



# Behandla din barnlöshet

## - med **tre** enkla punkter

Hur du kan börja behandla din barnlöshet genom att massera tre zonterapipunkter på fötterna.

**Carin HERNÄS**

[www.zonterapibarnloshet.se](http://www.zonterapibarnloshet.se)

## Hur du behandlar din barnlöshet genom att massera 3 punkter på fötterna

Om du har försökt att få barn under en längre tid utan att lyckas, så kan den här guiden vara det viktigaste du någonsin läst.

Jag kommer att berätta för dig hur du kan behandla din barnlöshet. Då kan du själv göra något åt din situation, och komma vidare på din väg till ett eget barn.

Du slipper känna att du inte vet vad du ska göra. Och du slipper känna att det inte finns någon väg för dig ur din barnlöshet. Du kan känna hopp om att även du kan få barn.

Att du kan känna hopp, det kan jag säga, för jag har själv sett det.

### Hur också du kan bli hjälpt

Jag har mött flera par som försökt få barn i flera år. En del har även gått igenom IVF-behandlingar utan att lyckas. Efter att ha fått zonterapi av mig är de nu lyckliga föräldrar.

Zonterapi barnlöshet är en lyckad kombination. Zonterapi är känt för att vara bra mot just barnlöshet.

Du kan också bli hjälpt. Zonterapi barnlöshet kan vara en bra kombination även för dig.

Det är viktigt att komma ihåg att det finns inga garantier för att zonterapi kommer att hjälpa dig. Många blir hjälpta, men zonterapi hjälper inte alla.

Det vet jag. Vi hade själva försökt få barn i fem år, och zonterapi var ett av de alternativ vi testade, utan att det hjälpte oss. Efter fem år blev jag dock äntligen gravid, och idag har vi en härlig dotter.

### Hur du kan prova dig fram för att bli gravid: zonterapi barnlöshet är en väg

Du vet säkert, liksom jag, att det finns inga garantier att få barn överhuvudtaget.

Det du kan göra är att prova dig fram. Precis som jag och många andra har gjort. Att testa olika behandlingar. Zonterapi barnlöshet är en väg. Zonterapi kan vara vägen för dig så att du äntligen får ett barn.

Du ska kunna testa själv. Därför har jag tagit fram en enkel självhjälpsguide. Här har jag sammanställt de tre viktigaste zonterapipunkterna att behandla vid barnlöshet. Så att du ska kunna prova själv.

På ett enkelt sätt kan du behandla dig själv genom att massera de här punkterna några minuter åt gången.

I den här guiden:

- ✓ Får du veta vilka de tre viktigaste punkterna är vid barnlöshet och varför de är så viktiga.
- ✓ Får du veta hur du hittar de här tre punkterna i dina fötter med tydliga bilder.
- ✓ Får du veta hur du ska massera punkterna, hur länge och hur ofta.
- ✓ Får du veta hur det kan hjälpa dig att bli gravid, att massera de här punkterna i fötterna, t.ex. så att du får en regelbunden ägglossning, att du får ägg av bra kvalitet och att ett befruktat ägg kan fästa i livmoderväggen.
- ✓ Får du veta lite om zonterapi och hur din kropp påverkas vid en behandling.

Den här guiden har jag gjort så att du kan prova en ny väg ur din barnlöshet.

Jag önskar dig lycka till!

- Carin Hertnäs, diplomerad zonterapeut

## Hur du får koll på vad zonterapi är

I det här avsnittet om zonterapi kommer du att få reda på vad zonterapi är och varför zonterapi är så effektivt för att behandla barnlöshet. Genom att förstå vad zonterapi är kan du hjälpa dig och din kropp till balans så att du kan bli gravid.

När du läser den här sidan kan du själv avgöra om zonterapi är något som du skulle vilja prova för att komma till rätta med din barnlöshet, och du slipper känna dig utlämnad till vården eller till de behandlingar som finns där.

Då slipper du riskera att din kropp är i obalans vilket försvårar för kroppen att bli gravid.

## Hur zonterapi kan hjälpa dig få barn

Att försöka få barn utan att lyckas är påfrestande. Varför lyckas andra och inte vi?

