



Tryk mod allergi

af redaktionen på Sundhedsbørsen og Zoneconnections terapeutforening

Hvis du vil forebygge sæsonbetonet høfeber, kan man overveje zoneterapi. Er du interesseret i at prøve zoneterapi, er det bedst at starte med behandling så tidligt i året som muligt - gerne allerede i januar. Evt. kan du starte op et par måneder før de første pollen viser sig i luften og generer luftvejene, slimhinderne og immunforsvaret. Sørg for at få en del zoneterapibehandlinger gerne med 8 til 10 dages interval. Det vil sikre dig en forebyggende effekt. Det er ikke for sent nu at påvirke høfeber i positiv retning.

Hjælp - jeg har høfeber, hvad er årsagen?

Høfeber er en sæsonbetonet lidelse, som skyldes overfølsomhed over for f.eks. pollen og blomsterpollen. Dog er træpollen hyppigst forekommende i det spæde forår, inden blomster afgiver pollen til luften.

De udløsende faktorer kan f.eks. være bynke, græs, svingel, elm, ask og (birk som noget af det første i det spæde forår.) Græspollen kan give besvær det meste af året. Også andre faktorer kan forårsage allergi, eksempelvis parfume, støvmider, pelsdyr som hunde og katte samt pollen fra græs og ukrudt.

Kend symptomerne

Du kender det måske allerede. Nysen, røde og hævede øjne, almindelig snue, kløe og næsen løber.

Høfeber kan og give vedvarende og lange nyseanfald fra få til mange timer dagligt og med vandig snue. Derudover kan tør, ru hoste, hovedpine og i en del tilfælde til astmaanfald. Imellem anfaldene kan du opleve at næsen er tilstoppet.

Vær opmærksom på

Du bør søge læge straks, hvis du oplever at halsen eller ansigtet hæver, og hvis du får svært ved at trække vejret.

Hvad sker der?

Høfeber opstår, når pollen trænger ind igennem eller på f.eks. slimhinden og kroppen danner antigener imod disse pollen. Når du trækker vejret, vil du ved hver indånding indhalere bl.a. pollen, og antistofferne i kroppen får travlt med at indfange dem. Når pollen er fanget, dannes et stof der hedder histamin, og det er dette stof, som medfører nysen, øjne der løber i vand, kløe og anden irritation.

Hvad kan zoneterapi gøre?

Zoneterapi er både en ny og gammel behandlingsform. Ny i den forstand, at vi først i Danmark mere professionelt stiftede bekendtskab med zoneterapien i 70'erne og gammel fordi behandlingsformen, har været benyttet i tusinder af år i Østen.

Zoneterapi er et middel til at genoprette den menneskelige kropps balance og funktion. Ifølge zoneterapien, viser en ubalance i vores krop sig ved sygdomme. Da kroppen er et meget komplekst system, vil en dårlig funktion et sted skabe ubalance i helheden.

Det helhedssyn er grundlaget for teorien om zoneterapi. Zoneterapeuten finder under og på fødderne et fuldstændigt "billede" af det menneskelige legeme, som er udtrykt ved reflekszoner. Ømhed i en reflekszone viser hen til et eller flere organer, som fungerer "ikke-optimalt" af en eller anden årsag.

Ved at behandle de ømme reflekszoner med specielle trykkombinationer, kan zoneterapeuten påvirke organerne til en bedre funktion og derved genoprette kroppens balance. Zoneterapi nedsætter spændinger og stimulerer blodomløbet, samtidigt med at der sker en stimulering af energistrømmene i kroppen. Det betyder, at der kommer ny livskraft til hele organismen.



Registreret alternativ behandler (RAB)

Terapeutforeningen ZCT er blevet RAB godkendt af Sundhedsstyrelsen. Foreningen garanterer derfor, at Sundhedsstyrelsens uddannelseskrav er opfyldt for alle deres medlemmer. Læs mere om RAB [her](#)

De typiske helbredsproblemer zoneterapeuter bliver kontaktet for er:

- Mavesmerter/fordøjelsesproblemer
- Hovedpine/migræne
- Hormonelle problemer
- Luftvejsproblemer (Astma/bronkitis)
- Høfeber
- Barnløshed
- Graviditet/fødsler
- Psykiske problemer
- Hudproblemer
- Betændelser, infektioner og virus
- Gigtproblemer
- Kredsløbsproblemer
- Stress
- Kolik & øreproblemer hos børn
- Smerter eller problemer i knogler/muskler/led, herunder arbejdsbetingede skader og sportsskader

Der findes flere end de nævnte her. Du kan læse mere om zoneterapi på [Videns- og Forskningscenter for Alternativ Behandling \(ViFAB\)](#).

Læs mere om alternativ behandling [her](#).

Læs mere om allergi [her](#)



Find en zoneterapeut i nærheden af dig på [behandler/kliniklisten](#) på www.zct.dk eller kontakt skoleleder Leif Nielsen, Zoneterapeutskolen i Kolding på tlf. 75 50 50 31 eller e-mail kolding@zonecollege.dk for henvisning fra hele landet.