Thermie Terapi: Sådan regenererer du kroppen med målrettet varmebehandling

Af Lone Sorensen



Jeg har rejst meget i løbet af mit arbejdsliv. Mexico, Japan, Korea, Argentina, Rumænien. Og én ting går igen, ligegyldigt hvilken kultur jeg befinder mig i: Mennesker har i tusindvis af år brugt varme som en aktiv metode til at hjælpe kroppen.

I Mexico så jeg oprindelige folk bruge det, de kalder temazcal - en lerbygget, kuppelformet struktur, hvor man opholder sig omgivet af urterøg og intens varme. I Japan besøgte jeg hospitaler, hvor gravide kvinder modtog behandling med glødende urteruller som en fast del af deres graviditetsforløb. I Finland har man brugt sauna med urter til helbredelse i hundredvis af år. I Korea opstod der for knap 200 år siden en behandlingsform, som i dag udgør selve fundamentet for det, jeg kalder Thermie Terapi.

Det interessante ved alle disse traditioner er, at de hviler på den samme grundlæggende forståelse: Varme celler kan regenerere sig. Kolde celler kan ikke.

Hvorfor celletemperatur er afgørende

Inden for medicinsk forskning er det veldokumenteret, at kronisk syge mennesker har en lavere kropstemperatur end raske. Det handler ikke om feber — det handler om det modsatte. Celler, der har tabt energi og varme, er ikke i stand til at udføre deres normale funktioner optimalt. De kan ikke reproducere sig ordentligt, og de er dårligere rustede til at bekæmpe ubalancer og inflammationer i kroppen.

Det er præcis det princip, Thermie Terapi arbejder med. Vi behandler ikke blot et symptom direkte, men skaber de temperaturmæssige betingelser, som gør, at kroppen selv kan arbejde og regenerere langt mere effektivt.

Rent mekanisk sker det ved, at varmen stimulerer svedkirtlerne og hudens receptorer. Svedkirtlerne har langt mere end blot en temperaturregulerende funktion – de har en tæt neurologisk forbindelse til hjernen. Når vi stimulerer dem, aktiveres 12 specifikke strukturer i hjernen, der regulerer kommunikationen mellem centralnervesystemet og kroppens vitale organer. Det igangsætter en dyb opvarmnings- og healingsproces, der bevæger sig indefra og ud: helt fra knoglemarven og videre ud i det omkringliggende væv.

Det er netop grunden til, at professionel Thermie Terapi ikke kan sammenlignes med blot at lægge en varm klud på huden. Det er en præcis, struktureret stimulering af bestemte zoner og neurorefleksoriske punkter, der aktiverer en dyb neurologisk og biokemisk proces.

De to komplementære redskaber i min metode

Inden for Thermie-terapi arbejder jeg med to forskellige redskaber, der supplerer hinanden fuldstændig.

Det første er Rayonki – to specialudviklede metalrør, hvori man placerer tændte, tynde urterøgelsespinde til at behandle specifikke områder og punkter på kroppen. Rayonki-metodens oprindelse er koreansk, men den fik sit gennembrud via Japan, hvor metoden i begyndelsen af 1900-tallet blev sat i system. Rayonki arbejder primært via knoglerne - man arbejder direkte på eller mellem knogler, så den terapeutiske varme trænger dybt ind via knoglemarven. Det er netop denne dybdevirkning, der adskiller dette redskab fra stort set alle andre varmebehandlinger.

I min version af metoden har jeg kombineret Rayonki med de neurorefleksoriske principper fra ansigtszoneterapi, neuroterapi samt Dr. Chaus vietnamesiske metode. Resultatet er en patenteret behandlingsform, der kan skræddersys til den enkelte klient og som integreres direkte i en terapeutisk behandling på både ansigt, hænder, fødder og krop.



Det andet redskab er Thermierullen - et specialdesignet metalredskab, der oprindeligt stammer fra Kina og som arbejder modsat Rayonki. Mens Rayonki arbejder dybt indefra, opvarmer Thermierullen huden og vævet udefra og ind. Det øger blodcirkulationen markant lokalt, stimulerer muskeltonus, løsner fascia (bindevæv) samt fedtdepoter og forbedrer cellernes evne til at optage næring. Thermierullen egner sig derfor fantastisk til muskelspændinger, kredsløbsproblemer, rynker og lokale kosmetiske eller muskulære ubalancer.