Att oskyddat sex ska leda till graviditet är så självklart. När det inte blir så för er så blir du helt ställd. Vad mer kan ni göra? Det är frustrerande när du inte vet vad du ska göra åt det.

Då är zonterapi en väg som ni kan pröva.

**Zonterapi är en behandlingsform som är känd för att hjälpa mot just barnlöshet.** Många par har blivit hjälpta av att behandlas av en zonteraapeut och otaliga är de barn som zonteraapeuter kan säga att de är "mamma" eller "pappa" till.

Zonterapi är en alternativ behandlingsform som funnits i minst femtusen år. Genom zonterapi stimuleras din kropps egna självläkningsförmåga och din kropp kommer i balans. **Då ökar chanserna för dig att bli gravid.**

Att zonterapi är så effektivt mot barnlöshet beror bl.a. på att zonterapi påverkar flera olika delar av din kropp. Zonterapi påverkar både det kroppsliga som dina äggstockar, äggledare och livmoder, respektive sädesledare och spermier för män, och så påverkar zonterapi det hormonella.

## Så påverkar zonterapi din kropp

Zonterapi stärker kroppens självläkning och din kropp kommer i balans.

Grundtanken i zonterapi är att hela kroppen finns representerad i fötterna och att kroppens olika delar motsvaras av fotens olika delar. Genom att behandla fötterna stimulerar man alltså hela kroppen.

Det kan låta konstigt att om man behandlar fötterna så händer det saker i kroppen. Hur zonterapi fungerar finns det olika teorier om, men man har inte idag tillräcklig kunskap för att exakt kunna säga hur det går till.

Det är istället på erfarenhet som zonterapi bygger. Zonterapi har funnits i flera olika kulturer i världen, bl.a. i Kina, hos de gamla egyptierna och hos indianerna. Och en behandlingsform som har funnits i olika kulturer världen över, och överlevt i femtusen år har ju tydligen något att bidra med.

Det är alltså **genom att massera och trycka på olika zoner på dina fötterna som olika delar av din kropp påverkas**. På det sättet är zonterapi så kraftfullt för att man kan behandla flera olika delar på samma behandling. Man ser kroppen som en helhet, där olika funktioner eller system i kroppen hänger ihop.

## Hur du vet vilka 3 punkter som är viktigast att behandla

I det här avsnittet om vilka 3 punkter som är viktigast att behandla får du veta vilka organ i kroppen de 3 punkterna motsvarar, och hur zonerapi kan påverka dem. Det gör att du vet varför zonerapi kan öka dina chanser att bli med barn om du behandlar de här punkterna, och du blir motiverad att sätta igång.

Då slipper du känna dig tveksam inför att ge dig själv zonerapi i dessa punkter, och du slipper riskera att du inte på ett enkelt sätt ger dig själv den här hjälpen.

Det finns tre punkter som är centrala när du vill behandla barnlöshet med zonerapi. De representerar olika organ och funktioner i din kropp som är ytterst viktiga för att du ska kunna bli gravid. Dessa tre är:

1. Livmodern
2. Äggstockar och äggledare
3. Sköldkörteln

### Den första punkten motsvarar livmodern

Livmodern är den plats där spermier simmar fram för att nå äggledarna. I äggledarna kan de befrukta ägget. Därför är det viktigt att **miljön i livmodern är gynnsam för spermier** så att de lätt kan ta sig fram.

Livmodern är också den plats där det befruktade ägget ska fästa i väggen, för att kunna få näring, växa och utvecklas. Det är då viktigt att **livmodern accepterar att det befruktade ägget fäster**, och inte stöter bort det som ett främmande föremål.

Genom zonerapi på livmoderpunkten så kan du **balansera funktionen hos livmodern**. Du påverkar livmoderslemhinnan och miljön i livmodern så att den är gynnsam för spermier och de kan nå ägget. Du påverkar också livmoderväggen så att det befruktade ägget kan fästa.

## Den andra punkten motsvarar äggstockar och äggledare

Det är i äggstockarna som äggblåsorna finns. Äggblåsorna innehåller början till ägg. Efterhand så mognar äggen, och vid ägglossningen så lossar ett moget ägg från ena äggstocken. Ägget vandrar ned i äggledaren och kan där befruktas av spermier.

