



MAAK GEZONDHEID WEER VAN JOUW

REFLEXZONE IN 10 VRAGEN

simpelweg zelf doen

ALIE BRUINS

Reflexzone in 10 vragen

maak gezondheid weer van jouw - *simpelweg zelf doen*

Zodra ik onbekenden vertel dat ik reflexzonetherapeut ben, krabt negen van de tien personen zich achter de oren. Met een beetje geluk vraagt de persoon wat dat nou weer is.

Kortom: de gemiddelde Nederlander komt niet verder dan:

- euh...?
- iets met voeten
- O, dat doet mijn pedicure ook na een behandeling (meestal niet langer dan 8 minuten in totaal)
- Lekker voetmassage
- Dat zal wel kriebelen

Dat zijn dan de meest positieve beschrijvingen voor wat men denkt dat ik doe.

Het feit is men heeft geen idee, tenzij men ooit eens een therapeutisch behandeling heeft ontvangen.

Als het zo'n goede therapie is waarom kennen wij Nederlanders deze therapievorm dan niet?

Goede vraag! In dit E-book ga ik daar antwoord opgeven en uiteraard maak ik van de gelegenheid gebruik om heel veel over reflexzonetherapie te vertellen wat het voor jou kan betekenen.

Veel leesplezier,

Alie, reflexzonetherapeut

Alie Bruins Reflexzone

Bergen op Zoom

www.aliebruinsreflexzone.nl

Inhoud

1. Nooit van gehoord: Wat is reflexzonetherapie (RZT)?	4
2. Wat doet RZT?	4
3. Is een verwijsbrief nodig om te mogen komen?	4
4. Wat mag ik verwachten?	4
Wat merk ik tijdens de behandeling?	4
Hoe vaak moet ik naar een behandeling?	4
Welke reacties kan ik verwachten na een behandeling?	5
Moet ik me zenuwachtig maken om deze reacties?	5
Wat kan ik doen om de reacties zo klein mogelijk te houden?	5
Waarom warm water?	5
Wanneer word ik doorgestuurd naar een andere specialist of arts?	5
5. Waarom zou ik een reflexzonebehandeling ondergaan?	6
Ontspanning	6
Oplossen van mijn klacht	6
Ik heb al van alles geprobeerd en weet ik gewoon het niet meer	6
Ik heb een ongeneselijke ziekte (bv reuma), dat is toch niet te genezen?	6
6. Kan RZT ingezet worden bij acute fysieke gezondheidsklachten (korter dan 6 weken)?	6
Botbreuk	6
Griep	6
Buikpijn	6
Hoofdpijn	7
7. Kan RZT ingezet worden bij chronische fysieke gezondheids-klachten (langer dan 6 weken)?	7
Constant moe = chronische vermoeidheid	7
Constant gespannen = chronische stress	7
Migraine	7
(Ont)spanningshoofdpijn	7
Stoelgang die al jaren te snel of te langzaam gaat (wat is dan normaal?)	7
Chronische verkouden	7
Allergieën	7
Chronische rugpijn, terugkerende rugpijn	8
8. Kan het ingezet worden bij mentale gezondheidsklachten?	8
Stress	8
Rouw verwerking	8
Huilen om niets	8
9. Wat als ik geen klachten heb?	8
10. Kan het ingezet worden als je heel veel klachten hebt?	8
11. Kan ik mezelf reflexzonetherapie geven?	8

Reflexzone in 10 vragen

1. Nooit van gehoord: Wat is reflexzonetherapie (RZT)?

Een voet- en handreflexbehandeling geeft het gehele lichaam een stimulans om te ontspannen en te herstellen. Elk stukje van de voet/hand reflecteert naar een bepaald gebied in het lichaam, deze gebieden heten reflexzones. Vandaar de naam: reflexzonetherapie. Afgekort: RZT.

Doordat we drukken op de voeten/handen wordt het ook wel drukpuntmassage genoemd.

