



hudterapeuten

MEDLEMSTIDNING FÖR SVERIGES HUDTERAPEUTERS RIKSORGANISATION

REFLEXOLOGI

Hur du hanterar
en behandlingsskada

tema

KROPPEN I FOKUS



LENA RODIN
Aukt. hudterapeut, reflexolog

REFLEXOLOGI

MED LENA RODIN

I denna artikel delar Lena Rodin, som många av er säkert känner igen som styrelseledamot för Region Skåne som det hette "på den tiden", med sig av sin resa till reflexolog och zonterapeut.

Men vad innebär det egentligen att vara reflexolog? Och vad kan man behandla med zonterapi?

Det finns en rad olika spännande frågor kring detta, som Lena generöst förklarar på ett lärorikt och inspirerande sätt.

TACK Lena!

Ingress: Johanna Stridsberg Text: Lena Rodin. Fotograf: Olivia Sinclair

Lena, hudterapeut sedan många år.
Hur hamnade du inom detta?

Min väg fram till att bli reflexolog och zonterapeut började vintern 2020 som en hommage till min kära mor som tidigare varit yrkesverksam som zonterapeut. Jag gick en kurs för husbehov och hade tänkt lämna vid det. Tji fick jag då jag själv omgäende kände hur effektiv och välgörande behandlingsmetoden är. Mitt intresse var definitivt väckt och under rådande pandemi satt jag hemma och letade efter den mest professionella och intressanta vägen till att bli en fullfjädrad reflexolog. Då dök Kaironskolan upp och en av mitt livs mest spännande resor tog sin början.

Vad är reflexologi?

Reflexologi är en av världens äldsta läkekonster. Begreppet zonterapi används främst här i Norden men internationellt kallas metoden för reflexologi. I flera av våra grannländer kan du ofta få reflexologi som komplement till konventionell vård.

Grunden i zonterapi och reflexologi bygger på att det ger effekt genom stimulans av kroppens egna självläknings-system. Reflexologin verkar på nervänder och energibanor över hela kroppen såsom fötter, händer och öron. Varje kroppsdel representeras i exempelvis foten av en eller flera





zoner. Om det finns en obalans eller störning någonstans i kroppen visar det sig ofta i denna zon som smärta eller grusighet. Optimal tillströmning av blod och nervsignaler till zonen är då försämrade. När reflexologen rensar över detta område frigörs blockeringar som i sin tur stimulerar blod- och energiflödet till kroppsdelarna.

Vår kloka kropp har en fantastisk självläkningsförmåga. Kroppens naturliga tillstånd är hälsa och livskraft och reflexologin ger kroppen möjlighet att uppnå hälsa, så långt det är möjligt. Smärta i kroppen är en signal om att något är i obalans.

Vad gör en reflexolog?

Det jag som reflexolog arbetar med är att frigöra energi som kan läka orsaken till obalansen. Reflexologi hjälper till att bearbeta grundorsakerna istället för att bara lindra symtomen. Det är vanligt att gamla krämpor kommer tillbaka under en läkningsfas.

Jag behandlar mentala och själsliga bekymmer såsom stressrelaterade symptom och sömnstör-

ningar, depression, oro, ångest och tvångstan-
kar. Det går också utmärkt att behandla fysiska besvär som t.ex. ryggskott, ischias, diskbräck, ledbesvär, mag- och tarmstörningar, huvudvärk och migrän, infertilitets-, menstruations- och övergångsproblem.

Hur går en behandling till?

Vid första behandlingstillfället går jag tillsammans med kunden igenom en journal som berör dennes fysiska, mentala och känslomässiga status. Beroende på vad den visar, och vad hen önskar få hjälp med, skraddarsyr jag sedan behandlingen. Medan kunden ligger skönt nedbäddad på massagebänken arbetar jag igenom hela kroppen utifrån de zoner som behöver extra kärlek. Behandlingen sker dels med mina händer men också med olika reflexologi-stavar utefter problemområde och känslighet. Varje behandling inleds och avslutas avslappnande och har däremellan en mer aktiv mitt.

Hur många behandlingar behövs?

En behandling kan ibland räcka för att känna att besväret minskar i styrka ifall det är akut. Dock

är det efter flera behandlingar i följd, gärna en gång i veckan under en period, som bäst och varaktigast effekt uppnås. Först då ges kroppen chans att utföra sitt läkande arbete med maximal stöttning av reflexologin. Varje människa är unik och varje behandlingsplan likaså. Reflexologin når ofta djupare än enbart lindring av ett besvär; den öppnar upp för förändring i rätt riktning i den takt mottagaren själv är redo för.

Vad kan man förvänta sig för behandlingsreaktioner under och efter behandling?

Zonerna som representerar just kundens problemområden kan smärta en del vid behandling. Dock är jag mycket noga med att aldrig gå över gränsen. Man behöver aldrig känna att man måste "härda ut" för att få effekt. Reflexologin är smartare än så och fungerar lika bra även om kunden inte ligger och vrider dig av plåga. Mottot är skönt-ont. De flesta blir mycket avslappnade under och efter en behandling.

Efter en behandling kan man under en tid även känna av så kallade utrensningseffekter (både fysiska och känslomässiga) då kroppens självlä-

kande förmåga stimulerats. Då är det viktigt att man tillåter sig att vila, att du dricker lite mer vatten och tar hand om sig själv på bästa sätt. Många känner även av ökad energi och fokusering, att de sover bättre och får ett allmänt bättre välbefinnande.

