

Majlis, Liselotte &  
Mia Hagenmalm



# Zonterapi

HOMEOPATI & KOSTTILLSKOTT



Zonterapi, homeopati & kosttillskott



# Zonterapi

HOMEOPATI & KOSTTILLSKOTT

• • • •

Majlis, Liselotte &  
Mia Hagenmalm





## Majlis Hagenmalm 1936-05-23 – 2023-04-03

Majlis var en av de allra första zonterapeuterna, en banbrytande pionjär och den första personen att utöva zonterapi som yrke i Sverige. Hon utbildade sig även till homeopat och ögondiagnostiker, vilket hon fortsatte att arbeta som ända fram till sin bortgång.

Majlis kom att bli en ikon inom både zonterapi och homeopati. Hon var en eldsjäl och med sina otroliga kunskaper inom ämnet brann hon för att hjälpa människor till bättre hälsa. Hennes omtanke om sina patienter visste inga gränser och hon fanns alltid tillgänglig med råd, tröst och hoppfullhet. Det har många av hennes patienter berättat genom åren.

Denna bok handlar om Majlis stora arbete och livsverk. Det är en bok hon länge velat skriva och hon kämpade för att hålla sig kvar i livet tills boken var klar. Den blev färdig precis före hennes bortgång.

Majlis var en fantastisk mor till oss fyra barn; hon fanns alltid där med stöttande ord och en varm hand. Hennes sista vilja var att vi skulle fortsätta hennes arbete, hennes livsverk.

Vi kommer föra hennes arbete vidare med stor stolthet.

Älskade mamma, vila i frid!

# Innehåll

DEL I: Zonterapi	10
Inledning	11
Till minne av Solveig	12
Patienternas egna ord .....	13
Vad är zonterapi?	14
Kroppsorgan och fotzoner.....	16
Viktigt att veta.....	26
Undersökningen.....	28
Behandlingen .....	28
Hur masserar man? .....	29
Majlis Hagenmalm om sitt fantastiska arbete	32
Barnlöshet och hormonella störningar.....	32

## Sjukdomsbehandlingar med hjälp av zonterapi 34

---

Allergier och eksem . . . . .	34
Axlar, armar och skuldror . . . . .	36
Barnlöshet . . . . .	37
Bihåleinflammation (sinuit) . . . . .	40
Cirkulationsbesvär . . . . .	42
Fibromyalgi . . . . .	43
Gikt . . . . .	44
Halsbesvär . . . . .	45
Höftbesvär . . . . .	47
Klimakteriebesvär . . . . .	48
Knäbesvär . . . . .	49
Leverstörningar och galla . . . . .	50
Luftrör och lungor . . . . .	52
Matsmältningsbesvär . . . . .	53
Mensstörningar, PMS och PCOS . . . . .	55
Migrän och huvudvärk . . . . .	57
Nackbesvär . . . . .	60
Nervbesvär . . . . .	61
Njursjukdomar . . . . .	62
Prostatibesvär . . . . .	64
Ryggbesvär . . . . .	65
Sköldkörtelsjukdomar . . . . .	66
Tarmsjukdomar . . . . .	67
Utmattningssyndrom/depression . . . . .	70
Yrsel . . . . .	71
Äggstocksinfektion . . . . .	72
Ögonbesvär och synproblem . . . . .	74
Öronsjukdomar och nedsatt hörsel . . . . .	75

## Behandla dig själv med zonterapi 77

---

Patientfall självbehandling . . . . .	78
---------------------------------------	----



## DEL 2: Homeopati och kost 80

Om homeopati	81
Några favoritmedel .....	83
Bra att ha hemma i husapoteket .....	83
Homeopatmedel	84
Enkelmedel .....	84
Sammansatta medel .....	86
Praktikfall homeopati	92
Kostens betydelse för hälsan	101
Om syra-basbalansen och varför vår kost är så viktig för hälsan och immunförsvaret .....	101
Syreomsättningen i kroppen .....	102
Leverns uppgift .....	104
Magen är vår andra hjärna .....	105
För både djur och människor är mjölksyrebakterier nödvändiga .....	106
Enzymer .....	107
Vitaminer .....	108
Mineraler .....	114
Q <sub>10</sub> (koenzym) .....	117
Rödbetor för hjärta och kärl .....	118



DEL I

...

