

Nyhetsbrev 8 - 24 Fötter – dina fötter tar stryk?

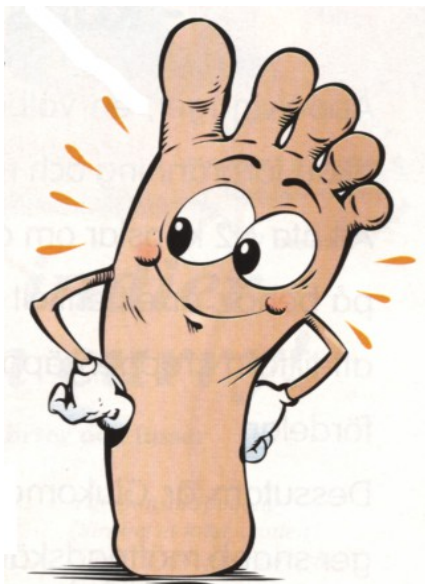
Per se - "Av sig självt"

CNM massage

Vi vet att det finns andra
massagemetoder
men förstår inte varför!

www.cnmmassage.se

Tar vi vår fothälsa för givet?



Nästan samtliga klienter jag har träffat under mitt terapeutliv, har uppvisat problem med sina fötter. Man har inte nämnvärt reagerat på synbara förändringar, förrän smärtan blivit svår att uthärda eller den har begränsat rörelseförmågan på ett påtagligt sätt. Vi får heller inga råd att sköta om våra fötter på ett förebyggande sätt, om vi inte uppsöker en terapeut som förstår hur problemen kan ha uppkommit. Foten är en sinnrik konstruktion, väl anpassad till rörelser den ska utföra under ett långt liv. Konstruktionen är även anpassad till att bära en viss normalvikt. Senor och i viss mån muskler, är samordnade att balansera de krafter som foten kan utsättas för. Ett stort antal ledband och bindvävsstrukturer garanterar fotens normala stabilitet.



Vi ska närmare gå in på vilka krafter som påverkar våra fötter och kan leda till skador, abnormiteter och kroniska tillstånd, förslitningar och felställningar. Den evolutionsbiologiska utvecklingen har anpassat människan från fyrfota gång till upprätt gång på två fötter. Samtidigt fick vi händerna fria, vilket ledde till utvecklingen av vår storhjärna och de färdigheter som pincettgreppet (tumme och pekfinger) medgav. Vår hjärna har fått en höger och en vänsteravdelning, vars nervtrådar korsar över i pyramiden (nacken) till motsatta kroppshalvan. Det betyder att en högerhänt person påverkas av

mentala, emotionella upplevelser i höger halvan av hjärnan som i sin tur "belastar" vänster kroppshalva med reaktioner på upplevelser. Det praktiska i livet avhandlas i vänster hjärnhalva som belastar höger kroppshalva.

Att förstå kroppsliga kompensationer

Ett ganska vanligt fall av uppåtkrökta tår kan, låt oss säga som drabbar endast höger fot, bero på korta vadmuskler (tvillingvadmuskeln och flundremuskeln). Musklerna övergår i akillessenan, vars fäste är under trampdynan av hälen. Det ständiga sendraget över tid leder till krökta tår och ett upphöjt fotvalv. Kompensationen är av praktisk art, oftast arbetsrelaterad. För att kunna tolka och förstå utvecklingen, behöver man gå tillbaka i klientens liv minst 10 – 15 år, för att kunna tyda anledningen till när kompensationen har uppstått – **det man praktiskt gör, men framför allt vad man tycker om det, man praktiskt måste göra.**



Felbelastat fotskelett

Utjämningen av uppifrån kommande belastningar sker i höftpartiet som kan röra sig omkring 15 cm upp och ned. Med ovan angivet fall i färskt minne, vandrar nämnd individ med ett kortare vänsterben genom livet. Skillnaden kan uppgå till ca 5 cm och för att kunna gå (inte visa att man haltar), ställs utsidan på foten på högkant för att utjämna höjdskillnaden. Pågår felbelastningen över tid, föreligger stor risk för utvecklingen av Hallux Valgus – påverkan på stortåns grundled och inåtvandrande tår. Det man gör är symtombehandlingar, i värsta fall operationer och försök till justering av benlängden med hjälp av olika inlägg. Dyra skor är ett annat populärt försök att hantera problemen.

Den mentala bilden måste förändras

Har det gått tillräckligt med tid för att skapa problemen på höger fot, kommer den sjukliga förändringen och de åtgärder man eventuellt har infört, ge en bumerangeffekt på övrig kroppshälsa. Vården söker och finner andra kroppsliga förändringar och här delar sig behandlingsvalet i nya och komplicerade behandlingar (operativa ingrepp, extrema medicineringar) eller man ger helt enkelt upp – du får leva med dethär. Tills det kommer så långt, har

Nyhetsbrev 8 - 24

Fötter – dina fötter tar stryk?

