Emotionelle ubalancer og svimmelhed – forstå kroppens hormonelle og neurologiske sammenhænge

Af Lone Sorensen

Emotionel uro, kæbespændinger og svimmelhed er ofte forbundet. Læs hvordan Ansigtszone og Refleksterapi kan regulere de hormonelle og neurologiske årsager bag.

En terapeut spurgte mig for nylig:

"Hvordan kan jeg hjælpe en ældre kvinde, der oplever følelsesmæssig uro, kæbespændinger og svimmelhed?"

Spørgsmålet går til kernen af, hvordan vores følelsesmæssige og fysiske systemer er tæt forbundet. Disse symptomer kan virke adskilte, men i virkeligheden udspringer de ofte af samme ubalance – et nervesystem, der arbejder i overgear, og et hormonsystem, der har mistet rytmen.

Når følelser bliver fysiske

Kroppen reagerer på følelsesmæssigt pres, præcis som den reagerer på fysisk stress. Når en person gennem længere tid bærer på bekymring, sorg eller følelsesmæssig uro, ændres aktiviteten i **hypothalamus–hypofyse–binyre-aksen** – den del af kroppen, der styrer vores stressrespons. Når aksen overbelastes, påvirkes både hormonbalancen, nervesystemet og energiniveauet. De første tegn viser sig som uro i kroppen, svimmelhed, kæbespændinger og en oplevelse af at være "ude af sig selv". Det er ikke tilfældige symptomer – det er kroppen, der forsøger at genetablere indre orden.

Leveren og binyrerne – kroppens emotionelle filter

I Ansigtszone og Refleksterapi ser vi, at emotionelle ubalancer meget ofte er forbundet med **leveren og binyrerne**. Leveren fungerer som et biologisk filter, både for affaldsstoffer og for følelsesmæssig belastning. Når vrede, frustration eller sorg ikke bearbejdes, ophobes energien her og forstyrrer hormonproduktionen. Samtidig arbejder binyrerne på højtryk for at producere kortisol – kroppens stresshormon. Over tid udmatter det nervesystemet og skaber ubalance mellem ro- og stressreaktioner. Derfor starter jeg altid behandling dér, hvor kroppen har sit største "depot" af ubalance. Hos emotionelt belastede klienter er det typisk i **det hormonelle system** – og når binyrer og lever igen arbejder i takt, begynder kroppen at regulere sig selv.

Svimmelhed – et neurologisk signal

Mange tror, at svimmelhed skyldes kredsløbet, men i de fleste tilfælde ligger årsagen i nervesystemet. Når hjernestammen og det vestibulære system (balancenerven i det indre øre) ikke kommunikerer effektivt, mister hjernen evnen til at koordinere information fra øjne, ører og krop. Samtidig hæmmes **vagusnerven** – den nerve, der normalt bringer kroppen tilbage til ro. I Neuro-Reflexology arbejder vi med specifikke reflekszoner, der aktiverer kranienerverne og genetablerer kommunikationen mellem hjerne og organer. Når dette sker, forsvinder svimmelheden gradvist, og klienten genvinder en følelse af stabilitet og fysisk jordforbindelse.

Kæbespændinger – kroppens refleks på kontrol

Kæben er et område, hvor mange ubevidst "holder sammen på sig selv". Når vi undertrykker følelser, aktiveres kæbemuskulaturen som et fysisk forsvar.

Denne konstante spænding påvirker både blodgennemstrømningen til hovedet og balancen i de kranielle nerver. I Ansigtszone og Refleksterapi løsnes denne spænding indirekte gennem arbejdet med **lever-, binyre- og hypothalamuszoner**. Når kroppen får ro til at regulere sig, slipper kæben spontant – ikke som et muskulært arbejde, men som et tegn på, at nervesystemet er faldet til ro.

Fra symptombehandling til regulering

Emotionelle problemer som uro, svimmelhed og kæbespændinger kan ikke behandles isoleret. De er alle udtryk for en ubalance i kommunikationen mellem nervesystem, hormonsystem og følelsesregulering. Når terapeuten arbejder ud fra helheden – og ikke kun symptomet – kan kroppen genetablere sin naturlige rytme. Den mest effektive tilgang er at kombinere Ansigtszone og Refleksterapi og Neuro-refleksterapi for at regulere det hormonelle kredsløb og aktivere vagusnerven. Det skaber ro i hjernen, forbedrer blodcirkulation og bringer følelseslivet i balance.

Emotionel stabilitet handler ikke om at fjerne følelser, men om at genskabe kroppens evne til at regulere dem. Når nervesystem, hormoner og organer igen arbejder i harmoni, forsvinder svimmelheden, kæben slipper, og klienten mærker roen vende tilbage – indefra.

Med kærlighed



Lone Sorensen

P.S. Vil du arbejde med emotionelle ubalancer og svimmelhed i din egen praksis? I Neuroscience & Mental Balance med Reflekterapi 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.

I Årsagsbehandling: Ubalancer og depoter gennemgår jeg, hvordan chok, traumer og langvarig belastning skaber depoter i kroppen, og hvordan du sporer dem gennem ansigtsanalyse og de 7 steps i basebehandlingen.

Er du ny i metoden, er min uddannelse i Ansigtszone- og Reflekterapi 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