# Zonterapi



# Inledning

När Majlis Hagenmalm började med zonerapi för över 40 år sedan var hon och hennes dotter Solveig de första i Sverige att utöva metoden yrkesmässigt. De kunde då aldrig ana vad de vet idag, att alternativa behandlingar kan ge sådana enastående resultat. Bara cirkulationen kommer igång i kroppen, har den en sådan fantastisk förmåga att läka ut sjukdomar och även kroniska sjukdomar. Majlis är så överväldigad över att ha fått hjälpa så många människor i deras resa mot ett friskare liv.

Vi har länge velat skriva en ny bok om denna fantastiska metod som zonerapi är, då vi märkt att efterfrågan varit stor efter Majlis tidigare böcker (som inte trycks längre). När vi nu fick möjligheten genom en donation av gene-

rösa Amanda och hennes familj så kände vi att tiden var inne för att ge ut boken.

Boken blir samtidigt en hyllning till Solveig Hagenmalm, Majlis dotter och Mias och Liselottes syster som gick bort i maj 2018. Solveig arbetade också med zonerapi, vilket går att läsa i avsnittet ägnat åt henne.

I den här boken får du lära dig hur man behandlar ett stort antal sjukdomar med zonerapi. För varje sjukdom finns ett tryckschema som beskriver var man ska trycka.

Du får även tips om enklare homeopatmedel, vitaminer och mineraler som man kan kombinera behandlingarna med för snabbare resultat.

## Till minne av Solveig

Solveig började arbeta med zonterapi 1976, endast 21 år gammal, och arbetade tillsammans med Majlis i deras gemensamma klinik. Zonterapi var nytt i Sverige då och Majlis och Solveig hjälptes åt att få behandlingsmetoden etablerad via reportage i olika tidskrifter. År 1986 började även Liselotte att arbeta tillsammans med dem.

Under 1990-talet utbildade sig Solveig även till Reikimaster, och hennes patienter uppskattade att få healing av henne.

Solveig var en fantastiskt varm och omtänksam person, och dessa egenskaper visade sig i hennes arbete som terapeut såväl som privat. Hon var mycket omtyckt av sina patienter och vissa av dem blev vänner för livet.

Majlis, Solveig och Liselotte arbetade tillsammans i många år.

Solveig gick bort i maj 2018, en mycket saknad dotter, syster och terapeut.



## Patienternas egna ord

---

### **Jag kommer alltid att minnas Solveig**

Hennes zonterapibehandlingar hjälpte mig under tonårens svårare år, och jag såg lika mycket fram emot att få zonterapi som till vår pratstund.

Hon var så full av ljus och kärlek, fanns alltid där för att lyssna. Med tiden blev hon en vän och en mentor.

Jag har aldrig träffat en zonterapeut som varit lika intuitiv och "on-point" som hon och hon delade generöst med sig av zonterapis visdomar, vilka hjälper mig än idag.

Hennes visdom och kunskap kommer alltid att leva vidare, och hon kommer alltid att finnas i mitt hjärta.

/Amanda

### **Brev till Solveig**

Under tre års tid hade vi försökt att bli gravida utan att lyckas. Men efter sju månaders zonterapibehandlingar blev äntligen världens finaste pojke till. Vår lilla Noa fyller nu sju år. Vi skickar ofta en hälsning och ett tack till Solveig för vår lilla pojke ut i universum!

Tack Solveig!

/Nina och Per

### **Mitt tack till Solveig!**

Med hjälp av dina zonterapibehandlingar har jag nu varit fri från min svåra migrän som jag dessförinnan lidit av i tolv år. Jag kommer alltid minnas din varma omtanke och ditt fina leende.

/Jossan

### **Tack för allt du gav**

Jag fick mitt första barn ganska sent. Jag hade precis fyllt 37 år. Det gick lätt att bli gravid och min första son föddes frisk och stark. Sedan tog det stopp! Vi försökte få ett syskon men istället blev det tre smärtsamma missfall. Jag trodde aldrig att jag skulle få ett barn till och höll på att ge upp men min barnlängtan var så stark.

Därför började jag i behandling hos Solveig. Jag gick ofta och intensivt, ibland två gånger i veckan. Jag längtade efter varje behandling! Jag blev alltid lugn inombords så fort jag klev in på mottagningen. Jag fick lära mig att livmodern är som ett fågelbo och när man fått missfall måste man städa upp i boet för att göra det beboeligt igen. En fin beskrivning tycker jag.

