Hormonel ubalance og følelsesmæssig regulering

Af Lone Sorensen

Hormonel ubalance og følelsesmæssig overbelastning: Refleksstimulering af hjernens hormon- og følelsescentre.

Nogle gange viser kroppen os præcist, hvad der foregår i vores indre kemi – bare ikke med ord. Træthed, angst, søvnbesvær eller irritabilitet kan virke som adskilte problemer, men de stammer ofte fra det samme sted: en forstyrrelse i kommunikationen mellem hjernen og kroppens hormonelle system.

Der findes tidspunkter, hvor kroppen og sindet ikke længere arbejder i takt. Klienter beskriver det som en følelse af at være "tømt" og alligevel anspændt – trætte, men uden ro, overvældede uden at forstå hvorfor.

I en ASK Lone – mit faglige online fællesskab, hvor terapeuter kan stille spørgsmål om praksis – tog jeg for nylig udgangspunkt i netop dette tema: hvordan refleksterapi kan påvirke **det endokrine og det limbiske system**, når hormonel ubalance og følelsesmæssig overbelastning hænger sammen.

Når hjernen mister rytmen

Det hormonelle system styres af hjernens kontrolcentre – først og fremmest **hypothalamus og hypofysen**, som regulerer udskillelsen af hormoner fra skjoldbruskkirtlen, binyrerne og kønskirtlerne. Når stress eller følelsesmæssig uro bliver kronisk, ændres kommunikationen i denne akse. Kroppen producerer for meget kortisol, mens andre hormoner undertrykkes. Det giver udmattelse, søvnforstyrrelser og følelsesmæssig ustabilitet – et billede mange terapeuter møder igen og igen.

Her har **refleksterapi** en særlig styrke. Når vi stimulerer zoner, der svarer til hypothalamus, vagusnerven og solar plexus, sender vi sensoriske impulser direkte til hjernens reguleringscentre. Disse impulser påvirker den autonome balance mellem det sympatiske og parasympatiske system og giver hjernen mulighed for at nulstille sin rytme. Når nervesystemet falder til ro, begynder kroppen gradvist at regulere hormonerne igen.

Følelserne som neurofysiologisk respons

I mit arbejde ser jeg ofte, at angst, uro og irritabilitet ikke er "psykiske problemer", men **neurologiske udtryk for hormonel ubalance**. Det limbiske system – vores følelsescenter – reagerer på enhver ændring i hormonniveauet. Når binyrerne er udtrættede, eller skjoldbruskkirtlen arbejder for langsomt, oplever klienten det som emotionel ustabilitet.

Refleksterapi giver adgang til disse mønstre gennem huden: blid stimulering af ansigtets og føddernes reflekszoner aktiverer de sensoriske netværk, der igen beroliger de limbiske strukturer.

Det er en fysiologisk proces, ikke en symbolsk.

Hjernen modtager rolig, rytmisk information gennem huden – og reagerer ved at frigive serotonin og dopamin. På den måde genvinder klienten følelsesmæssig stabilitet, ikke fordi noget "slippes", men fordi hjernen igen kan regulere.

Fra symptomer til system

I denne ASK Lone understregede jeg, at ingen hormonel behandling giver varig effekt, hvis nervesystemet fortsat er i alarm. Derfor begynder ethvert forløb med **regulering af vagusnerven og solar plexus** for at skabe ro, før man arbejder med de endokrine zoner. Når kroppen opnår parasympatisk dominans, kan de hormonelle centre reagere korrekt på stimulering – og først dér opstår rebalancering.

Det er ikke en hurtig proces.

Men når rytmen mellem hjerne, kirtler og følelser genetableres, begynder klienten at mærke den klassiske forbedring: søvnen vender tilbage, energien stiger, og reaktionerne dæmpes.

Det er ikke et mirakel – det er **neurorefleksologiens fysiologi**.

Helhed uden kompromis

Hormonel ubalance og emotionel overbelastning kan ikke adskilles. De to systemer spejler hinanden, og derfor må behandlingen altid tage udgangspunkt i helheden. Med **Ansigtszoneterapi** og **Neuroreflekterapi** kan terapeuten arbejde præcist med de kredsløb, der forbinder hormoner, nervesystem og følelsesliv.

Dette er kernen i mit arbejde – og i ASK Lone deler jeg konkrete eksempler og forklarer, hvordan du som terapeut kan anvende denne forståelse i din egen praksis.

Med kærlighed



Lone Sorensen

P.S. Vil du arbejde med hormonel ubalance og følelsesmæssig regulering i din egen praksis? I Hormonterapi & Infertilitet gennemgår jeg, hvordan du gennem refleksområder i ansigtet og på fødderne arbejder med masterkirtlerne hypofysen og hypothalamus og hele det hormonelle system.

I Neuroscience & Mental Balance med Refleksterapi gennemgår jeg, hvordan du gennem refleksområder i ansigt, hænder og fødder arbejder med hjernens funktioner, nervesystemet og hormonsystemet ved stress, uro, søvnproblemer og følelsesmæssig ustabilitet.

Er du ny i metoden, er min uddannelse i Ansigtszone- og Refleksterapi fundamentet, som kurset bygger på.

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