Äggstockarna producerar också hormoner som är med och påverkar de olika faserna i din menscykel och på så sätt påverkas din fertilitet.

Genom zonterapi på punkterna för äggstockar och äggledare påverkar du funktionen hos äggstockarna och du påverkar äggledarna:

- Du hjälper äggblåsorna att mogna till **ägg av god kvalitet**.
- Du stimulerar en regelbunden ägglossning.
- Du läker förträngningar eller skador på äggledarna.
- Du **balanserar hormonerna som produceras i äggstockarna**. Det är nödvändigt för att ägglossning, miljön i livmodern och infästning för ägget ska fungera som det bör. Hormonerna påverkar även din sexlust.

## Den tredje punkten motsvarar sköldkörteln

Inom zonterapi kallar man **sköldkörteln den tredje äggstocken**. Det är ett organ som är viktigt vid hormonproduktionen och hormonbalansen i din kropp.

Sköldkörteln är ett av de hormonproducerande organen i kroppen, liksom äggstockarna. Sköldkörteln reglerar din ämnesomsättning. Den **påverkar också din kropps produktion av flera olika könshormoner**. Dessa könshormoner påverkar alla din menscykel och din förmåga att bli gravid.

Sköldkörteln **påverkar också dina äggstockar och deras hormonproduktion**. Obalans i sköldkörtelns funktion kan därför leda till PMS, utebliven ägglossning och till svårigheter att bli gravid.

Genom zonterapi så kan du balansera funktionen hos din sköldkörtel. Då **balanserar du hormonerna som produceras i din kropp**. Det är nödvändigt för att ägglossning, miljön i livmodern och infästning för ägget ska fungera som det bör. Hormonerna påverkar även din sexlust.

## Hur du behandlar de 3 viktigaste punkterna med zonerterapi

I det här avsnittet om hur du behandlar de 3 punkterna som är viktigast för din chans att få barn får du koll på hur du hittar punkterna, hur du behandlar dem och hur ofta du kan göra det. Det gör att du kan känna dig trygg med att ge dig själv zonerterapi i de här punkterna och du slipper oroa dig för att du gör fel.

### **Så vet du hur du kan behandla dig själv**

Med zonerterapi kan du behandla dig själv för att öka dina chanser att bli gravid. Genom att behandla de tre viktigaste punkterna för din fertilitet så har du kommit långt i din behandling av dig själv.

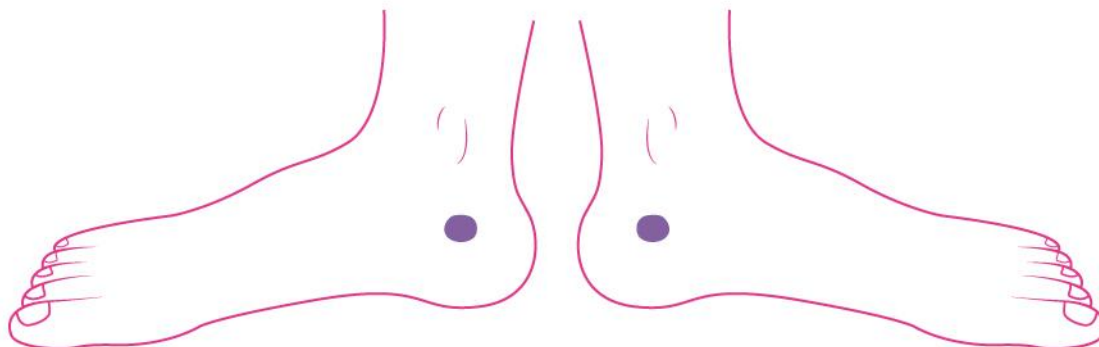
Med behandla menar jag att du masserar punkterna. Det gör du med ett medelhårt tryck. Det ska kännas lite i foten. Ofta trycker man för lätt i början. Tänk dig att du masserar en annan kroppsdel så får du kanske en uppfattning.

