METODE
Lone Sorensen

Helingsreaktioner – forstå kroppens naturlige respons på refleksbehandling

Af Lone Sorensen

Når klienter begynder på naturlige behandlingsformer som Reflekszoneterapi, manuel terapi, kostændringer eller neuro-stimulering, oplever mange en midlertidig forværring af symptomer.

Træthed, ømhed, følelsesmæssig uro eller at gamle symptomer kortvarigt vender tilbage, kan virke forvirrende – både for klienten og for terapeuten.

Men dette er sjældent et tegn på, at noget er galt. Tværtimod er det ofte et tydeligt signal om, at **kroppen begynder at arbejde igen**. Når nervesystem, hormoner og immunforsvar bliver stimuleret på nye måder, starter en omstillingsproces. Kroppen frigør, regulerer og reorganiserer – og det kan mærkes.

Som terapeut er det afgørende at kende og forstå disse reaktioner. Det giver dig mulighed for at formidle ro, forklare mekanismerne bag, og dermed styrke klientens tillid til processen. Forståelse skaber tryghed – og tryghed er en forudsætning for heling.

Kroppen arbejder altid for os – ikke imod os

Når vi stimulerer nervesystemet, vævet eller energikredsløbet, sætter vi gang i en række biologiske justeringer. Man kan sammenligne det med at åbne vinduerne i et hus, der har stået lukket i lang tid: Før den friske luft kan trænge ind, må det gamle luft og støv først ud.

Helingsreaktioner er netop denne “udluftning”. De viser, at systemerne begynder at kommunikere igen.Nervesystemet regulerer balancen mellem stress og ro, hormonsystemet genfinder sin rytme, immunforsvaret rydder op i gamle celler, og energimetabolismen bliver gradvist mere effektiv.

De vigtigste mekanismer bag helingsreaktioner

1. Nervesystemets tilpasning

Ved terapeutisk berøring og afslappende behandlinger skifter kroppen gradvist fra en kamp/flugt-tilstand til en mere rolig og restituerende tilstand.

I begyndelsen kan kroppen reagere med let uro, søvnforstyrrelser eller ændret temperaturregulering. Dette er midlertidigt. Efter nogle dage begynder nervesystemet at stabilisere sig, og der opstår en mere balanceret energi og ro i kroppen.

Praktisk råd:

Start blidt. Giv kroppen tid til at tilpasse sig. Brug rolige vejrtrækninger, korte sessioner og opfordr klienten til at hvile efter behandlingen.

2. Immunrespons og udrensning

Når cirkulation og lymfesystem aktiveres, frigives affaldsstoffer og gamle inflammatoriske molekyler. Det kan give ømhed, let hovedpine eller træthed – men det er et tegn på, at kroppen rydder op.

Efter en kort periode vil immunbalancen og energien som regel forbedres.

Praktisk råd:

Opfordr klienten til at drikke rigeligt med vand, spise let og give kroppen ro i dagene efter behandling.

3. Energi og cellernes tilpasning

Når kroppen begynder at fungere mere effektivt, skal cellerne lære at bruge energi på ny.

Mitokondrierne – cellernes “kraftværker” – bliver genaktiveret, og i den proces kan der opstå træthed eller forbigående svaghed, før energiniveauet stiger.

Praktisk råd:

Tilpas kost, søvn og aktivitet til klientens energi. Undgå at presse kroppen – den skal have lov til at finde sin rytme.

4. Følelsesmæssige udsving og neuroplasticitet



Behandlinger, der påvirker nervesystemet, kan åbne for gamle følelsesmæssige lag.

Kroppen slipper ikke kun fysisk spænding – men også emotionelle mønstre og lagrede minder. Dette er en vigtig del af helingsprocessen, hvor hjernen begynder at danne nye forbindelser og slippe gamle stressbaner.

Praktisk råd:

Forklar klienten, at følelsesmæssige reaktioner er naturlige og forbigående. Skab tryghed og plads til oplevelsen – kroppen bearbejder, ikke bryder sammen.

5. Væv, ilt og næring

Heling kræver både ro og byggematerialer. Uden hvile og næringsstoffer som protein, mineraler og ilt kan vævet ikke genopbygges effektivt.

Derfor er restitution en aktiv del af behandlingen – ikke et fravalg.

Praktisk råd:

Integrér hvile, søvn og god ernæring som del af behandlingsforløbet.

Typiske helingsreaktioner (helt normale)

- Øget træthed og søvnbehov

- Midlertidig forværring eller tilbagekomst af gamle smerter
- Hovedpine, muskelømhed, sved eller ændret fordøjelse
- Følelsesmæssige udsving: gråd, uro, lettelse
- Ændret appetit eller temperaturfornemmelse

Disse reaktioner varer normalt fra nogle timer til få dage – og efterfølges som regel af en tydelig følelse af lethed, klarhed og ro.

Hvornår skal man være opmærksom?

En helingsreaktion skal aldrig skabe frygt, men den skal følges og forstås. Hvis symptomerne bliver for kraftige, eller hvis klienten oplever vedvarende smerte, feber eller svimmelhed, bør behandlingen justeres, eller læge kontaktes. Det viser blot, at kroppen har brug for et roligere tempo.

Derfor er vand så vigtigt efter behandling

Når kroppen begynder at regulere sig selv, arbejder både kredsløb, lymfesystem og celler intensivt.

Reflekszoneterapi, massage og ansigtsrefleksologi frigør affaldsstoffer, som kroppen derefter skal udskille.

Vand fungerer som kroppens naturlige transportmiddel – det hjælper med at:

- fortynde og udskille affaldsstoffer gennem nyrer, urin og sved
- støtte lymfesystemet i at dræne væske
- forbedre ilttransport og cellefornyelse
- stabilisere blodtryk og temperatur

Når klienten ikke får væske nok efter behandling, kan hovedpine, træthed eller kvalme lettere opstå, fordi kroppen arbejder med for meget “gammelt materiale” i omløb.

Et stort glas vand lige efter behandlingen – og små slurke resten af dagen – støtter både nervesystem og udrensning.

Kort sagt: **vand er en del af behandlingen.**

Sådan støtter du som terapeut processen

- Forklar helingsreaktioner på forhånd – det skaber tryghed.
- Registrér forløbet med simple observationer (smerte, søvn, energi).
- Tilpas tempoet – mindre pres, kortere sessioner, længere pauser.
- Støt hele kroppen – væske, kost, let bevægelse, søvn.
- Skab ro – både fysisk og følelsesmæssigt.

Afslutning: Når kroppen samarbejder igen

Helingsreaktioner minder os om, at kroppen ikke skal kontrolleres – den skal forstås.Når vi stimulerer nervesystem, hormoner og væv gennem Reflekszoneterapi eller Neuro-Refleksologi, hjælper vi kroppen med at genetablere sin naturlige orden. De midlertidige udsving er ikke tegn på svaghed, men på aktivitet – kroppen begynder at regulere, rense og gendanne sig selv.

For terapeuter er denne viden afgørende. Den skaber ro i behandlingsrummet og tillid hos klienten. Når vi kan forklare, *hvad der sker* og *hvorfor*, forvandler vi usikkerhed til forståelse – og behandling til samarbejde.

Med kærlighed



Lone Sorensen

P.S. Vil du arbejde med helingsreaktioner i din egen praksis? I min uddannelse i Ansigtszone- og Refleksterapi gennemgår jeg, hvordan du stimulerer refleksområder og nervepunkter i ansigtet for at påvirke nervesystem, organfunktioner og hormonelle processer.

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.

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