Samtidigt fick jag homeopatmedel av Majlis. Det visade sig vara en perfekt kombination för jag blev gravid igen och mamma till ännu en frisk pojke!

Några år senare gick jag i behandling hos Solveig igen på grund av en svår livskris och min kropp var i dåligt skick. Solveig hade ett inre lugn som hon spred till alla sina patienter. Vi hade många djupa samtal och hon väjde aldrig för det svåra som många i vårt samhälle tyvärr gör. Solveig var empatisk, kunnig, varm och autentisk som människa. Och väldigt rolig så det blev många skratt under behandlingarna också.

Jag är både Solveig och Majlis evigt tacksam för allt de har gjort för vår familj.

/Ewa

# Vad är zonterapi?

Zonterapi är en behandlingsform som förmodligen är en av de äldsta kända metoderna för självläkning i kroppen. Redan för 5000 år sedan använde man zonterapi i Indien och Kina. Reflexologi är det internationella namnet på zonterapi, eller reflexzonterapi som det också kallas.

I början av 1900-talet återupptäckte och utvecklade den amerikanske öron-, näsa- och halsspecialisten William Fitzgerald denna behandlingsmetod, moderniserade den och gav den namnet reflexzonterapi. Han höll kurser och gav senare ut boken *Zone Therapy* där han genom teckningar visade hur fotszonerna stämde överens med den tiozoniga indelningen av kroppen.

Hans idéer vidareutvecklades av hans elev, den amerikanska massören Eunice Ingham, som gjort mycket för zonterapiens spridning. Hon skrev flera böcker, bland annat *Stories the Feet Can Tell* 1938. Den finns även översatt till svenska och heter *Zonterapi*.

I Europa har zonterapi senare vidareutvecklats av bland andra den tyska naturterapeuten

Hanne Marquardt och av Lis Andersen i Danmark. Båda har skrivit böcker i ämnet.

Det är svårt att beskriva hur zonterapi egentligen fungerar eftersom det inte finns någon vetenskaplig forskning. Att man genom tryck under fötterna kan åstadkomma positiva resultat av krämpor som man dragits med i flera år och få dem att helt försvinna kan låta som humbug och hokusfokus, men har man själv fått behandlingar med zonterapi och sett ett positivt resultat så försvinner alla tvivel och man vet att metoden fungerar.

Behandling med zonterapi inverkar på hormonella och vegetativa funktionsstörningar, samt på nästan alla andra åkommor både i de inre organen och i rörelsesystemet. Reflexidén innebär att alla kroppens organ motsvaras av specifika reflexzoner på fötterna och då huvudsakligen fotsulorna. Om man masserar dessa zoner, vilka beskrivs i boken, så kommer det att bidra till att återställa normala funktioner i respektive organ.

Det är alltså viktigt att man har en bra fothälsa. När människan stängde in sina fötter i skor,

stängde vi också av den naturliga zonterapi som vi fick när vi gick barfota i naturen. Följden blev att vi inte längre klarar av att frigöra oss från giftiga ämnen i kroppen. Enligt Fitzgerald lagras giftiga ämnen på fötternas nervändar och blir så småningom hårda kristaller. Dessa kristaller minskar blodgenomströmningen och hindrar energiflödet, inte bara i foten och det organ som reflexzonen motsvarar, utan även i lymfdräneringen. Genom att trycka och massera på zoner under fötterna bryter

man ner kristallerna så att energin kan flöda fritt igen och blodet så småningom kan avlägsna gifterna via kroppens utsöndringsorgan och patienten blir frisk.

En nyare teori är att kemiska förändringar uppstår omkring perifera nervförgreningar vid upprepat tryck och att det i sin tur leder till insöndring av substanser som förmodas återställa normal funktion i det sjuka organet. Men som sagt, det är bara en teori.



# Kroppsorgan och fozoner

---

Den som vill bli yrkesutövande zonterapeut måste skaffa sig en grundlig utbildning och kunskaper om anatomi och fysiologi. Det finns bra läroböcker i ämnet, till exempel *Anatomi och fysiologi 1* och *2* (Maria Bengtsson och Ulla Lundström 2021).

Här ges endast en kort översikt över organ och organsystem som är viktiga att känna till när man behandlar med zonterapi. Samtidigt räknas de sjukdomar upp som kan påverkas med zonterapi.

