

Voetreflexologie bij stress.

Reflexologie is een holistische therapie en heeft als doel het lichaam als geheel te behandelen en niet alleen de symptomen. Hierbij is ook de medewerking van de client vereist, want zoals bij alle holistische therapieën is de eigen verantwoordelijkheid voor de gezondheid belangrijk voor het resultaat. De reflexologische behandeling is geschikt voor jong en oud, er zijn geen beperkingen, behalve dan die bepaald worden door de pijndrempel van de client, de een is gevoeliger dan de ander.

In dit artikel wordt de ontspannende behandeling van de voeten en onderbenen behandeld.

Onze voeten zijn in het klein een perfecte weergave van ons lichaam, alle organen en lichaamsdelen worden duidelijk weerspiegeld in de voeten. Wanneer de reflexen op de voeten worden gestimuleerd lokken deze in het lichaam een onwillekeurige reactie uit met het corresponderende orgaan of lichaamsdeel. Als de reflexpunten op de voet op de juiste manier gestimuleerd worden kunnen zij een grote invloed hebben op de gezondheidstoestand. Het lichaam wordt in het klein ook duidelijk weerspiegeld in de handen, het oor en in de oogiris, maar omdat de voeten een groter oppervlakte beslaan is hiermee gemakkelijker te werken.

Het mag duidelijk zijn dat reflexologie geen geneeskunde is. Er mag nooit een diagnose gesteld worden, deze hoort thuis bij de arts. Specifieke ziekten worden ook niet behandeld door reflexologie. Wel kunnen problemen verholpen worden die veroorzaakt worden door bepaalde ziekten. Het lichaam wordt in balans gebracht en de behandeling werkt daarom ook ondersteunend.

Reflexologie is ook geen wondermiddel. De reflexoloog geneest niet, dat doet het lichaam. Een reflexbehandeling kun je zien als onderhoud van en investering in je lichaam. Verreweg de belangrijkste uitwerking van een reflexbehandeling is het vermogen om stress te verminderen en een diepe ontspanning op te roepen. In ontspannen toestand krijgt het lichaam de kans om beter te functioneren en zichzelf te genezen. Verder verbetert de bloedsomloop en worden gifstoffen afgevoerd. Hernieuwde energie en balancerend van het hele lichaam zijn verder bijkomende positieve uitwerkingen.

Stress is een van de grootste problemen van de laatste jaren. Door de economische crisis, de toegenomen werkdruk, het continue "online" willen zijn, financiële problemen etc. lijden veel mensen aan stress en ondervinden de gevolgen daarvan. Het bewijs daarvan is een toenemend aantal mensen met hypertensie, een hartinfarct, maagzweren of een burnout. Dit zijn alleen nog maar de ziekten die het meest duidelijk in verband staan met stress. Andere symptomen, zoals vermoeidheid, lusteloosheid, bezorgdheid en depressie dienen zich aan als het zenuwstelsel uitgeput raakt. Ook de bijniere spelen een rol bij stress; door continue prikkeling van de bijniere, zonder dat er energie wordt ontladen treedt er een tekort op aan noodzakelijke mineralen en vitamines, zoals B en C. Deze zijn van belang voor het goed functioneren van het immuunsysteem. Door dit tekort wordt men bevattelijker voor ziekten. Ook treden bij voortdurende stress eerder infectieziekten op omdat er geen goede verdediging bestaat tegen aanvallende organismen.

Wat kan reflexologie betekenen bij stress?

Door spanningen op te heffen wordt o.a. het samentrekken van de bloedvaten verminderd en kunnen benodigde voedingsstoffen en zuurstof vrij stromen naar die plaatsen waar ze nodig zijn. Een ontspannen lichaam kan zijn zelfgenezend vermogen activeren. Reflexologie is daardoor een sterk middel om stress te bestrijden, het verbetert de bloedsomloop en de functie van de zenuwen en brengt het lichaam weer in evenwicht.

Hoe ziet een ontspannende voetreflex behandeling bij stress er uit?

Het is belangrijk de klachten van de client voorafgaand aan de behandeling te inventariseren en in dit geval te wijzen op het ontspannende karakter van de voetbehandeling.

Belangrijk is dat de client zich op zijn gemak voelt, comfort is dus vereist. Een behandelingstafel of stoel, waarbij de onderbenen goed ondersteund worden. De client kan toegedekt worden met een deken en de behandeling kan beginnen met een voetenbad of warme compressen. De reflexoloog zal de voeten en onderbenen bekijken om te zien welke aandachtspunten er zijn. Voeten laten kenmerken zien die specifiek bij een persoon horen, zoals temperatuur, spier- en weefseltonus, kleur, transpiratie etc. Zo wijzen koude of blauw verkleurde voeten op een slechte bloedsomloop, terwijl transpirerende voeten een onevenwichtigheid in de klieren laten zien. Verder wordt gekeken naar eksterogen, eelt, knobbels, kerven op bepaalde plekken van de voet, ook de geur van de voeten kan aanwijzingen geven. Enige voorzichtigheid is belangrijk bij plekken die ontstoken zijn, deze worden dan meestal afgedekt met een gaasje of pleister. De behandeling moet rustgevend, aangenaam en stimulerend werken.

Deskundig uitgevoerde massage van de reflexzones op de voeten laat zien welke lichaamsdelen uit balans zijn en daardoor niet goed werken. In tegenstelling tot andere vormen van massage, bijv. lichaamsmassage is hier de duim het belangrijkste werktuig. Hiermee wordt druk uitgeoefend op de reflexzones, die in het lichaam corresponderen met de daarmee verbonden organen en klieren. Ook worden effleurages toegepast. Dit zijn rustige, vloeiende bewegingen over de gehele voet en onderbeen, die een weldadige ontspanning geven. De behandeling mag nooit pijnlijk zijn of ongemak geven. Voor een ontspannende voetmassage kunnen als extra toevoeging bloesemremedies worden gebruikt op bepaalde reflexpunten.

Iedereen reageert verschillend op een behandeling. Meestal voelt men zich kalm en prettig of juist energiever. Ook hoor ik vaak dat men beter heeft geslapen. Ook onderstaande reacties komen voor en zijn niet ongewoon:

Meer plassen, omdat de nieren gestimuleerd zijn, urine kan donkerder van kleur zijn of sterker van geur.

Transpireren, vaker ontlasting, vaginale afscheiding

Vermoeidheid.

Wat de reactie ook is, het hoort bij het reinigings/genezingsproces en is van voorbijgaande aard. Het is daarom belangrijk om na een behandeling veel water te drinken om de ontgiftiging te versnellen.

Regelmatige voetmassages kunnen door hun rustgevende uitwerking het lichaam helpen in balans te komen en te blijven en daardoor ergere klachten te voorkomen. De tijd tussen de behandelingen kan van mens tot mens verschillen, maar voor een optimaal resultaat is eenmaal per 1 a 2 weken aan te raden totdat er een verbetering is.

De conclusie is dat reflexologie een krachtig tegengif kan zijn voor stress.

Micha Iedema, Natuurgeneeskundige

www.kleurinjeleven.nu