

## Hoe werkt reflexologie?

Het doel van reflexzonetherapie is het herstellen van het evenwicht tussen lichaam en geest. Ziek zijn betekent: niet in balans zijn. Problemen, emoties of langdurige stress kunnen zich op den duur uiten in lichamelijke klachten. Met behulp van reflexologische handelingen wordt het lichaam gestimuleerd om zichzelf te gaan herstellen.

Door reflexologie worden spanningen in het lichaam losgemaakt. De daarbij behorende emoties kunnen dan vrijkomen. Reflexologie kan een goede bijdrage leveren aan de bewustwording van deze processen, waarna het aan de cliënt is hier iets mee te doen in de vorm van : keuzes maken, prioriteiten stellen of meer rust en aandacht voor zichzelf creëren.

## Hoe werkt een reflexoloog?

De meeste reflexologen zullen met voet-reflexologie werken. D.m.v. een massage en druk uitvoeren op bepaalde punten op de voet, kan het lichaam gestimuleerd worden om zichzelf te herstellen.

Pijn op bepaalde plaatsen geeft een blokkade aan. Een blokkade op de voet hangt samen met de lichamelijke klachten die iemand heeft. De reflexoloog gaat proberen om deze blokkade op te heffen

## Duur van de behandeling

Een normale behandeling duurt ongeveer een uur. Bij de 1<sup>ste</sup> behandeling wordt er een gesprek gevoerd en een voetenkaart gemaakt. Op basis van het gesprek en de voetenkaart, wordt er een behandelplan vastgesteld en wordt bekeken (samen met de cliënt) met welke tussenposen er behandeld gaat worden.

## Wat is holisme?

Holisme wil zeggen: behandeling van de hele mens.

Reflexologie gaat uit van de hele mens.

Een mens wordt bij dit principe gezien als één geheel en ook als zodanig behandeld.

In de praktijk betekent dit dat de reflexoloog de hele voet behandelt en niet alleen maar het stukje waar de klachten zich bevinden.

Anders dan in de reguliere geneeskunde, waar meestal alleen het gedeelte dat klachten geeft behandeld wordt, gaat een reflexoloog er vanuit dat een klacht weleens een hele andere oorzaak kan hebben. Daar wordt naar gezocht. Bovendien kunnen bepaalde klachten heel goed herleid worden en kan er een samenhang gevonden worden tussen verschillende klachten. Zo kan men bij bv hoofdpijn een pijnstillert nemen, maar een reflexoloog zal eerst proberen te achterhalen waar de hoofdpijn vandaan komt.

## Bij welke klachten is reflexologie te gebruiken?

Preventief: Reflexologie kan gebruikt worden om problemen te voorkomen en heeft dan een heel positief effect.

Chronische klachten: Wanneer cliënten overal al geweest zijn om van hun klachten af te komen, kunnen ze naar een reflexoloog gaan. Chronische klachten zijn vaak goed te behandelen, maar het vraagt wel wat meer tijd.

"Een klacht die al een aantal jaren bestaat, kan niet in één behandeling verholpen worden".

Kinderen: Veel klachten bij kinderen kunnen met reflexologie goed behandeld worden. Vaak gebruik ik hierbij ook de Bach Bloesem Remedies.

## Overzicht van veel voorkomende klachten.

- RSI klachten (muis- en tennisarm).
- Hoofdpijn / Migraine/ Slecht slapen.
- Obstipatie / Prikkelbare darm/ Darmkrampen.
- Rugklachten.
- Oor/ Oog / Neusklachten.
- Nek- / schouderklachten.
- Long- en ademhalingsklachten.
- Whiplash.
- Hormonale problemen / Kinderloosheid.

## Welke reacties kunnen voorkomen:

Iedere behandeling verloopt anders en laat verschillende reacties zien. Toch zijn er een aantal reacties die vaker voorkomen.

### Tijdens de behandeling:

- Koude rillingen door het hele lichaam.
- Warme, zwetende handen of juist hele koude handen.
- Jeuk op verschillende plaatsen.
- Algehele ontspanning, slaperig voelen.
- Rommelende darmen

### Na de behandeling:

- Tijdelijke verergering van bestaande klachten.
- Darmkrampen.
- Anders ruikende en meer ontlasting.
- Anders gekleurde en meer urine.
- Moe en slaperig voelen.
- Diarree.
- Lopende neus of oren.

## **Bach Bloesem Remedies, wat is dat?**

Bach Bloesem remedies worden verkregen uit bloemen en uit bloesems van bomen.

Door bloemen in water te leggen geven ze hun energie aan dit water af. Dit energierijke water wordt vervolgens verdund en kan als druppels ingenomen worden.

Dr. Bach heeft, door een jarenlange studie, gemerkt dat er bloesems zijn die op emoties kunnen werken. Negatieve emoties vergen veel energie van een mens.

Bach Bloesem remedies kunnen negatieve emoties omzetten in positieve emoties.

Daardoor kan iemand beter met problemen omgaan.

Vertrouwen in het goede kan dan weer terugkomen.

Er zijn 2 groepen bloesems die voor karaktertypen en voor een stemming geschikt zijn. Een combinatie kan ook gebruikt worden.

Dr. Bach gaat er van uit dat er typen mensen zijn, waar bepaalde emoties bijhoren. Hulp bieden door bloemen kan dus voor zowel een bepaald type mens als voor een bepaalde emotie.

In mijn praktijk probeer ik, door observatie en gesprekken, te achterhalen wat voor type mens ik tegenover mij heb zitten. N.a.v. mijn bevindingen geef ik een passende bloesem aan de cliënt.

Deze (passende) bloesem kan ik bij een voetbehandeling gebruiken en indien nodig ook mee naar huis geven. Vooral kinderen reageren heel goed op deze druppels.

# **Praktijk voor Reflexzone Therapie**



ANNE-MARIE VERHEIJ ,  
SEVERDINGEPAD 1  
7943 EA MEPPEL.  
TEL. 0522 252565

BEHANDELING VOLGENS  
AFSPRAAK.

Lid van de VNRT

e-mail: [a.m.verheij@home.nl](mailto:a.m.verheij@home.nl)

website: [www.voetreflexmeppel.nl](http://www.voetreflexmeppel.nl)

*Iedere zieke herbergt zijn eigen arts in  
zich. We doen er het beste aan, om deze  
innerlijke arts de kans te geven in te  
grijpen.*

*Dr. Albert Schweitzer*