## Matspjälkningsystemet

Matspjälkningsystemet består av matspjälkningskanalen och olika organ kopplade till den. Här ingår **munhåla**, **svalg**, **matstrupe**, **magsäck**, **tunntarm**, **tjocktarm** och **ändtarm** samt övriga matspjälkningsorgan såsom **spottkörtlar**, **bukspottkörtel**, **lever** och **gallblåsa**.

Genom matspjälkningskanalen får kroppen näringsämnen och vätska. Kolhydrater, fett och proteiner bryts ner till mindre beståndsdelar genom mekanisk (tuggning) och kemisk (spjälkningsenzymer utsöndras av olika organ och körtlar) nedbrytning. De sönderdelade näringsämnena absorberas sedan tillsammans med vitaminer, mineraler och vätska till tarmväggen via blodet eller lymfan (fetter). När man tuggar blandas maten med saliv från de tre stora spottkörtlarna och ett stort antal mindre körtlar som finns i munnens slemhinna. De stora spottkörtlarna är öronspottkörteln,

underkäkspottkörteln och undertungspottkörteln. Salivutsöndringen pågår ständigt och innehåller matspjälkningsenzymer. Den kan öka betydligt genom nervpåverkan från normalt cirka 0,3 till 1,5 liter per dygn. Saliven gör det lättare att svälja, dödar bakterier och neutraliserar syror.

När födan passerat munnen, svalget och matstrupen kommer den till magsäcken som fungerar som en behållare för födan och rymmer 1–1,5 liter. Här knådas maten av magsäckens glatta muskulatur. Magsäckens inre slemhinna är försedd med ett stort antal körtlar som producerar magsaft. Magsaften innehåller vatten, saltsyra, slem och enzymet pepsin. Det tar ungefär fyra timmar efter en måltid för magsäcken att bli tom. Enzymerna i magsaften har till uppgift att spjälka proteiner och transportera födan i små portioner till tolvfingertarmen vilket sker genom peristaltiska rörelser.

**Tarmen** består av tunntarmen, tjocktarmen och ändtarmen (rektum). Tunntarmen utgörs av tolvfingertarmen (duodenum), tomtarmen (jejunum) och krumtarmen (ileum). I tolvfingertarmen mynnar gallgången (från gallblåsan och levern) samt bukspottkörteln utförsgång gemensamt ut.

**Leverns** uppgift i matspjälkningen är att producera galla, cirka 0,5 liter per dygn. Produktionen pågår ständigt men galla behövs endast vid spjälkning och absorption av fett. Då tarmen är

tom lagras och koncentreras galla i gallblåsan för att, när man ätit, tömmas till tolvfingertarmen.

**Bukspottkörteln** (pancreas) består av en mindre mängd körtelceller med endokrina funktioner (körtlarnas produkter – hormoner – insöndras till blodbanan). Hormonproduktionen sker i bukspottkörteln Langerhanska cellöar och består främst av betaceller som producerar insulin och alfaceller som producerar glukagon. Dessa celler reglerar blodsockret. Bukspottkörteln består även av en större mängd körtelceller med exokrin funktion (körtlarna utsöndrar sina produkter – sekret – till den yta de står i förbindelse med). Körtelcellerna i bukspottkörteln exokrina del producerar cirka 2 liter bukspott per dygn. Det är en alkalisk (basisk) lösning som innehåller en mängd enzymer och bikarbonat. Enzymerna är nödvändiga för matspjälkningen i tunntarmen, men de börjar spjälka födan redan i tolvfingertarmen. Det sura magsäcksinnehållet töms i tolvfingertarmen. I dess översta del finns slemproducerande körtlar vars slem skyddar tarmväggen mot saltsyran från magsäcken. Tolvfingertarmen kan bara ta emot små mängder magsäcksinnehåll åt gången. Då den tagit emot tillräckligt eller om miljön blir alltför sur, hämmas magsäckens tömning.

**Tunntarmens** slemhinna har körtlar som utsöndrar tarmsaft. Denna har till uppgift att göra tarminnehållet mer flytande och underlätta den fortsatta transporten. Den spjälkning

av födan som påbörjats i tolvfingertarmen fortsätter under transporten i tunntarmen. Då de spjälkade ämnena tillsammans med vitaminer och mineraler kommer i kontakt med tarmluddets yttersta del tas de upp av cellerna, där den slutliga spjälkningen sker. Från cellerna överförs de uppspjälkade näringsämnena direkt till blodet via tarmväggens fina blodkapillärer. Fettdropparna transporteras ut till vävnadsvätskan och tas upp i lymfkapillärerna.

