i forbindelse med RAB godkendelse, eller for studerende, som vil gerne 'fast-track' studiet i disse fag. Forløbet er opdelt i tre moduler: Anatomi og fysiologi, Sygdomslære, samt Psykologi.

Anatomiundervisningen har til formål at give de studerende en eksakt viden om kroppens opbygning og funktion, således, at de er i stand til at anvende den viden i praksis. Sygdomslære bygger på anatomi og fysiologi, og er tilrettelagt med fokus på at kunne anvende sygdomsforståelsen i en klinisk situation. Psykologi-modulet består af undervisning i sundhedspsykologi og klientpsykologi. I sundhedspsykologi undersøger vi forholdet mellem krop og psyke. Vi bliver opmærksomme på en række psykologiske faktoreres betydning for sygdommes opståen, forløb og prognose. Vi undersøger bl.a. sammenhængen mellem psykiske tilstande og immunsystemet, og diskuterer stressbegrebet i relation til somatisk sygdom. I klientpsykologi beskæftiger vi os med terapeut/klient relationen. Vi diskuterer kommunikation, udviklingspsykologi, sorg og krise, samt klientbehandling. Turbokurset er åbent for alle.



## ZCD - Kolding

IDYL 20 A, 6000 KOLDING  
TLF. 26 78 72 72  
[www.zoneterapeutiskolen-kolding.dk](http://www.zoneterapeutiskolen-kolding.dk)

### Demo i brug af den nye NetMedic EDB journal

UNDERVISER: LEIF NIELSEN

Det er let at bruge den nye NetMedic EDB-journal, som er til salg for alle alternative behandlere og elever. Aldrig mere papirjournal.

### Førstehjælp med hjerte- lungeredning

UNDERVISER: VINNIE MOTT

Den: 29. - 30. august 2015

Weekend kl. 9 - 15

Pris: 900 kr. Betales ved tilmelding.

Tre timers opfølgning lørdag kl. 12 - 400 kr.

Tilmeldingsfrist: 27. august 2015

Den: 5. - 6. september 2015

Weekend kl. 9 - 15

Pris: 900 kr. Betales ved tilmelding.

Tre timers opfølgning lørdag kl. 12 - 400 kr.

Tilmeldingsfrist: 3. september 2015

Det ansvarlige i at være zoneterapeut, gør at førstehjælp selvfølgelig er en naturlig del af uddannelsen, så du er rustet til at kunne yde førstehjælp på klinikken og ude i samfundet. Faget er kompetencegivende i erhvervslivet.

### Øreakupunktur (auriculoterapi)

UNDERVISER: KENN ØHLENSCHLÆGER

3. sept., 1., 29. okt., 12., 26. nov. 2015 kl. 17 - 22

Pris: 4.990 kr. kursusmateriale er inkluderet.

Mad og drikkevarer er ikke inkluderet.

Depositum: 500 kr. ved tilmelding.

Min 16 - maks. 24 deltagere.

Tilmeldingsfrist: 2. september 2015

Flot undervisningsmateriale. Ingen forberedelse. Et flot kursusbevis som giver RAB timer

Kurset er til zoneterapeuter der vil udvide med øreakupunktur og tilhørende teknikker. Øreakupunktoren er et nemt, effektivt og let overskueligt akupunktursystem. Du behøver ikke en fuld akupunkturuddannelse for at få glæde af akupunktoren. Øreakupunktur har en kinesisk og en fransk udviklet variant, begge gennemgås på kurset. Øreakupunktoren kan både stå alene som behandling og samtidig understøtte din zoneterapi.

### Fødsel, kolik- og spædbørn zoneterapi

UNDERVISER: JEANETTE BILLE KJELDSEN

26. - 27. september 2015, weekend kl. 10 - 16.