De behandeling wordt meestal op de voet gegeven. Andere lichaamsdelen reflecteren ook naar het gehele lichaam: handen, gezicht, oor of rug. Het is zelfs mogelijk om als cliënt/patiënt te staan in plaats van te liggen!

2. Wat doet RZT?

Reflexzonetherapie zet processen in het lichaam in beweging.

In onze huidige samenleving is dat al heel wat. De ontspanning zorgt er letterlijk voor dat het lichaam de kans krijgt om zich te herstellen. Een paar voorbeelden:

Je hebt een snee in je vinger op de meest vervelende plek die je maar kan bedenken. Bijvoorbeeld boven op een van de gewrichtje van je vinger. Bij elke beweging springt de wond weer open, het krijgt geen kans om zich te herstellen. Spanning zorgt er voor dat je lichaam zich niet kan herstellen. Inspanning bij lange afstanden wandelen geeft een andere spanning dan stress. Neem je geen pauzes tijdens een lange afstand wandeling dan zal het steeds moeizamer gaan en uiteindelijk val je neer van vermoeidheid. Stress doet hetzelfde alleen (h)erkennen we dit vaak niet. Je lichaam wordt er helaas ziek van.

Door de ontspanning krijgt het lichaam de kans om zich te herstellen: je doet een pleister om je vinger zodat buigen moeilijker wordt en de wond gaat vanzelf dicht. Dit proces noemen we het zelfherstellend of het zelfgenezend vermogen. Dit is wat we verwachten van ons lichaam, maar wat als je geen rustmomenten inbouwt of jezelf onder hoogspanning zet doordat je blijft malen in je hoofd?

Reflexzone maant het lichaam tot rust om daar waar nodig is zich te herstellen.

3. Is een verwijsbrief nodig om te mogen komen?

Nee, een verwijsbrief is niet nodig. Een eventuele vergoeding van de zorgverzekeraar is afhankelijk of je aanvullend verzekerd bent. Kijk hiervoor de polis na. RZT valt onder de alternatieve therapieën, de natuurgeneeswijzen.

4. Wat mag ik verwachten?

Wat merk ik tijdens de behandeling?

De ontspanning zal zeker opgemerkt worden: slaperig loom gevoel. Als er veel gepraat wordt zal het minder opgemerkt worden. Vandaar dat de meeste reflexzonetherapeuten in stilte werken. Tintelingen, steken, borrelende maag/darmen.

Op de voeten kunnen gevoelige plekken opmerkt worden: kleine tot grote steken. Soms heel kort soms wat langer. De therapeut kan aangeven welke zone op dat moment bewerkt wordt.

Hoe vaak moet ik naar een behandeling?

Bij acute klachten zal de therapeut voorstellen 1x per week te komen en dat voor een keer of 5 tot 10. Elke therapeut kan daar anders mee omgaan. Het is aan jou of je daarmee akkoord gaat.

Persoonlijk vind ik dat je pas na een keer of 5 kan zeggen wat het je gebracht heeft. En als je al eerder aangeeft dat klachten verdwijnen dan kan er meer tijd tussen de behandeling in gepast

worden. Dat geldt ook als je heel heftig op de behandeling reageert, dan is juist meer tijd nodig om het lichaam de kans te geven zich te herstellen.

Hoe lang je uiteindelijk naar de therapeut gaat, zal heel persoonlijk zijn.

Welke reacties kan ik verwachten na een behandeling?

- Tijdelijke verergering van de klacht;
- Geeuwen en/of transpireren;
- Het koud of warm krijgen;
- Moeheid;
- Ontspannen en rustig slapen;
- Meer of anders dromen;
- Blijheid en ruimte voelen;
- Een actievere en gezondere huid;
- Blaasjes op lippen of in mond;
- Meer urine, troebel en met een sterke geur;
- Een andere kleur en/of samenstelling van de ontlasting;
- Vaginale afscheiding;
- Slijmvliezen neus, keel en bronchiën worden gereinigd;
- Hoofdpijn;
- Koorts;
- Emotionele ontlasting;
- Resten van oude ziekten kunnen tijdelijk terugkomen.

