METODE
Lone Sorensen

# Knogleskørhed (osteoporose): Den hormonelle og neurologiske årsag bag skrøbelige knogler

Af Lone Sorensen

Knogleskørhed er en af de mest udbredte kroniske tilstande hos både kvinder og mænd over 50 år – og en af de mest misforståede. I mange år har behandlingen udelukkende fokuseret på calcium og D-vitamin, men virkeligheden er langt mere kompleks.

Osteoporose er ikke blot et spørgsmål om porøse knogler – det er et udtryk for et **dybtgående tab af hormonel, metabolisk og neurologisk balance** i kroppen.

Når knoglerne mister deres tæthed, bliver hele kroppens struktur påvirket. Det fører ikke kun til brud og smerter, men også til ændringer i kropsholdning, balance og vitalitet. Mange beskriver følelsen som "at miste styrken indefra" – og set ud fra et neuro-refleksologisk perspektiv er det netop, hvad der sker.

## Hormonel ubalance – den mest oversete årsag

Hormonaksen – forbindelsen mellem **hypothalamus, hypofyse, binyrer, skjoldbruskkirtel, biskjoldbruskkirtel og kønskirtler (ovarie/testis)** – styrer kroppens knogleopbygning.

Når denne akse mister sin rytme, går det hurtigt ud over osteoblasternes aktivitet – de celler, der bygger nyt knoglevæv.

- **Østrogenmangel** (efter overgangsalderen) hæmmer osteoblasterne.
- **Kronisk stress** og for høje kortisolniveauer øger knoglenedbrydning.
- **Lav DHEA og testosteron** svækker knogletætheden.
- **Forstyrrelser i skjoldbruskkirtel og biskjoldbruskkirtler** ændrer calcium- og magnesiumbalancen.

Derfor skal enhver terapeutisk strategi starte med **regulering af hormonaksen** gennem specifik neurorefleks-stimulation.

I praksis betyder det:

→ Individuelle **NP-punkter (HO/K, Orange)**

→ **Bi- og skjoldbruskkirtel, binyre, æggestok/testis** (0-punkter før og efter)

→ **Colon-link** for masterkirtler og organer

→ **Yamamoto-zoner:** hormonel–lever–tyktarm

→ Ekstern stimulation af **Step 5** for cirkulation.

## Syre-base-balance og mineralmangel

Knoglerne fungerer som kroppens buffer mod forsuring. Ved langvarig stress, sukkerforbrug, kaffe, kød og medicin frigiver kroppen **calcium og magnesium** fra knoglerne for at neutralisere syre.

Dette medfører et konstant, stille **mineraltab**, som over tid svækker knoglevævet.

## Tarm, fordøjelse og mikrocirkulation

Et sundt knoglesystem kræver en sund tarm.

Ved **lav mavesyre** eller **dysbiose** bliver optagelsen af calcium, magnesium, zink og D-vitamin nedsat.

Inflammation og *leaky gut* forstyrrer kommunikationen mellem tarm, lever og knogleceller.

Når fedtfordøjelsen svækkes, falder D-vitaminoptaget, og calciumreguleringen bliver ineffektiv.

Refleksstimulation af **tarm-, lever- og galdezoner** kan forbedre optagelsen markant og reducere systemisk inflammation – en væsentlig faktor i forebyggelse af knogletab.

## Nervesystem og mikrocirkulation

Knogler er levende væv, som er afhængige af god blod- og nerveforsyning.

Når den **autonome balance** (sympatikus–parasympatikus) forstyrres, mindskes mikrocirkulationen i periost (knoglehinden).

Kronisk “fight-or-flight” aktiverer stresshormoner, hæmmer knogleopbygning og øger inflammation.

Ved at stimulere **vagusnerven** og **hypothalamus-binyrer-tarm-aksen** gennem reflekszoner genskabes ro og restitution – en forudsætning for regenerering af knoglevæv.

## Bevægelse og mekanisk stimulering

Knogler kræver **tryk, rytme og bevægelse** for at forblive stærke.

Mangel på vægtbærende aktivitet hos ældre eller stillesiddende personer accelererer tabet af knoglemasse.

Men overdreven, hård træning uden restitution har den modsatte effekt – den øger stress og hormonel ubalance.

## Næringsstoffer – mere end calcium

Calcium alene er ikke nok.

For at knoglerne kan regenerere, kræves:

- **K2-vitamin**: fører calcium ind i knoglerne, ikke i blodkarrene.
- **Magnesium**: aktiverer D-vitamin.
- **Bor, zink, silicium, mangan**: nødvendige cofaktorer for kollagen og matrixstruktur.
- **Protein**: uden tilstrækkeligt protein kan osteoblaster ikke bygge.

## Psyko-emotionelle aspekter

Osteoporose har også en symbolsk dimension.

I refleksologisk og psykosomatisk forståelse forbindes den med **manglende indre støtte** – følelsen af "jeg kan ikke bære mig selv".

Tab af jordforbindelse, kronisk frygt eller ensomhed kan påvirke både hormon- og nervesystemet, og dermed knoglernes regenerationskapacitet.

Når vi genetablerer tryghed, ro og balance i nervesystemet, kan kroppen igen "bygge sig selv op indefra".

## Reflekszoneterapi og neurorefleks tilgang

En effektiv strategi mod knogleskørhed bør derfor omfatte:

- Stimulation af **hypothalamus, hypofyse, binyrer, skjoldbruskkirtel/biskjoldbruskkirtel og ovarier/testis**
- **Tarm- og leverzoner** for bedre optag og afgiftning
- **Vagus- og limbiske områder** for at reducere kronisk stress (0-punkt før og efter valgte punkter)
- **Periost- og muskelcirkulation** gennem step 5-stimulation
- **Emotionel regulering** for grounding og stabilitet

## At genopbygge styrke indefra



Når vi ser på osteoporose gennem et refleksologisk og neurofysiologisk perspektiv, forstår vi, at det ikke handler om at "fylde kroppen med calcium", men om at **genoprette livets indre struktur**. Knoglerne afspejler, hvordan vi står i livet – fysisk, mentalt og følelsesmæssigt. Når de mister styrke, er det et signal om, at forbindelsen mellem krop, hjerne og følelser er blevet svækket.

I arbejdet med Reflekszoneterapi og Neuro-Refleksologi ser jeg dagligt, hvordan selv små ændringer i **hormonel rytme, nervesystem og følelsesmæssig balance** kan skabe mærkbare forbedringer – ikke kun i knoglerne, men i hele kroppens stabilitet. Det er et bevis på, at kroppen altid forsøger at genopbygge sig selv, når vi giver den de rette stimuli og betingelser.

Med kærlighed



Lone Sorensen

**P.S.** Vil du arbejde med knogleskørhed og hormonbalance 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.

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