Kombinationen af de to redskaber giver unikke kliniske resultater: Rayonki aktiverer de dybe processer indefra, mens Thermierullen understøtter, opstrammer og accelererer virkningen lokalt i vævet.

Hår og ører - vitale behandlingsområder

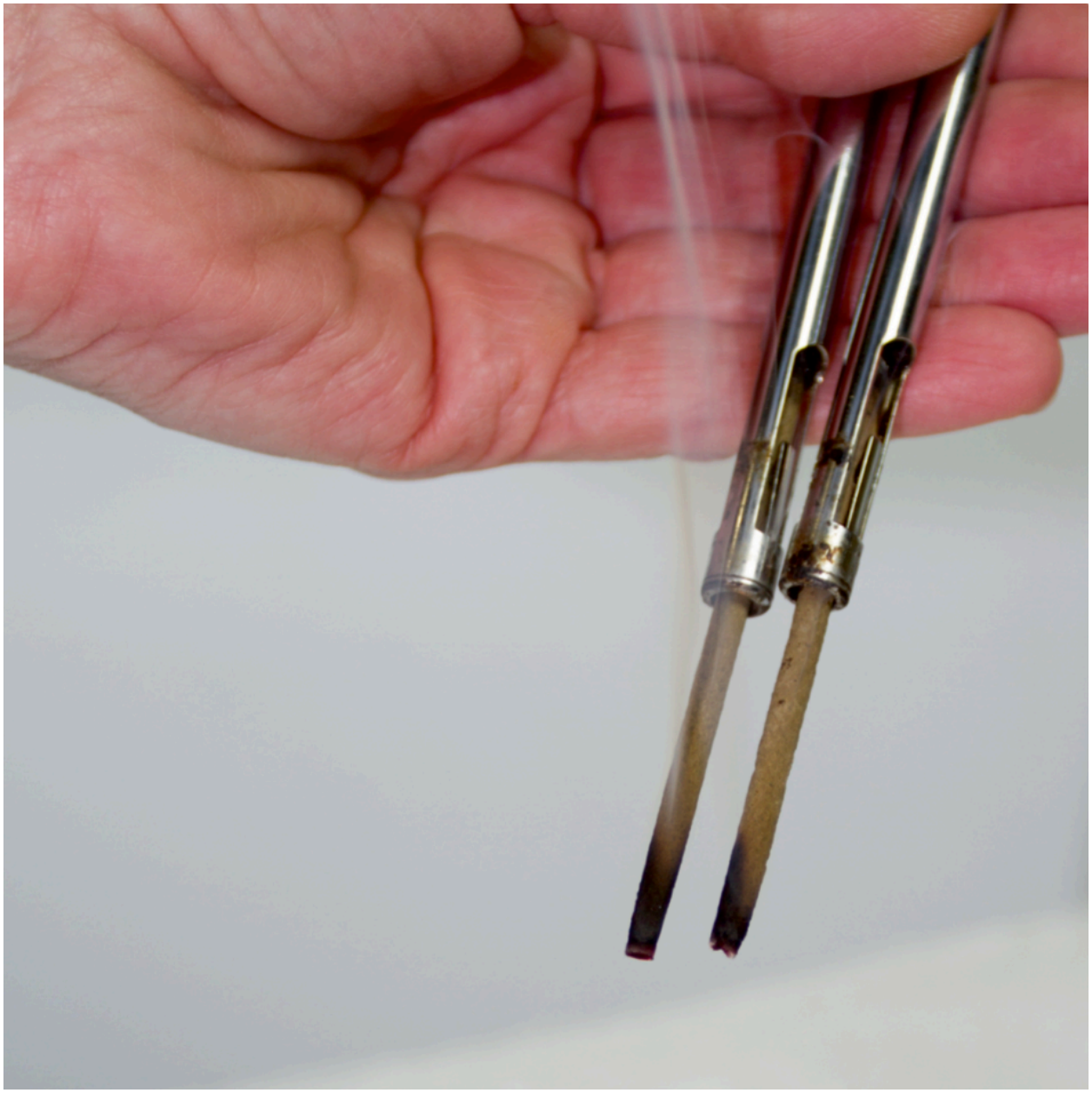


To områder, jeg lægger stor vægt på i min undervisning, er brugen af Thermie Terapi på håret og omkring og inde i ørerne. Begge områder rummer en stærk neurologisk logik.