Du behöver inte vara orolig för att prova att ge dig själv zonerterapi. Du kan inte göra fel. Det är inget som blir galet. Tänk bara på att inte överstimulera punkterna, d.v.s. att du inte behandlar en punkt för länge, och att du inte gör det för ofta. Behandla varje punkt någon minut och gör det max två gånger i veckan.



## Hur du hittar punkten för livmodern, och hur du behandlar den

Punkten för livmodern sitter på fotens insida, under fotknölen. Se bild 1.



**Bild 1** Punkten för livmodern

Om du drar med tummen från fotknölens bakre kant och rakt nedåt mot fotsulan kommer du att märka att ditt finger "faller ned i en grop" ungefär halvvägs. Det är livmoderpunkten.

Den finns på båda fötterna, men är **"starkast" på höger fot**. Det är därför viktigast att massera den punkten på höger fot, men det hjälper även att massera den på vänster fot också.

När du behandlar livmoderpunkten så masserar du i cirklande rörelser i "gropen". Massera här i någon minut.

**För män motsvarar punkten prostatan**, och den är bra att massera också.

## Hur du hittar punkten för äggstockar och äggledare, och hur du behandlar den

Punkten för äggstockar och äggledare finns på fotsulan, under foten. Se bild 2.



**Bild 2** Punkten för äggstock och äggledare

Om du tittar på foten kan du se att hälen övergår i hålfoten. Precis på kanten mellan häl och fotvalv går punkten för äggledaren, och mot fotens ytterkant ett par centimeter in, finns punkten för äggstocken.

Punkten för äggstockar och äggledare finns på båda fötterna. Det är den högra äggstocken och äggledaren i din kropp som motsvaras av punkten på höger fot, medan den vänstra äggstocken och äggledaren motsvaras av punkten på vänster fot.

När du behandlar **äggstockspunkten** så masserar du i **cirklande rörelser**, medan när du behandlar **äggledarpunkten** så **drar du längs med äggledarzonen** från äggstockspunkten mot fotens insida.

Massera äggstockspunkten i någon minut och äggledarpunkten i någon minut.

Samma punkter **hos män motsvarar testiklar och sädesledare**. Bra att massera dem för spermakvaliteten och spermatransporten.

## Hur du hittar punkten för sköldkörteln, och hur du behandlar den

Punkten för sköldkörteln hittar du på fotens undersida, på fotsulan. Se bild 3.



**Bild 3 Punkten för sköldkörteln**

Om går från "trampdynan" för fjärde tån, alltså den näst minsta tån, mot hålfoten så är zonen för sköldkörteln precis där i övergången. Punkten för sköldkörteln finns på båda fötterna.

När du behandlar sköldkörtelpunkten så masserar du i gnuggande rörelser längs zonen. Massera här i någon minut.

Även för **män har sköldkörteln** en central roll för hormonproduktionen, vilket är viktigt för spermakvaliteten.

## **Så vet du hur ofta och hur länge du kan behandla dig själv**

När du behandlar dig själv med zonterapi i dessa punkter för att öka din chans att bli gravid, så kan du behandla dig **en eller två gånger i veckan**.

Du kan behandla dig själv när som helst under din menscykel. Zonterapi stärker kroppens naturliga funktion, så det är inget som du kan "förstöra" genom zonterapi.

Du masserar punkterna så som det är beskrivet ovan för respektive punkt. Varje punkt masserar du någon minut och du tar en fot i taget. **Börja med höger fot och ta alla punkterna där, sedan går du över till vänster fot** och gör samma sak.

Behandlingen av dig själv tar alltså mindre än 10 minuter.

Tänk på att inte överstimulera punkterna, d.v.s. att du inte behandlar en punkt för länge, och att du inte gör det för ofta.

**Hur många gånger du behöver ge dig själv behandlingar** för att du ska kunna bli gravid, det är individuellt för dig. Zonterapi i form av hela behandlingar kan hjälpa redan efter 3-4 behandlingar, medan andra behöver 6-8 behandlingar och en del ännu fler.

Här beskrivs de tre viktigaste punkterna som behandlas vid barnlöshet. De räcker väldigt långt för att komma tillrätta med obalanser i kroppen som orsakar barnlöshet.