Pris: 2.495 kr. Depositum 500 kr. ved tilmelding . Tilmeldingsfrist: 25. september 2015

Du lærer at behandle gravide med zoneterapi og akupressur, så du kan afhjælpe de problemer, gravide klienter kan have. Du lærer nogle grundteknikker til smertelindrende behandling til bl.a under fødsler.

### TCM Akupunktur-uddannelsen 812 timer

UNDERVISERE: SVEND SENIUS, LONE KONGSTED OG KENN ØHLENSCHLÆGER

Startdato: 17. september 2016 - 16. juni 2019  
Få tilsendt program. Ring til skolen og vær med til en undervisning på et eksisterende hold, så du kan se om det er noget for dig.

Pris: 68.995 kr.

Depositum: 2000 kr. ved tilmelding. Elever er allerede tilmeldt nu.

Tilmeldingsfrist: 17. september 2016

Skolen har naturligvis en gennemarbejdet pensumbeskrivelse på hele akupunktur-uddannelsen. Du får en grundig gennemgang af teorien bag akupunktoren. Du lærer også punktlæren, dvs. lærer at stikke nålene helt præcist i for at behandle rigtigt. I uddannelsen indgår også 60 timers alternativ sygdomslære; herunder bl.a. øreakupunktur, kinesisk urtemedicin og kostforståelse.

## ZCD - Langeskov

ODENSEVEJ 17, 5550 LANGESKOV

TLF. 65 38 35 38

[www.pilelunden.dk](http://www.pilelunden.dk)

### Zoneterapeut-uddannelsen

UNDERVISER: AASE LINNEA PILGAARD CHRISTENSEN

Starter mandag d. 7 september.

Pris : 62.000 kr.

Det er skolens filosofi, at krop, sind og ånd er integrerede. Denne anskuelse er derfor en naturlig del af uddannelsen til zoneterapeut. Skolen lægger endvidere vægt på værdier som: personlig udvikling – medmenneskelighed – empati – evnen til at lytte – at være til stede i nuet. Du får et fantastisk redskab til at kunne behandle dine klienter, ud fra et holistisk billede. Velkommen til en samtale om dette forløb.

### Nedsunken forfod

UNDERVISER: LAILAMARIE GRUNDT

Den 22 august kl 10 - 16.30.

Pris: 1050 kr. inkl. kompendie , kaffe/the og hjemmebak. Medbring frokost, vi hygger fælles om maden.

Tilmelding senest d. 17 august.

Oprettelse af nedsunken forfod, samt forebyggelse. Fjernelse af hælsore . Oprettelse af hele skeletsystemet fra fod til nakke. Den stive storetå - rotation af bækkenet, ja det hele oprettes ved denne metode.

Klik ind på [www.zcd.dk](http://www.zcd.dk)  
se flere detaljer  
samt flere kurser  
og uddannelser

### Psykologi

UNDERVISER STUART PEACOCK

25., 26., 27. sept. og 16., 17., 18. okt. Fredag kl. 10 - 17, lørdag kl 9 - 16.30, søndag kl 9 - 16

Pris: 6.500 kr. inkl. kaffe/the og hjemmebak.

Medbring frokost, vi hygger fælles om maden.

Tilmelding senest d. 18 august.

Mangler du 50 lektioner psykologi til din RAB godkendelse? Har du lyst til at lære psykologi, der virkelig kan være dig til gavn i hverdagen, både på det personlige plan og ikke mindst i dine behandlinger?

### Bliv ACCESS BARS behandler

UNDERVISER: LINA GRÅ

Lørdag d. 5 september.

Tilmelding senest d. 28 august.

Pris: 1800 kr. har du været på kursus tidligere er prisen 900 kr. inkl. kaffe/the og hjemmebak. Medbring frokost, vi hygger fælles om maden.