Håret er en direkte forlængelse af nervesystemet. Der er en tæt forbindelse mellem hårrødderne og centralnervesystemet, og vi optager de gavnlige stoffer fra urterne gennem hovedbunden på samme måde, som vi gør via huden. Mange oprindelige kulturer i Sydamerika og Mexico har historisk set aldrig klippet deres hår, netop fordi de betragter det som følehorn og en integreret del af kroppen. Når vi behandler hovedbunden og håret med Thermie, løsner vi spændinger i kraniets fascia, stimulerer hårrødderne og beroliger centralnervesystemet.

Ørerne udgør et komplet mikrosystem i sig selv. Hele kroppen og alle vitale organer er repræsenteret i øret via præcise refleksområder. Det, der gør øret ekstraordinært i en Thermie-sammenhæng, er vagusnerven (den tiende kranienerve), som har forgreninger direkte ud i det ydre øre og ind i øregangen. Da vagusnerven forbinder hjernen med størstedelen af kroppens indre organer — herunder hjertet, lungerne og fordøjelsessystemet — kan vi påvirke det autonome nervesystem direkte. Når vi arbejder med Thermie ved øregangen, sender vi en beroligende og balancerende impuls direkte ind i kroppens nervesystem.

De syv udvalgte japanske urter



Det er absolut ikke tilfældigt, hvilke planter der danner grundlag for behandlingen. De røgelsespinde, jeg anvender, er fremstillet i Japan og indeholder syv nøje udvalgte urter, der er sammensat specifikt til terapeutisk brug.

Hovedurten er Artemisia princeps Pampanini (japansk mugwort/malurt), som i sin rene, japanske kvalitet har en enestående opvarmende og antiinflammatorisk virkning, der er ideel til moxabehandling af led- og muskelsmerter. De øvrige seks urter - herunder japansk kryptomeria, japansk mispel og nellike - bidrager med kraftige antioxidative egenskaber, styrker immunsystemet, forbedrer kredsløbet og har en lindrende effekt på luftvejene.

Urtestængerne er presset udelukkende af tørrede planter helt uden kemiske bindemidler eller lim. Det er en afgørende forskel fra mange kommercielle røgelsespinde, der findes i Europa, som ofte indeholder syntetiske limstoffer og absolut ikke må anvendes direkte på huden eller til terapi.

Når urterne gløder i redskaberne, optages de aktive stoffer både via huden og gennem luftvejene, hvor den milde røg fungerer som beroligende aromaterapi. Selv asken fra røgelsen smides ikke ud; den opsamles og bruges som et terapeutisk pulver direkte på huden under behandlingen for at lette redskabernes glid og lindre lokalt.

Praktisk integration i klinikken

Thermie-terapi kan anvendes som en kraftfuld, selvstændig behandlingsform eller integreres som et unikt supplement til ansigtszone- og refleksterapi, neuro-fodrefleksologi eller håndrefleksologi samt til tibetansk refleksterapi. I min egen klinik bruger jeg det flittigt til klienter med kroniske smertetilstande, nedsat immunforsvar eller tilstande, der kræver ekstra dyb, biokemisk støtte til kroppens egen regeneration.

Med kærlighed



Lone Sorensen

P.S. Vil du arbejde med Thermie-terapi i din egen praksis? I Thermie terapi: Hår & ører gennemgår jeg den japanske varmebehandling med urter på hovedhår, hovedbund og ører.

Thermie-produkterne finder du i min shop.

Har du spørgsmål til mine uddannelser, til indholdet eller til hvilke metoder der er relevante for dit arbejde — så er du meget velkommen til at booke et møde med mig direkte:

Book en gratis samtale med Lone