Tunntarmsinnehållet som nu är mycket tunnflytande tömmer sig sedan i tjocktarmens första del – blindtarmen. Tjocktarmens övriga och huvudsakliga del kallas colon. Tömningen till tjocktarmen regleras av en ringmuskel (ileocekalklaffen). Alla spjälkade ämnen, samt en del vitaminer, mineraler och vatten har absorberats i tunntarmen.

**Tjocktarmens** uppgift är att dagligen absorbera så mycket vätska att 0,5 dl tunntarmsinnehåll koncentreras till cirka 150 gram halvfast avföring. Dessutom absorberar tjocktarmen mineraler och speciella vitaminer som syntetiseras av tarmbakterierna.

Tjocktarmens slemhinna har inte samma absorptionsförmåga som tunntarmen eftersom den saknar ringveck och tarmludd. I dess slemhinna finns bara slemproducerande körtlar. Då den fasta avföringen kommer i kontakt med slemhinnan utsöndrar körtlarna slem vilket skyddar slemhinnan och underlättar transporten genom tjocktarmen.

I tjocktarmen lever ett stort antal tarmbakterier. Många av dessa är till nytta genom att de

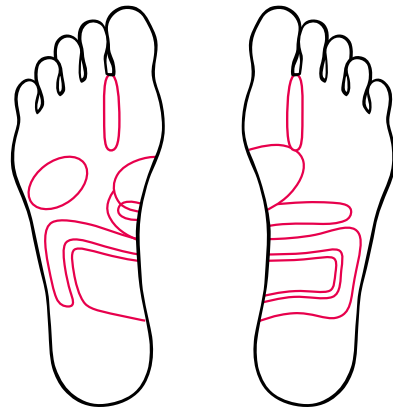
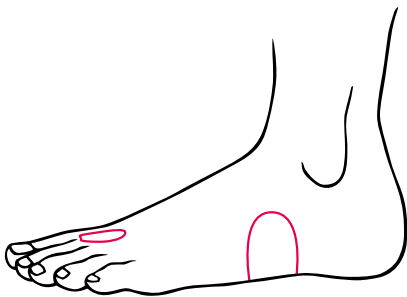
syntetiserar livsviktiga vitaminer, bland annat vitamin K och vissa B-vitaminer, som absorberas genom slemhinnan. Kolibakterier bildar K-vitamin som är nödvändigt för att blodet ska kunna koagulera. Andra bakterier producerar dock giftiga ämnen, som efter absorption avgiftas i levern. Bakterierna ger också upphov till illaluktande gasbildning och illaluktande ämnen i avföringen. Den gas som finns i tjocktarm och ändtarm består också av luft som svalts.

Då tarminnehållet nått **ändtarmen** (rectum) har normalt så mycket vatten sugits upp, att tunntarmens vällinglika innehåll fått en fastare form – avföring. Den består till 75 procent av vatten. De fasta substanserna utgörs av bakterier, cellulosa och andra tarmepitelceller och slem. Efter en fiberrik måltid når en större mängd ospjälkade ämnen tjocktarmen eftersom människan saknar cellulospjälkande enzymer. Cellulosa håller kvar vattnet i tarmen och man får en lösare avföring. Säd och fullkornsprodukter samt grönsaker innehåller rikligt med fibrer och har därför en laxerande effekt.

**Följande åkommor i matsmältningsorganen kan behandlas med zonterapi: diarré, divertiklar (tarmfickor), förstoppning, gallbesvär, kolik, leverstörningar, gaser i tarmen, magkatarr och magsår.**

### REFLEXZONER SOM BEHANDLAS VID BESVÄR I MATSPJÄLKNINGSSYSTEMET

1. Svalget
2. Matstrupen
3. Magsäcken
4. Bukspottkörteln
5. Levern
6. Tolvfingertarmen
7. Tunntarmen
8. Tjocktarmen
9. Ändtarmen



## Andningsorganen

Andningen har till uppgift att tillföra kroppens celler syre, att föra bort koldioxid och att medverka till att reglera blodets pH-balans.

