

Breng je **hormonen** weer in **balans**



Elke uitgave vertelt Lisette Tiggelaven je over een voorbeeld uit haar praktijk.

Daar zat ze dan, Jantien, een actieve twintiger met een leuk en vol leven. En toch waren er zaken die niet lekker liepen. Ze kampte met klachten rondom haar menstruatie. Jantien trok uiteindelijk aan de bel bij de huisarts en werd verder gestuurd naar specialistische zorg. Dit hielp deels, maar Jantien zocht verder en kwam bij mij terecht met een concrete hulpvraag voor reflexologie en begeleiding op stress.

Het gebeurt niet altijd dat ik zulke specifieke hulpvragen krijg. Vrouwen komen bij mij in de praktijk binnen met een concrete, acute klacht of met een scala aan vage klachten die in de loop van een langere periode zijn ontstaan en uiteindelijk leiden tot de roep om hulp. Samen gaan we dan kijken wat er aan de hand is en brengen we niet alleen de klachten in kaart, maar nemen we ook de situatie rondom voeding, werk, leefstijl en stress onder de loep.

Na een uitgebreide intake met veel vragen en doorvragen ga ik aan het puzzelen om tot een op maat gemaakt behandelplan te komen. Vaak gaat het bij de vrouwen om hormonale klachten. Klachten zijn er omdat er sprake is van disbalans. Mijn behandelingen zijn er daarom op gericht de klant weer in balans te krijgen. Hierbij zet ik reflexologie in, maar daarnaast is er ruimte voor coaching. Reflexzonetherapie is een holistische therapie waarbij door het behandelen van de reflexzones van de voeten, het gezicht, de handen en de oren (ooracupunctuur) lichamelijke, geestelijke en emotionele klachten behandeld worden. Massages dus.

Heb jij al goede voornemens voor het nieuwe jaar? Zet een regelmatige reflexologiebehandeling op jouw lijstje

Reflexologiebehandelingen alleen zijn vaak niet voldoende om weer helemaal in balans te komen. Daarom zet ik steeds vaker, naast de massages, mijn coaching in. Dit doe ik vanuit mijn visie als hormoonfactortrainer. Hierbij werk ik met de drie pijlers: voeding, leefstijl en stressbeperking. Deze aspecten spelen een grote rol in het bereiken en handhaven van de (hormonale) balans. Het is mijn missie zoveel mogelijk vrouwen te helpen om goed voor zichzelf te zorgen, zodat ze energieke, gezonder en blijer in het leven staan en er voor anderen zijn.

Op deze manier ben ik ook met Jantien aan het werk gegaan en nu, bijna vier maanden later, waarin zij naast de gesprekken en de massages zelf thuis aan de slag is gegaan met alles wat haar is aangereikt, voelt zij zich fitter, is een deel van haar klachten weg, is een aantal dingen verbeterd en kan zij zelf blijvend goed voor zichzelf zorgen. Door de energie die ze nu heeft, kan ze de dingen doen die ze graag doet. En ook weer met veel plezier. Ook geeft zij aan dat zij, door zo aan haar gezondheid te werken, dit jaar nog niet verkouden of ziek is geweest. Dus met alle massages, maar ook door haar voeding en leefstijl aan te pakken, heeft zij haar weerstand verhoogd en is ze gezonder geworden.

Lisette Tiggelaven

Reflexologiepraktijk Lisette

Lisette Tiggelaven
Trombonestraat 20, 3822 CH Amersfoort
06-30894491 • info@reflexologiepraktijklisette.nl
www.reflexologiepraktijklisette.nl

> Vrouwen helpen **goed** voor zichzelf te **zorgen**