

Zonterapiboll

- Egenvård med hjälp av Zonterapi & Reflexologi

Vad är Reflexologi och Zonterapi?

Reflexologi och Zonterapi bygger på idén om att det finns en förbindelse, även kallad meridian eller nervkontakt, mellan varje kroppsdel, nerv, led, muskel, organ och organfunktion som motsvarar vissa bestämda punkter på kroppen. Om det finns en hälsomässig obalans i en kroppsdel eller ett organ så yttrar det sig som smärta på motsvarande reflexpunkt. Genom att systematiskt trycka på fotsulans reflexpunkter eller zonterapipunkter kan man detektera smärta och även behandla samma punkt med en form av tryckmassage direkt på punkten. Zonterapi och reflexologin är genialisk med sin enkelhet eftersom det aktiverar kroppens egen läkekraft och förmåga att återskapa normal funktion. Kroppens inneboende intelligens ger oss mängder av ledtrådar till hur vi ska hitta tillbaka till hälsan. Fördelen med reflexologin är att man kan komma tillrätta med hälsoproblem som det till synes inte finns någon lösning på. Reflexologi bygger på urgamla kunskaper och användes redan för över 2500 år sedan i Kina, Indien och även Egypten, men fick inte sitt genombrott i västvärlden förrän i början av 1900-talet. Zonterapi var en av de första metoder Regnbågscenret började arbeta med redan 1973, då vi erbjöd både behandlingar och kurser inom zonterapi. I Sverige är akupunktur och zonterapi de mest kända metoderna, men reflexologin omfattas även av öronakupunktur, handzonterapi, ansiktzonterapi, akupressur, TuiNa, moxa, kroppslektronik m fler.

Vad kan Zonterapi förbättra?

Zonterapi och reflexologi är populärt inom friskvården och som egenvårdsbehandlingsmetod eftersom det visat sig ha god effekt på många olika typer av hälsoproblem. Reflexologi och zonterapi aktiverar kroppens egen självläkande förmåga, ökar cirkulationen och rensar kroppen från slaggprodukter. Zonterapi av fötterna är utmärkt för att lindra eller läka akuta såväl som kroniska besvär. Kroniska besvär tar oftast längre tid att behandla medan akuta i allmänhet läker ut snabbare. Det finns i princip inte ett symtom som inte kan behandlas eller lindras med hjälp av zonterapi och zonterapi har visat sig effektivt vid magproblem, tarmproblem, diarré, förstoppning, diarré, tarminflammationer, IBS, Colon Irritable, kronisk värk/smärta, problem i nacke/rygg, huvudvärk, migrän, smärtor eller värk i leder/muskler, cirkulationsbesvär, kalla händer/fötter, urinvägsproblem, allergier, nedsatt immunförsvar, förkylningar, halsfluss, eksem hudproblem, sömproblem, PMS, mensvärk mm.

Behandling med zonterapi

Eftersom man behandlar ömma eller smärtande reflexpunkter är zonterapi i viss mån en smärtsam metod. Däremot kan smärtan aldrig skada och det är du själv som alltid bestämmer hur hårt reflexpunkten ska tryckmasseras. Smärtan ska vara väl avvägd och får aldrig bli så intensiv att du inte klarar av att villigt ta emot den samtidigt som för lös tryckmassage inte aktiverar kroppens läkekraft lika effektivt. Att ställa diagnos på vilka zonterapipunkter som behöver behandlas är egentligen mycket enkelt. Den reflexpunkt som smärtar är också den som behöver behandlas. Behandling av Zonterapi kan ske hos terapeut som då först känner igenom hela foten och letar efter ömma eller smärtande reflexpunkter och därefter behandlar dem. En zonteraapeut kan efter en undersökning spåra i vilken kroppsdel eller organ obalansen återfinns i, däremot är det omöjligt att säga exakt vilken sjukdom det rör sig om. Däremot så kan en skicklig zonteraapeut känna om obalansen funnits i kroppen länge eller om den är tillfällig och akut. Generellt kan man säga att ju ondare det gör på en punkt desto allvarligare är problemet.

Regnbågscenrets Zonterapiboll

Zonterapibollen är hittills det bästa zonterapihjälpmedel vi kommit i kontakt med och den lämpar sig utmärkt både för diagnos och behandling. Det har visat sig att den tom är effektivare än konventionell zonterapibehandling där man använder sig av fingrarna. Zonterapibollens utformning gör att man kan behandla mer kraftfull på fotens ofta tjockare hud. Behandling av fotens reflexpunkter sker utan strumpor. Zonterapibollen används genom att lägga den på golvet och därefter med ett stadigt tryck av foten rulla den under fotsulan för att diagnostisera var smärtande reflexpunkter finns. De reflexpunkter som smärtar behandlas sedan genom att tryckmassera punkten med hjälp av zonterapibollens taggar.



Zonterapibollen är tillverkad i naturgummi vilket gör att taggarna är precis lagom mjuka för att inte skada fotsulans hud samtidigt som de är tillräckligt hårda för att effektivt behandla fotens zonpunkter. Fotzonterapikarta medföljer när du köper Regnbågscenrets Zonterapiboll. Zonterapibollen är utmärkt att använda på alla kroppens reflexpunkter. Du kan krama bollen i handen för snabb avslappning, stresslindring och handzonterapi. Zonterapibollen är utmärkt att använda som ett ekonomiskt alternativ eller som komplement till vanlig zonterapibehandling. Många zonteraeuter rekommenderar zonterapibollen till sina klienter just som ett komplement.

Reaktioner

Zonterapi aktiverar hela kroppens läkekraft, ökar cirkulationen och fungerar utrensande. Det är därför inte ovanligt med reaktioner såsom frossa, yrsel eller trötthet efter en zonterapibehandling. Dessa reaktioner är ofarliga och övergående och är vanligast när man börjar med zonterapi första gången. Fortsätt behandlingen som vanligt, såvida inte reaktionerna är alltför besvärliga. Vid den första behandlingen bör du behandla smärtande zoner endast en kort tid för att därefter successivt öka behandlingstiden.

Hälsotips vid Zonterapi

Zonterapi aktiverar kroppens egen energi och läkekraft. Det är då en fördel att ge kroppen näring så att den får de byggstenar den behöver för att kunna återskapa hälsa. Vi rekommenderar tillskott av Regnbågscenrets **Enzymer** som stärker matsmältningen och underlättar upptaget av näringsämnen från maten. Regnbågscenrets **Organisk kalk** är ett kalciumtillskott framställt enbart från växter som basgör och motverkar försurning i kroppens celler. Regnbågscenrets **ProbiTarm** innehåller hälsosamma probiotiska bakterier som stärker tarmens naturliga bakterieflora. En tarmreningskur med Regnbågscenrets **Tarmslim** och **Tarmplus** aktiverar kroppens reningsprocess. På **hälsokosten** hittar du flera sorters så kallade Gröna Näringspulver eller Spirulina som innehåller mängder av näringsämnen och klorofyll som stärker kroppen. Ett dagligt tillskott av Linfröolja tillför kroppen de Omega3-fettsyror som är svåra att få i sig via kosten. Linfröolja är känslig och oxiderar av värme, ljus och syre så var noggrann med att välja en olja som är kallpressad och säljs i en mörk, helst svart förpackning och förvara den i kylskåp.