Moet ik me zenuwachtig maken om deze reacties?

Deze reacties zijn goed nieuws! Ze betekenen dat het zelfherstellend vermogen van het lichaam is aangesproken. Het lichaam is op zoek naar zijn natuurlijke balans. Bij de meeste reacties is het lichaam bezig zich te ontdoen van afvalstoffen.

Wat kan ik doen om de reacties zo klein mogelijk te houden?

Door (warm) water te drinken worden de afvalstoffen die door de behandeling zijn vrijgekomen goed en snel afgevoerd. Hierdoor duren eventuele reacties op de behandeling minder lang en zijn ze minder hevig.

Koffie, zwarte en groene thee en alcohol onttrekken vocht aan het lichaam, wat leidt tot een concentratie van afvalstoffen. Het is daarom beter om na een behandeling hiervan zo min mogelijk te drinken en met (warm) water het lichaam 'door te spoelen'.

Waarom warm water?

De spijsvertering is een warmte proces en koud water drinken zorgt ervoor dat de darmen het water eerst moet opwarmen voordat het water voedingsstoffen oplost en afvalstoffen opneemt. Het opwarmen van water kost het lichaam veel energie. Daarom is het drinken van koud water een belasting voor lichaam.

Wanneer word ik doorgestuurd naar een andere specialist of arts?

Zodra de therapeut merkt dat er mogelijk meer aan de hand kan zijn dan uit het gesprek of resultaat van de behandeling blijkt dan is doorsturen een mogelijkheid. Denk aan de huisarts, podoloog, psycholoog, coach of en andere natuurkundig therapeut.

5. Waarom zou ik een reflexzonebehandeling ondergaan?

Ontspanning

Het vervelende van spanning is dat men dit als vanzelfsprekend is gaan beschouwen. Terwijl steeds meer onderzoeken stress als de oorzaken van vele klachten/ziekten aanwijst. Zodra sporten, lekker en goed slapen, een dagje vrij niet meer helpen om de spanning van je af te schudden wordt het tijd dat er andere oplossingen gezocht gaan worden. Door reflexzonetherapie wordt de spanning op een natuurlijke manier afgevoerd en heeft als voordeel dat de schade veroorzaakt door spanning hersteld wordt.

Oplossen van mijn klacht

Reflexzonetherapie kan voor heel veel klachten worden ingezet. Diverse klachten kunnen worden opgelost. Ik zal een paar voorbeelden geven:

- Chronische verkoudheden
- Migraine
- Overgangsklachten
- Darmproblemen
- Bewegingsproblemen, denk aan rug, heup, knie en nekklachten

Ik heb al van alles geprobeerd en weet ik gewoon het niet meer

Grote kans dat reflexzonetherapie hierin verlichting brengt. Het lichaam pakt het meest urgente probleem als eerste aan en zal pas als het kan met het volgende beginnen. Dit kan soms tot verrassingen leiden. Even een anekdote:

een klant die herstellende is van chemokuren kwam met diverse klachten waaronder moeheid. Na eerste behandeling merkte ze dat zij beter sliep. Pas bij doorvragen wat dan zo veranderd was in haar slaap kwam het antwoord: mijn krampen zijn weg en daardoor slaap ik door. Pas toen viel bij deze mevrouw het kwartje. Haar lichaam vond de krampen het meest belangrijke om op te lossen!

Ik heb een ongeneselijke ziekte (bv reuma), dat is toch niet te genezen?

Helaas niet. Alleen doordat de pijn minder, anders, wordt kan men na (diverse) behandelingen beter bewegen. Het weer kunnen deelnemen aan sociale activiteiten haalt deze mensen uit hun isolement. Het minder hoeven slikken van pijnstillers is voor deze groep mensen van wezenlijk belang: het lichaam hoeft minder hard te werken om de pijnstillers af te breken en kan deze energie voor andere zaken aanwenden.