ACCESS BARS behandling er en berøring af 32 punkter eller bars på og omkring hovedet. Det er som at få zoneterapi på hovedet. Ved denne berøring løses op i både tanker og følelser. Giver mulighed for kropslige forandringer, der påvirker psyken og selvbilledet. ACCESS BARS teknikken er god til :stress og konflikt reduktion, mentale forhindringer, højner dit selvverd / selvtillid, god for sensitive, virker som en god udrensning af dine tanker. Det skønne i denne behandling for klienten er, blot at ligge og berøres let ved zonerne, tillade dig at TAGE IMOD, og slette mønstre og overbevisninger, der begrænser dig i dit liv. Det er som at tømme den inre "skrældespannd" og trykke på DELETE knappen.

### Kanaliser dit højere selv del I

UNDERVISER: STUART PEACOCK

Dato: d. 3 - 4 oktober.

Pris: 1500 kr. - heraf depositum: 500 kr.

I denne første del vil vi tage udgangspunkt i dig som kanalen og dit højere selvs væsen, samt metoder til at skabe kontakt til dit højere selv. En fantastisk mulighed for at få undervisning af en, som har arbejdet med kanalisering i over 25 år - Stuart Peacock - og som har stor indsigt i, hvad det vil sige.



# SLIDGIGT?

Åbenlyse fordele ved Glucosamin Pharma Nord:

- Lægemidlet til lindring af symptomer ved let til moderat slidgigt i knæet.
- Kan hæmme nedbrydning af ledbrusk.
- Kapslen er synkevenlig.
- Kapslen kan skilles ad, så indholdet kan røres ud i f.eks. juice eller yoghurt.

Spørg efter Glucosamin Pharma Nord på apoteket eller hos Matas – og få det originale kapselprodukt

Tilmeld dig gratis Pharma Nord's Helsenyt på [www.pharmanord.dk](http://www.pharmanord.dk)

Lægemidlet Glucosamin Pharma Nord lindrer symptomer ved mild til moderat slidgigt i knæet. Inden du starter behandling med Glucosamin Pharma Nord, bør du kontakte din læge for at udelukke tilstedeværelsen af ledsygdomme, der kræver anden behandling. Dosering: Voksne og ældre: Den sædvanlige dosis er 1 kapsel 3 gange dagligt (svarende til 1200 mg glucosamin). Alternativt kan du tage alle 3 kapsler på én gang. Kapslen/kapslerne bør tages med et helt glas vand. Fås i følgende størrelser: 90 kaps. 119,50 kr., 270 kaps. 289,50 kr og 1000 kaps. 985 kr. Læs indlægsseddel for brug.

 Pharma Nord



# SOLARAY®

## Spektro Multi-Vita-Min til hele familien

### SpektroKids Multi-Vita-Min Velsmagende tyggetablet

- Med vitaminer, mineraler, urter og F.O.S. (FructoOligoSaccharider)
- C & D-vitamin bidrager til immunsystemets normale funktion



### Spektro Multi-Vita-Min

Alle vigtige vitaminer og mineraler i 1 kapsel

- Unik vitamin- & mineralkombination med urter og mikronæringsstoffer lagt i en kapsel for hurtig optagelse
- 2 varianter: **med** eller **uden** vitamin k og jern

### SpektroVEG Multi-Vita-Min Uden animalske stoffer

- Velegnet til vegetarer og veganere
- Med bl.a. B12, D2, selen, zink og urter
- B12 støtter et normalt energistofskifte
- I vegetabilsk kapsel for hurtig optagelse

### Spektro 2 Multi-Vita-Min Ekstra vitaminer og mineraler til energi

- Til at mindske træthed og udmattelse: Vitamin C, B2, B3, B5, B6, B12, folat og magnesium
- B1 støtter også en normal hjertefunktion

– købes i din lokale Matas og Helsekostbutik

Solaray står for kvalitet indenfor kosttilskudsprodukter. Kun rene og potente råvarer bruges i produktionen, der baseres på den seneste forskning. Solaray tilbyder et sortiment af letoptagelige vitaminer, mineraler, olier, mælkesyrer og urteprodukter.

Natur  
energi

www.naturenergi.dk