Ser du några likheter mellan branscherna?

Inom reflexologin såväl som inom hudterapeutyrket gäller det för terapeuten att se hela människan man har framför sig. Att ställa de rätta frågorna, som i stort sett aldrig kan bli för många, för att få en så komplett helhetsbild som det bara går. Jag lägger mig alltid vinn om att försöka förstå just den individens behov; hur mår hen fysiskt, psykiskt och själsligt? Vad vill hen ha hjälp med? Beroende på de svar som uppkommer så bygger jag behandlingen kring detta. Därför är det sällan en ansiktsbehandling eller för den delen en reflexologibehandling är exakt likadan från gång till gång när kunden besöker mig.

Jag känner också ett kall inom båda skräna att utbilda mina kunder så att de fortsätter med goda vanor hemma. Likväl som man inte bara





kan gå på ansiktsbehandling någon gång per år och sedan negligera hemmarutinerna så stärker det resultatet ytterligare om jag kan inspirera kunden att göra viss reflexologisk självbehandling, förändra kostvanor, få hen att dricka rätt mängd vatten etc.

Hur kompletterar reflexologin hudterapeutyrket? Alla som arbetar inom hudterapeutyrket vet hur vår kunskap i kombination med fantastiska behandlingar och produkter kan förändra en människas hudhälsa enormt till det bättre. Dessvärre tror jag också vi alla har erfarenhet av de där fallen när hudvård "just isn't enough". Vi möter kvinnor med hormonella förändringar som får vuxenakne, ungdomar med psykisk ohälsa ibland p.g.a. dålig hud men som också ibland triggas igång akne för att de pillar och klämmer. Vi stöter ofta på känsliga hudar med problematik som eksem och rosacea. Jag tror väldigt få av oss

hudterapeuter idag tänker att huden är ett isolerat organ som bara ska bearbetas utifrån. Många samarbetar med näringsterapeuter, funktionella läkare, homeopater etc. för att ge sina kunder det mest optimala resultatet. Att verka som reflexolog är att arbeta holistiskt vilket ger mig ett otroligt värdefullt redskap att skapa hållbara lösningar på olika hudproblem.

Ser jag ett värde med att vidareutbilda sig? Jag brinner för både personlig utveckling och att utbilda och inspirera mina kunder och medmänniskor. Under detta decennium jag varit yrkesverksam har jag tagit varje möjlighet att vidareutbilda mig. Detta har resulterat i Gesällbrev och Mästarbrev i hudterapeutyrket, titeln Specialiserad Hudterapeut och till vinnare 2017 som en av de bästa svenska hudterapeuterna enligt det internationella hudvårdsmärket Nimue Skin Technology. Utöver årliga fördjupningar



Att verka som reflexolog är att arbeta holistiskt vilket ger mig ett otroligt värdefullt redskap att skapa hållbara lösningar på olika hudproblem.

inom respektive hudvårdsmärke och hur man skapar en frisk och hälsosam hud såväl inifrån som utifrån har jag också utbildat mig med olika massagetekniker, aromaterapi och reiki. Mellan 2018 och 2022 satt jag som sekreterare och medlemmarnas regionansvariga för Skåne i Sveriges Hudterapeuters Riksorganisation (SHR) vilket var enormt givande för mig både som privat-person och i min yrkesroll.

Jag mår som bäst när jag vidgar mina vyer och tror att stagnation är förödande. Vill jag vara mitt bästa jag behöver jag regelbundet ny input. Älskar att SHR numera erbjuder de flesta utbildningar online också.

Hur ser du på nätverkande, SHR och numera även Kroppsterapeuterna? Ensam är inte stark. Jag är evigt tacksam till de hudterapeut-kvinnor som tagit mig under sina vingar genom åren. Som delat med sig av sina värdefulla kunskaper och insikter. Som jag rest med. Som jag träffat på SHR:s mässor och events och under min tid i styrelsen. När din region anordnar AW, försök att gå om du har möjlighet. Det är så värdefullt att ses. Som nybakad reflexolog valde jag även att gå med i Kroppsterapeuterna då deras utbud är bra och lockande för denna typ av verksamhet.

Jag blev nyligen kontaktad av en hudterapeut-studerande som önskade min hjälp som hand-ledare för sitt examensarbete med tema hudvård och zonterapi, så nu får jag chansen att ge tillbaka lite av den värme som så generöst visats mig av kollegor i branschen.

Jag vill också trycka på det viktiga faktum att vi är just kollegor och inte konkurrenser. Jag jobbar med tänket att även om det finns en annan salong runt hörnan som jobbar med exakt samma märke som jag så är där ingen annan som är just jag med min personlighet och med min kunskap och erfarenhet. Likväl är jag inte Sara, Hanna, Boel (eller vem det kan nu tänkas vara) som var och en är grymma på att vara just den personen, hudterapeuten, reflexologen.

Hur kontaktar man dig för att veta mer? Mer information samt mina kontaktuppgifter finns på www.rodinreflexologi.se. Följ mig gärna på Instagram [@rodinreflexologi.se](https://www.instagram.com/rodinreflexologi.se).