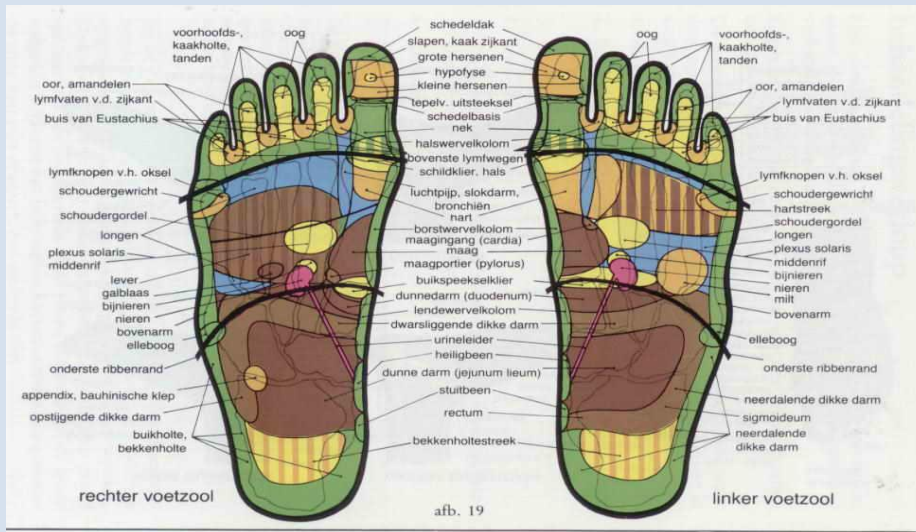


# Voetreflexzonetherapie



## De werking

In de voetreflexologie wordt er vanuit gegaan dat het gehele lichaam weerspiegeld wordt in de voet.

Reflexologie is een ervaringswetenschap. Hoe het precies werkt, is wetenschappelijk nooit bewezen. Wel is bekend dat het zenuwstelsel er een grote rol in speelt. Men zegt dat de organen en weefsels in het lichaam allemaal een reflexie in de voet hebben, dit zijn de uiteinden van de zenuwen.

De behandeling gebeurt met de handen en zonder hulpmiddelen. Tijdens de behandeling kan duidelijk worden in welke gebieden het evenwicht verstoord is door het ontstaan van prikkels, pijn, jeuk, transpiratie of kleurverschil.

Door massage, druk en warmtetoevoer van de therapeut kunnen de blokkades die zich in het lichaam hebben gevormd, worden opgeheven.

Voetzonereflexologie gaat uit van de gedachte dat de mens een eenheid is van lichaam en geest, het holistische mensbeeld.

Beide voeten worden daarom altijd geheel behandeld, daardoor krijgt het lichaam de kans om zijn evenwicht te hervinden.

Wanneer de blokkades zijn opgeheven of opgelost, is het lichaam in staat zichzelf te genezen. De therapeut geneest dus niet, deze helpt u slechts te genezen.

Een korte samenvatting van wat voetreflexzonetherapie doet:

- het geeft een algehele ontspanning en welbevinden
- stimuleert de bloedcirculatie
- bevordert de zuurstof- en voedingstofvoorziening
- bevordert de afvoer van afvalstoffen
- verbetert de zenuw- en hormoonfuncties.

Bij aandoeningen waar tevens onherstelbare beschadigingen zijn opgetreden, is het niet mogelijk om alle blokkades op te heffen. Maar er zitten altijd blokkades bij die wel weggenomen kunnen worden en die een belangrijke bijdrage kunnen leveren voor het algehele welzijn.

## Indicaties

In principe is het geschikt voor iedereen, met of zonder klachten. Er zijn echter enkele beperkingen, waarbij deze therapie niet of alleen in overleg met uw arts toegepast mag worden. Voorafgaand worden er een aantal vragen afgenomen waarin de contra-indicaties uitgesloten kunnen worden.

Een aantal indicaties die met voetreflexzonetherapie behandeld kunnen worden:

- problemen met de stoelgang
- hoofdpijn
- maag- en darmklachten
- menstruatiepijn
- slaapproblemen
- ontspanning
- ondersteunende therapie bij een reinigingskuur.

## Geschiedenis

Voetreflexzonetherapie is verreweg de bekendste vorm van reflexologie. De basis van reflexzonetherapie ligt in het oude China. Reeds 5000 jaar geleden was in India en China een behandeling door middel van drukpunten bekend. De acupunctuur en reflexologie stammen af van dezelfde wortel. Daarna heeft het zich in de oude Griekse en Egyptische culturen verder ontwikkeld. Maar ook in de geschiedenis van de Noord-Amerikaanse indianen en Afrikaanse stammen werd een eigen vorm van voetreflextherapie toegepast.



In de Westerse wereld is Dr. William Fitzgerald de grondlegger van de zonetherapie. Hij werd in 1872 in Middletown USA geboren. Hij was een afgestudeerd KNO-arts. Hij heeft de indeling van de lichaamszones gemaakt. Door middel van deze indeling kunnen we de lichaamsgebieden en de daarin liggende organen in verband brengen op de voeten.

Met behulp van deze zone-indeling kunnen we de organen terugvinden op de zool, rug en de binnen- en buitenkant van de voet.