6. Kan RZT ingezet worden bij acute fysieke gezondheidsklachten (korter dan 6 weken)?

Botbreuk

Laten we eerlijk zijn: bij botbreuken ga je naar de eerste hulp! Maar daarna kunnen we wel reflexzonetherapie geven daar waar de breuk niet is om het lichaam te helpen met herstellen.

Griep

Bij griep hoort koorts en koorts is een contra-indicatie, of te wel een no-go voor RZT. Uitzieken en daarna ben je van harte welkom.

Buikpijn

Deze pijn kan van alles zijn: menstratiepijn, teveel gegeten, spanning, infectie/ontsteking. Afhankelijk wat gevonden wordt op de voeten, zal de therapeut je doorsturen of gaan behandelen. Lig je dubbel van de acute pijn, dan ga je naar de dokter!

Hoofdpijn

Hoofdpijn kan door diverse zaken veroorzaakt worden: te weinig drinken, spanning vanuit de schouders en/of nek, vanuit de darmen, bij dames vanwege de maandelijkse periode.

Vaak is er via RZT er wat aan te doen. Als het drinken van water een probleem is, geef ik tips hoe je dit kan verbeteren.

7. Kan RZT ingezet worden bij chronische fysieke gezondheidsklachten (langer dan 6 weken)?

Constant moe = chronische vermoeidheid

Zodra de oorzaak van chronische moe zijn niet gevonden wordt spreekt men van chronische vermoeidheid. RZT kan verlichting geven. Of de behandelingen het probleem oplost ligt aan het feit of het lichaam in staat is de oorzaak via RZT aan te pakken. Is het vermoeidheidsproces te doorbreken, spelen er nog andere zaken mee (denk aan allergieën of andere klachten).

Constant gespannen = chronische stress

RZT ontspant, dus ja dit zou een oplossing kunnen zijn. Zeker als men bereid is om aan zichzelf te werken, want waar komt die constante gespannenheid vandaan?

Migraine

Voor vrouwen met maandelijkse migraine aanvallen heb ik goed nieuws: door je hormonen uit te balanceren kunnen de migraine aanvallen verminderen of weg gaan.

Maar migraine heeft niet altijd met hormonen te maken. Vaak spelen de darmen een hoofdrol, waar RZT wel wat voor kan doen. En extra lastig wordt de migraine door een erfelijke aanleg is ontstaan, dan wordt het kijken of het je kan helpen.

(Ont)spanningshoofdpijn

Veel mensen hebben in het weekend hoofdpijn: de spanning van de week knalt er uit en dat doet zeer. RZT kan een goede oplossing zijn om te zorgen voor ontspanning en bewustwording op gang te brengen.

Stoelgang die al jaren te snel of te langzaam gaat (wat is dan normaal?)

Wat is normaal is de vraag: de ene deskundige zegt 1x per dag de ander na elke maaltijd. Feit blijft dat als de stoelgang te langzaam gaat de ontlasting te lang in het lichaam blijft, te droog kan worden en kan komen vast te zitten: obstipatie. Dit betekent ook dat afvalstoffen schade aan de darm kan toebrengen of dat afvalstoffen terug het lichaam in gaan. Te snel is ook niet goed: de darmen krijgen de kans niet om voedingsstoffen op te nemen. Beide vormen geven diverse problemen: moeheid, hoofdpijn, opgezette dikke buik, obstipatie.

De RZT behandeling geeft de darmen een oppepper en kan in veel gevallen een oplossing bieden. Al moet er rekening gehouden worden dat als de darmen al jaren verstoord zijn dit niet 1-2-3 is opgelost.

Chronische verkouden

Verkoudheden zijn goed op te lossen met RZT. Je duimen zullen aan alle kanten extra behandeld worden. Een RZT behandeling neemt alles mee, maar tussendoor kan je altijd je duimen masseren.

