

# Zoneterapi kan hjælpe dig

Slås du med smerter, dårlig fordøjelse eller sportsskader? Så kan zoneterapi gavne.

---

Zoneterapi er for alle og kan også bruges til at vedligeholde et godt helbred.

Zoneterapi er en behandlingsmetode, hvor terapeuten med trykpåvirkninger ét sted på kroppen søger at forbedre funktionen et andet sted.

Teorien bag er, at hele kroppen afspejles i delområder af kroppen, som kommunikerer og vekselvirker med helheden.

Zoneterapi kan bruges flere steder på kroppen, men udføres mest med tryk på fødderne.

## Tre ting kendetegner zoneterapi

1. Behandlingen sætter kroppens selvhelbredende kræfter i gang.
2. Terapeuten arbejder holistisk - det vil sige ser på klientens hele situation med fokus på både funktionsforstyrrelser, årsagerne og kroppens selvhelbredende kræfter.
3. Terapeut og klient arbejder tæt sammen. Klienten tager et medansvar for sin behandling.

## Godt mod livsstilssygdomme

Zoneterapi er især velegnet til moderne livsstilssygdomme, hvor der sjældent er tale om én årsag - en virkning, men om flere forskellige ubalancer.

Derfor er zoneterapi blevet så populær som behandlingsform.

Zoneterapi kan ikke helbrede dig, men styrke din krop og psyke og lindre bivirkninger

## Zoneterapi virker, men på hvad?

Astma og allergi

Hovedpine og migræne

Lindrer bivirkninger ved medicinsk behandling (også i forbindelse med kræftbehandling)

Smerter i led og muskler

Fertilitet, graviditet og fødsel

Sportsskader

Stress

Øresmerter hos børn