



Carina Kilhof, Krop København

VI TESTER ZONETERAPI MOD ALLERGI

FIT LIVINGs redaktionschef **Jeanette Vestergaard** har haft høfeber det meste af sit liv, men i år skal det være slut. Kan fem gange zoneterapi trylle allergien væk? Vi tester.

TEKST JEANETTE VESTERGAARD FOTO PR

HVAD: Faste tryk på bestemte zoner under foden – det er i al sin enkelthed, hvad zoneterapi går ud på. En alternativ behandlingsform, der via tryk på specifikke zoner over hele kroppen – dog primært fødderne – kan forbedre en funktion et andet sted i kroppen og frigøre dens energiflow. Historisk stammer det alle og ingen steder fra, da det at behandle kroppen via fødderne strækker sig tusind år tilbage og er dokumenteret samtidigt på flere kontinenter. I dag er zoneterapi en populær behandlingsform, som dog ikke er videnskabeligt bevist.

HVORFOR: Allergi, menstruationssmerter, nakke- og lændesmerter, hovedpine, stress og nedtrykthed. Der er næsten ikke den ting, som zoneterapi ikke kan behandle, og det er måske derfor, at det er en af de mest brugte alternative behandlingsformer i Danmark. Som sagt er effekten ikke videnskabeligt bevist, men zoneterapeuterne lægger selv vægt på, at terapien styrker kredsløb og immunforsvar, dræner lymfe- og affaldsstoffer og giver et generelt godt helbred. For godt til at være sandt? Det vil vi teste.

HVORDAN: Det begynder i det spæde forår med de første nys og kløende øjne. Derfra stiger snuen i intensitet i takt med, at birken drysser, og græsset bliver grønnere og grønnere. Finalen kommer henover efteråret, hvor luftfugtigheden sætter skub i husstøvallergien. Nogenlunde sådan ser tre ud af årets fire årstider ud for mig, og har gjort det i de sidste 30 år. Jeg har forsøgt alverdens ting mod det, givet op og affundet mig med piller og dage indenfor, når pollentallet er på sit højeste. Men så er det, som det oftest er, en kollega har hørt, at en anden kollega har haft held med alternativ behandling. Og hurtigt har jeg bestilt fem behandlinger hos zoneterapeut Carina Kilhof.

Hun har sin egen klinik på Islands Brygge i København, som hun har indrettet med en lækker, hule-agtig lounge-stemning. Jeg lægger mig på briksen, får en varmepude under lænden, et lunt tæppe over mig og besked om at nyde og være stille den næste time. Hun begynder med at

smøre fødderne ind i olie og trykker sig så langsomt frem zone for zone på både underben, knæskal og selvfølgelig fødderne. Carinas tilgang er holistisk, og hun både trykker og masserer. Det er så rart, at jeg flere gange vågner med et snork. Her den første gang er behandlingen målrettet mod at få løstnet op for kroppens blodgennemstrømning og for kroppen generelt. Det gælder også bækkenet, og da Carina trykker på zonerne på knæskallen, som er dem, der er forbundet til bækkenet, gør det nas. Det er generelt kendetegnende for behandlingerne – det er rart det meste af tiden, men når hun rammer en øm zone – som i zoneterapiens verden er

“ENKELTE DAGE
MÅ JEG SNUPPE EN
ALLERGIPILLE, MEN
JEG ER SLET IKKE
SÅ RAMT, SOM
JEG PLEJER”

forbundet til et sted, der fungerer dårligt i kroppen – så er punktet også ømt. Da jeg går derfra, har jeg ikke haft det så godt i min lænd i månedsvis. Og den efterfølgende nattesøvn er den bedste i flere år.

Tre dage efter er jeg på briksen hos Carina igen. Hun arbejder videre med min krop og går denne gang efter zonerne, der er forbundet til luftvejene og nervesystemet. Og altså også det der mere specifikt er koblet til allergien. De næste dage blusser min allergi op, øv, det var ikke hvad jeg havde håbet på, men forventeligt forklarer Carina, fordi kroppen er sat på arbejde. Jeg får også ondt i lænden, og kroppen virker irriteret.

Tredje behandling bomber mig helt tilbage til, jeg ved ikke hvad. Igen går vi efter luftvejs- og nervesystems-zonerne samt det, Carina kalder pigepunkterne – altså de steder, hvor vi kvinder typisk

er spændte. Behandlingen varer denne gang 90 minutter og kombinerer en dybdegående ansigtsbehandling med fodpeeling og zoneterapi af fødderne. Sjældent har jeg set så frisk og udglattet ud, men energien varer kort. Hvis jeg ikke havde et job og en familie at tage mig af, havde jeg meldt mig ud af verden i nogle dage. Jeg er træt og i dårligt humør, og derfor bliver den fjerde behandling mere blid. Hun arbejder igen med nervesystemet, jeg snorker undervejs og er igen helt nede de næste par dage. Jeg må udskyde den femte behandling, fordi jeg ikke kan tage imod mere lige nu, og først ugen efter er jeg klar til mere zoneterapi.

Og så bliver der ellers fyret op under den sidste behandling. Zonerne er de samme som før, men effekten er helt anden. Det er som om, vi er forbi eller igennem den værste pukkel, og nu kommer energien. Der er stadig flere zoner, der gør ondt, men jeg går helt rolig og lettet derfra. To uger efter eksploderer den første pollensky i vores have, og mens min mand går dem i møde med kløende øjne og snue, er jeg for første gang næsten symptomfri. Det overrasker mig *big time*, for jeg havde håbet på, men ærligt ikke forventet en effekt. Enkelte dage må jeg snuppe en allergipille, men jeg er slet ikke så ramt, som jeg plejer, selv om pollentallene ligger på højde med tidligere år.

Fire uger efter den sidste behandling er jeg stadig meget lidt ramt af allergien. Jeg kan selvfølgelig ikke med sikkerhed sige, at det er på grund af zoneterapien, men det er da påfaldende, at det lige er i år, det er anderledes, og jeg har også bestilt min næste tid, for tænk hvis det her kunne blive min første tålelige og pillefri sommer i 30 år.

HVOR: Du kan finde zoneterapeuter over hele landet. Vi har testet hos Carina Kilhof hos Krop København. Hun er uddannet zoneterapeut, har sin egen klinik på Islands Brygge i København, og hendes behandling er målrettet kvinder. En zoneterapi-behandling koster kr. 595 for 45 minutters behandling. Du kan læse mere på Kropkopenhagen.dk og på facebook under Krop København samt på Instagram på @Kropkopenhagen v/Carina Kilhof.