Allergieën

Allergieën heeft zijn oorsprong in de darmen. Tijdens de behandeling zal duidelijk moeten worden waar men allergisch voor is en waar de allergie zich uit: in de neus, longen, huid of darmen. Door goed uit te vragen kan de therapeut een goed plan op stellen en zo een oplossing bieden voor dit probleem.

Chronische rugpijn, terugkerende rugpijn

RZT is bij uitstek geschikt voor rugpijnen. Tuurlijk zal men voorzichtig moeten zijn bij een hernia. Bepaalde grepen mogen dan niet worden uitgevoerd. Over het algemeen geeft RZT een verlichting in pijn en een sneller herstel als de cliënt een acute rugpijn aanval krijgt. Het bewegen wordt soepeler en minder pijnlijk.

8. Kan het ingezet worden bij mentale gezondheidsklachten?

Zeker kan dat, denk alleen al aan de ontspanning!

Stress

Juist bij stress kan RZT een uitkomst zijn. Ook mentale processen worden ingang gezet en de kans is groot dat men anders tegen de stress en oorzaken van de stress aangaat kijken.

Rouw verwerking

Diverse cliënten zochten mij op nadat een dierbare is overleden. Het gaf hen rust en de kans om anders met hun verdriet om te gaan.

Rouwverwerking kan zeer stressvol zijn als je partner dit op een andere manier doet. Ontspannen en weten dat elke manier een goede is, kan daarbij helpen.

Huilen om niets

Ik ga nu iets gekks zeggen: huilen lost oud verdriet op, letterlijk en figuurlijk. Water is een oplosmiddel en soms heeft iemand een periode nodig om zaken op orde te stellen. Sommigen gaan naar een psycholoog om te praten, anderen willen/moeten met tranen kwijt raken.

Het kan stressvol zijn als je verdriet zo oud is dat je de oorsprong niet meer weet (ben ik nu overspannen of word ik gek?). RZT kan daarin helpen zeker als je weet dat huilen mag!

9. Wat als ik geen klachten heb?

Preventief kan RZT zeer nuttig zijn. Wanneer weet je dat je geen klachten hebt? Vaak komen er toch wel zaken naar boven of voel je je nadien letterlijk beter in je vel.

Men gaat naar de dokter voor een zogenaamde APK. Ook als men geen klachten heeft. Loop eens bij een reflexzonetherapeut binnen en laat je voeten eens vertellen hoe de vlag er voor staat.

10. Kan het ingezet worden als je heel veel klachten hebt?

Dan is reflexzonetherapie zeker de moeite waard om te ondergaan. Het lichaam is wijs genoeg om de problemen 1 voor 1 aan te pakken. Alles tegelijkertijd is veel te belastend voor het lichaam. De therapeut zal de gehele voet behandelen zeker de eerste keer. Vanuit de gegevens van een gesprek en de voet wordt er een behandelplan opgesteld: altijd vanuit het oogpunt van reflexzonetherapie! Het lichaam gaat daarna aan de slag.

11. Bonus: Kan ik mezelf reflexzonetherapie geven?

Zonder dat we het doorhebben geven we ons zelf al een vorm van massage: heb je pijn ergens in je lichaam dan wrijf je er overheen. Sommige reflexzonetherapeuten geven huiswerk mee en leggen je bepaalde manieren van zelfbehandeling uit. Indien de therapeut Verticale Reflexzone Therapie als bijscholing heeft gevolgd is de kans groot dat de zelfbehandeling aanbod komt. Soms een enkele toepassing soms een gehele behandeling.

Jezelf behandelen kan heel nuttig zijn als door vakantie de tijd tussen 2 behandelingen te lang wordt. Het vervangt niet de therapeutisch behandeling. Jezelf behandelen is zoals de pleister op een wondje plakken, gorgelen met zout water tegen keelpijn. Het verlicht.

Geen reflexzonetherapeute in de buurt? Neem contact op en boek een [Online Sessie met Alie](#).