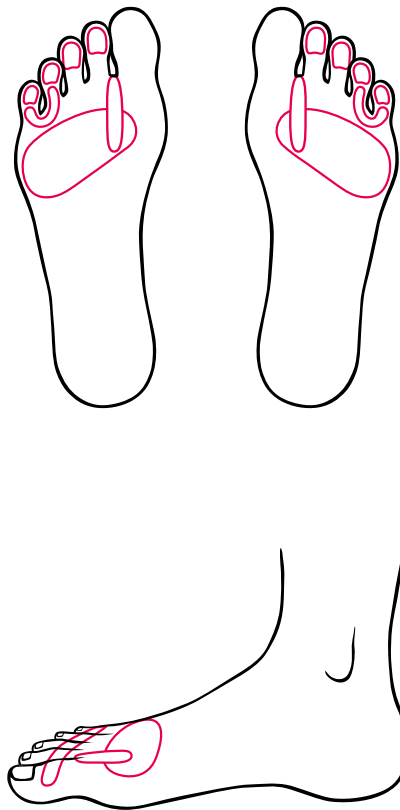
Andningsapparaten består av lungorna och luftvägarna. De övre luftvägarna utgörs av **näshålan**, **svalget** och **struphuvudet**. De nedre luftvägarna består av **luftstrupen** och **luftrören**.

Näsans gräns bakåt mot svalget utgörs av de bakre näsöppningarna. **Näshålan** står i förbindelse med bihålorna i ansiktsskelettet samt via örontrumpeten med mellanörats hålrum. Näsans bihålor kallas pannbenshålan, käkbenshålan, silbenshålan och kilbenshålan. Bihålorna är pariga. I **svalget** finns rikligt med lymfatisk vävnad som skyddar mot infektioner, bland annat tonsiller och "körteln bakom näsan". **Struphuvudet** innehåller stämbanden och tjänstgör som talorgan. **Luftstrupen** är 10–12 centimeter lång och delar sig i två huvudbronker som går till vardera lunga genom den så kallade lungporten. **Luftrören** förgrenar sig sedan i allt tunnare bronker och övergår så småningom i alveolargångar som slutar i alveoler – lungblåsor. Alveolerna är den egentliga lungvävnaden.

Följande sjukdomar och åkommor i andningsorganen kan behandlas med zontterapi: **astma**, **bronkit**, **bihåleinflammation**, **bronkutvidgning**, **vissa former av dövhet**, **förkylning**, **halsont**, **heshet**, **luftrörsbesvär** och **lunginflammation**. (Se vidare i kapitlet Sjukdomsbehandling.)

## REFLEXZONER SOM BEHANDLAS VID SJUKDOMAR I ANDNINGSGRANEN

1. Lungor (även framsidan av foten)
2. Svalget, stämbanden och bronkerna
3. Öron
4. Bihålor
5. Näsan



## Cirkulationssystemet

För att sköta den nödvändiga transporten mellan kroppens celler och matspjälkningsapparaten, andningsapparaten och utsöndringsapparaten har kroppen ett eget transportsystem, nämligen cirkulationssystemet. I detta system pumpar hjärtat runt blodet i kroppen i en bestämd riktning. Cirkulationssystemet består av **hjärtat**, **blodkärllsystemet** och **lymfkärllsystemet**.

**Hjärtmuskeln** har fyra olika hålrum. Två av dessa, de så kallade förmaken, tar emot blodet medan de andra två kamrarna pumpar ut det från hjärtat. Hjärtat fungerar som en dubbelpump och kan delas upp i den högra hjärthalvan som består av höger förmak och höger kammare, och den vänstra som består av vänster förmak och vänster kammare. Hjärtats arbete har ett cykliskt förlopp med omväxlande arbets- och vilofaser. Arbetsfasen innebär att kamrarna sammandras samtidigt. Blodet pumpas då ut i aorta och lungpulsådern. Därefter inträder hjärtats vilofas.

**Blodkärlen** fungerar dels som transportörer för blodet, dels sörjer de för utbytet av olika ämnen mellan blod och vävnadsvätska. Blodkärlen indelas i artärer som leder blodet från hjärtat, kapillärer – de allra finaste blodkärlen som ombesörjer utbytesfunktionen – och vener, som leder blodet tillbaka till hjärtat.

Cirkulationssystemets utbytesfunktion består i att blodet genom de tunna kapillärvägarna avger syre och näringsämnen till den

vävnadsvätska som omger cellerna. Dessa ämnen tar cellerna upp. I utbyte lämnar cellerna till vävnadsvätska bland annat koldioxid och kvävehaltiga slaggprodukter som tas upp i kapillärblodet. Utbytet är möjligt tack vare det tryckförhållande som råder i vävnaden.