Per se - "Av sig självt"

CNM massage

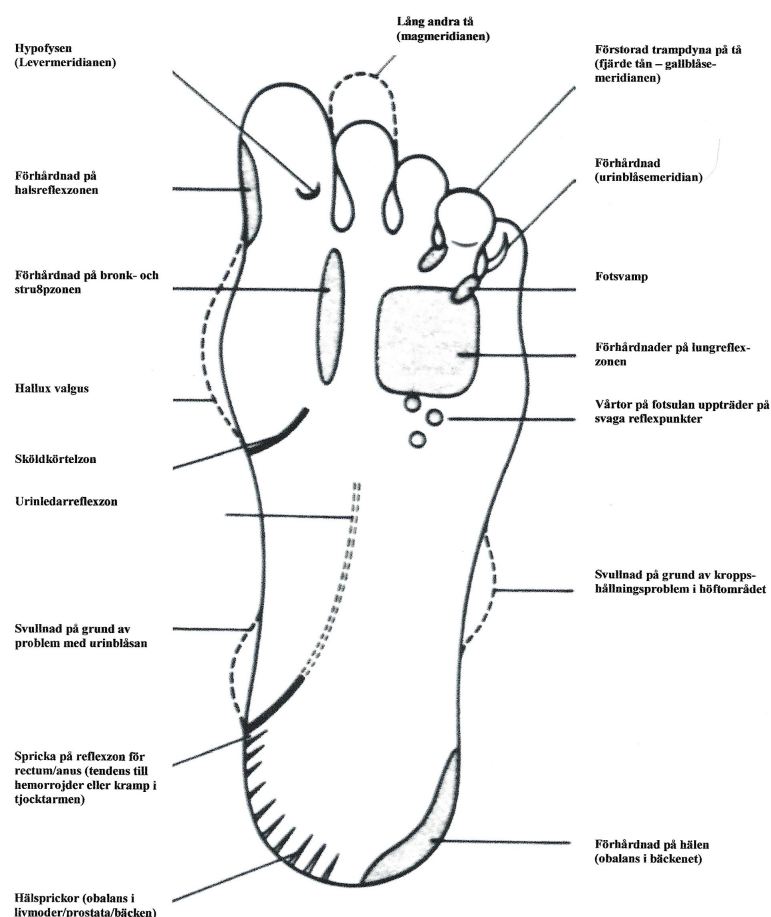
Vi vet att det finns andra
massagemetoder
men förstår inte varför!

www.cnmmassage.se

det oftast förflytit mycken tid och tillståndet klassas som kroniskt eller idiopatiskt. I många fall, efter år av medicinering, upptäcker en läkare att tillstånden kan vara av iatrogena orsaker – av sjukvården framkallade.

Ett annat sätt att tänka - fotavläsning

ZONTERAPI – ALLMÄN FOTAVLÄSNING



Kroppen har en tendens att påvisa organstörningar på olika ställen, bland annat på foten. Det finns inga förhårdnader, sprickor eller vårtor, om kroppens alla organ är i balans. När t ex andra tån är längre än omgivande tår, tyder förändringen på en störning i mage/tarm under tillväxtperioden i livet – puberteten. Andra tån relateras till magmeridianen (TCM).

Nyhetsbrev 8 - 24

Fötter – dina fötter tar stryk?

Per se - "Av sig självt"

CNM massage

Vi vet att det finns andra
massagemetoder
men förstår inte varför!

www.cnmmassage.se

Fötterna bär kroppens tankar

Om vi betänker att fötterna måste bära upp hela kroppens tyngd, kan man kanske förstå hur viktig en god fothälsa är, Tittar man på hur människor sköter eller missköter sina fötter, kan man bli förskräckt. Lugnt kan man påstå att fötterna speglar defacto hela kroppens tillstånd, inte bara i reflexpunkter, utan även med alla andra abnormiteter de kan visa upp. Fothälsan är därför en konsekvens av vad du tycker och tänker praktisk och emotionellt. Och det är synnerligen individuellt och leder därför till diversifierade åkommor.



Finns nästan i all mat!

Kan fötterna drabbas av sockersug?

Sockret är ett samhällsfenomen som kan ställa till det rejält med fothälsan! När du får en obalans i socker och fettomsättningen, sker ett antal fysiologiska förändringar i kroppen som inte är av godo på något sätt. Kroppen i sin helhet blir surare än normalt och det gynnar ett antal bakterieformer som vi inte ska ha så många utav. Det kan gå så långt att bakterierna styr ditt sockerbehov och du äter bara de sockerarter

som just dessa bakterier föredrar. Det i sin tur skapar en ideal miljö för t ex candida, andra svampbakterier och svampar.

Svampbakterier reagerar inte på antibiotika, tvärtom, de expanderar efter varje sådan behandling. Man kan få en inre överväxt av alla organ och en yttre som kan göra sig kännbar som muntorsk, mjäll, fot- och nagelsvamp, torr och fnasig hud, för att nämna några. Och notera, det är oerhört svårt att bli av med dessa, när de väl etablerat sig i stora mängder. Att svälta ut dem är nästan den enda möjligheten att bli av med dem. Dvs att du måste göda de sorter av bakterier som kroppen behöver och som skapar den miljön som tränger tillbaka dem. Sedan finns det "ympvax" på Granngården att köpa som kan åtgärda problemen på sikt.

Sluta äta godis, dricka läsk och äta skräpmat!

www.cnmmassage.se, cnmmassage@gmail.com, +46704619036, Hans Kürzl