Beroende på vad orsaken till din barnlöshet är kan du behöva behandling av andra zonterapi punkter för att kunna bli gravid. Läs mer under [www.zonterapi barnloshet.se/tjanster](http://www.zonterapi barnloshet.se/tjanster) för att se på vilka fler sätt du kan bli hjälpt med zonterapi för att du ska få barn.

Det finns ingen garanti för att zonterapi kommer att hjälpa dig att få barn. Många blir hjälpta men inte alla.

## Hur du vet vad du kan märka för effekter av att du behandlar dig själv

Efter några behandlingar av de här punkterna kan du börja märka att det händer saker i din kropp.

T.ex. kan **din mens påverkas**. Kanske blöder du mindre eller mer, kanske blöder du kortare eller längre tid, kanske ändras längden på menscykeln, eller så blir din mens regelbunden om den tidigare varit oregelbunden.

Det kan också vara så att **din ägglossning påverkas**. Om du tidigare inte haft ägglossning varje menscykel, kan du nu få det.

Du kan märka andra hormonella tecken som t.ex. påverkan på ditt humör. En del märker **ingen särskild effekt** av behandlingarna. Inte förrän de plötsligt har blivit gravida.

## Vad du ska göra om du får annan behandling mot barnlöshet

Får du en annan **alternativ behandling** mot barnlöshet, t.ex. akupunktur, ayurveda eller kinesisk medicin? Då kan du lugnt behandla dig även med zonterapi.

De alternativa terapierna har samma syfte, att stärka kroppens normala funktion. Därför kan de aldrig förstöra för varandra. De hjälper kroppen på olika sätt att nå samma mål. Tänk på att det kan bli mycket för kroppen. Det är därför bra att sprida ut behandlingarna så att du totalt har en eller kanske två behandlingar i veckan.

Får du en **medicinsk behandling** mot barnlöshet, t.ex. hormonbehandling eller IVF? Om du får hormoner för att stimulera en normal ägglossning så kan du även behandla dig med zonterapi. Zonterapi och de kemiska hormonerna har samma syfte, och din naturliga hormonbalans kommer tillbaka.

Om du får en IVF-behandling så är det bra att göra uppehåll med zonterapi. Under IVF:en så ska du få kroppen att mogna fram många ägg på en gång vilket inte är det naturliga för kroppen. Då kan zonterapi motverka behandlingen.

Vill du få det befruktade ägget att fastna och växa i livmodern så är zonterapi mycket bra. Zonterapi före det att IVF:en startar och efter att ägget är återfört går bra.

## Tack!

Tack för att du läst det här häftet om hur du kan börja behandla din barnlöshet genom zonterapi.

Det känns verkligen jätteroligt för mig att dela med mig av min kunskap till dig, för att du ska kunna öka dina chanser att bli gravid.

Det är så många barnlösa par som blir hjälpta av zonterapi så det är verkligen en kunskap som är bra att sprida till fler, så att fler kan bli hjälpta.

## Hur du kan få mer hjälp med att öka dina chanser att få barn

Jag önskar dig verkligen att du ska få barn. Det är en så fantastisk upplevelse, och en stor glädje. Därför så erbjuder jag olika tjänster för att du ska få hjälp med att öka dina chanser att få barn.

Gå in på min hemsida och läs om det:

[www.zonterapibarnloshet.se/tjanster](http://www.zonterapibarnloshet.se/tjanster)

## Berätta hur det går

Jag vill jättegärna få feedback från dig. Hur tycker du det är att använda det här häftet? Hur går det med att behandla dig själv? Och märker du några effekter av behandlingen? Blir du gravid?

Berätta för mig. Du kan göra det genom att skicka ett e-mail till mig:

[carin@zonterapibarnloshet.se](mailto:carin@zonterapibarnloshet.se).

En stor varm kram till dig. Och lycka till!

- Carin Hertnäs

© 2012 Carin Hertnäs och Morgondagen AB

Omslag: Jenny Egelstig och Alida Form

Beställningar: [www.zonterapibarnloshet.se](http://www.zonterapibarnloshet.se)

[www.zonterapibarnloshet.se](http://www.zonterapibarnloshet.se)