Flytande vävnad är fasta element (blodkroppar) som ingår i lymfa och blod. Lymfan består av vita blodkroppar och lymfvätska. Ungefär hälften, cirka 45 procent av blodet, består av röda och vita blodkroppar och blodplättar som alla är uppsamlade i blodplasman.

**Lymfsystemet** är viktigt för vätskebalansen i kroppen och för kroppens försvar mot infektioner. Lymfans sammansättning är mycket lik blodplasmans, men innehåller mindre mängd protein. Magtarmkanalens lymfkapillärer upp-tar fett från tarmen, varför lymfan därifrån är mycket fettrik.

Vid överskott av vävnadsvätska i vävnaderna uppstår ödem. Detta kan orsakas av stopp i lymfvägarna och brist på plasmaproteiner men också av hjärtsvikt.

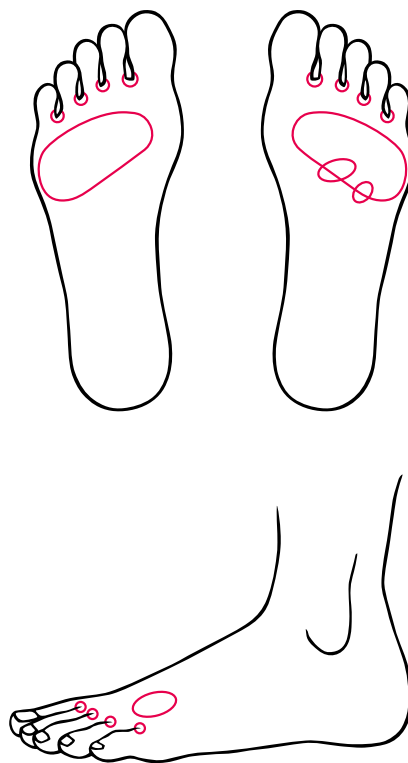
Lymfan samlas upp i ett fint nätverk av lymfkapillärer mellan cellerna, som sedan övergår till allt större lymfkär. Dessa är liksom många vener försedda med klaffar och löper från kroppens olika delar slutligen samman i två grövre lymfkärlstammar som tömmer sig i vensystemet via vänster och höger venvinkel vid respektive nyckelben. I lymfkärlens väg finns lymfknutor inkopplade vars uppgift är att filtrera lymfan.

På vissa ställen i kroppen, till exempel på halsen, i armhålorna och i ljumskarna, finns

större ansamlingar lymfknutor, så kallade lymfknutstationer. Till det lymfatiska systemet räknas också mjälten.

### REFLEXZONER SOM BEHANDLAS VID CIRKULATIOSBESVÄR

1. Hjärta
2. Lungor
3. Lymfpunkter
4. Mjälten



### Utsöndringsapparaten

Utsöndringsapparaten omfattar egentligen **njurar, lungor, hud** och **matspjälkningsorganen**. Koldioxid och vatten utsöndras genom utandning via lungorna, genom huden vid avdunstning och svettning, och via tarmen genom vätska och avföring. Levern utsöndrar med galan bland annat bilirubin och kolesterol.

Till utsöndringsorganen brukar dock endast njurar och urinvägar räknas. Urinvägarna består av två urinledare, urinblåsan och urinröret.

**Njurarna** reglerar kroppens salt-, vatten- och vätskejonbalans. Med urinen utsöndras vatten, salter och urinämnen, det vill säga kvä-

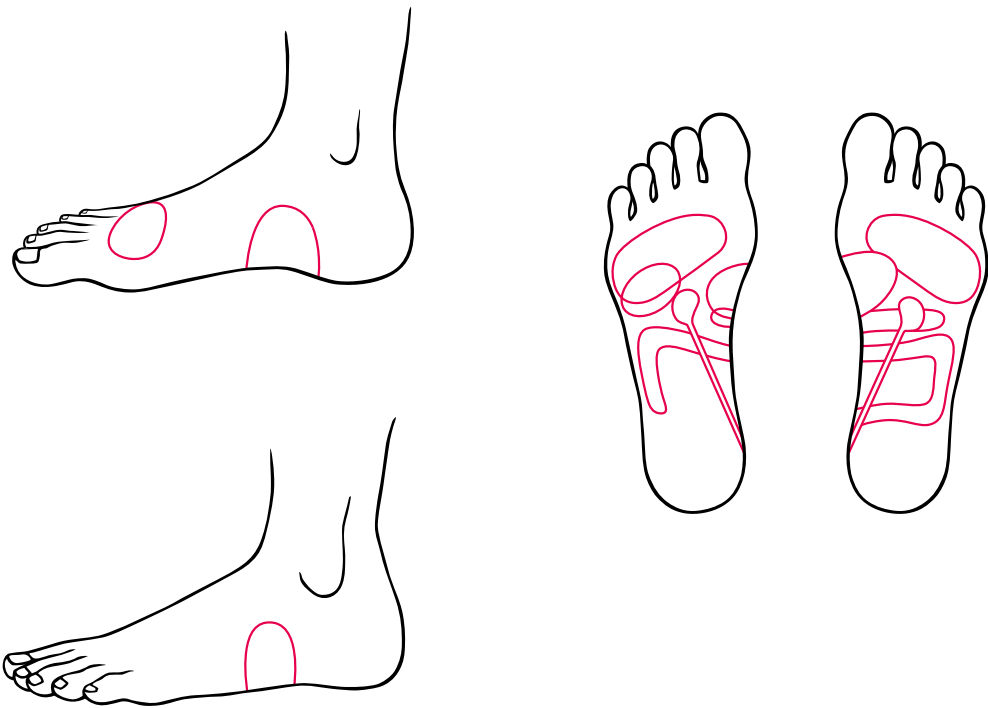
ve- och svavelhaltiga slaggprodukter, till exempel läkemedel. Den dagliga urinmängden varierar normalt mellan 0,5 och 2,5 liter beroende på mängden vätska man intagit och graden av svettning. Förutom att njurarna renar blodet från slaggprodukter reglerar de också kroppsvätskans volym och sammansättning. Urinledarna, som är cirka 30 centimeter långa, börjar vid njurens bäcken och ansluter till urinblåsan. Urin pressas kontinuerligt ner till blåsan genom muskelsammandragningar. Urinblåsan är mycket tänjbar och kan hos en vuxen rymma så mycket som 5–7 dl urin men impulser från känselkroppar i urinblåsans vägg och behovet

av att kissa känns när det finns omkring 2–3 dl urin i blåsan.

Följande åkommor kan orsakas av dålig funktion i utsöndringsorganen och kan behandlas av zonterapi: akne, allergier, blåskatarr, eksem, gikt, inkontinens, migrän, njurfunktionsstörningar, urinvägsinfektion och ledvärk. (Se vidare i kapitlet Sjukdomsbehandlingar.)

## REFLEXZONER SOM BEHANDLAS VID BESVÄR I UTSÖNDRINGSAPPARATEN

1. Njurar
2. Urinvägar
3. Urinblåsan
4. Lungor
5. Magsäcken
6. Levern
7. Bukspottkörteln
8. Tjocktarmen



## Zonterapi, homeopati & kosttillskott

Den här boken passar dig som är intresserad av kropp och hälsa. Det är en praktisk guide inom zonterapi och homeopati som är direkt tillämpbar för självbehandlingar av enklare åkommor, men även värdefull för dig som vill gå djupare och utbilda dig till zonterapeut.

Du får lära dig hur man behandlar ett stort antal åkommor som kan vara svåra att få hjälp med inom konventionell sjukvård, till exempel huvudvärk, migrän, förstoppning, magbesvär, rygg- och ledbesvär, höft- och knäbesvär samt många andra åkommor som kan behandlas med zonterapi. Du får även tips om olika homeopatmedel, vitaminer, mineraler och kost som kompletterar behandlingarna för ett mer effektivt resultat.



Boken är skriven av Sveriges främsta zonterapeut Majlis Hagenmalm, tillsammans med sina döttrar Liselotte, som är utbildad akupunktör och zonterapeut, och Mia, som är hälsorådgivare, näringsfysiolog och irisdiagnostiker. I denna utgåva samlar de sin gemensamma kunskap i en hyllning till den tredje systemen Solveig som inte finns med oss längre. Under bokens produktion gick även Majlis Hagenmalm ur tiden. Boken är således även en hyllning till henne och hennes livsgärning inom zonterapi.

**Lassbo Förlag**  
FÖR BERÄTTELSEN I DIG

ISBN 978-91-987889-4-5



9 789198 788945 >