

Mijn natuurlijke EHBO-kistje

Steeds meer mensen zijn bezig met hun gezondheid. Omdat ik daar in mijn privéleven én in de praktijk mee bezig ben, vind ik het als mens en als therapeut waardevol om mijn kennis te delen. Eén van de momenten om dit te doen is tijdens de consulten in mijn praktijk.

In mijn praktijk maak ik gebruik van natuurlijke, duurzame en verantwoorde producten. Maar ook privé doe ik dat. Mijn medicijnkastje is in de afgelopen jaren van inhoud veranderd naar een kastje met natuurlijke producten die mijn gezondheid op vele momenten ondersteunen. Let op: ik zeg bewust 'ondersteunen', want ook de beoordeling en medicatie van een arts blijft nodig bij bepaalde klachten. In mijn kastje staan onder andere een aantal essentiële oliën die ik gebruik bij onder meer luchtwegklachten, maag-/darmklachten, reisziekte, hoofdpijn, kleine brand- of schaafwondjes, obstipatie / diarree, zuurbranden, een opgeblazen gevoel en slecht inslapen. Kortom: de dagelijkse ongemakken, waarvoor je niet naar een arts hoeft, maar die je wel zo snel mogelijk wilt verhelpen.

HOE WORDT DE OLIE GEBRUIKT?

1. Aromatisch (in de lucht): het reinigt de lucht, ondersteunt de luchtwegen en beïnvloedt de gemoedstoestand.
2. Topical (op de huid): herstelt de huid, snel plaatselijk effect, opname via de poriën.
3. Intern (innemen): bij vermelding 'supplement' is inname mogelijk, ondersteunt de spijsvertering en werkt reinigend.

Let op! Er zijn veel essentiële oliën op de markt met evenzovele toepassingen. Maar niet allemaal zijn ze veilig om in je EHBO-kistje te gebruiken. Gebruik daarom alleen 100% natuurlijke essentiële oliën (dus zonder chemische of synthetische toevoegingen). Die zijn níét goed voor je gezondheid). Om oliën veilig te gebruiken, zijn er een aantal veiligheidsrichtlijnen waar je je aan moet houden. Neem daarom vóór gebruik altijd eerst contact op met mij voor een persoonlijke uitleg over veilig gebruik. Bij voldoende belangstelling geef ik ook een gratis les over het gebruik van essentiële oliën.



REFLEXOLOGIEPRAKTIJK LISETTE

Lisette Tiggelaven

Trombonestraat 20, 3822 CH Amersfoort

06-30894491

info@reflexologiepraktijklisette.nl

www.reflexologiepraktijklisette.nl

Fluitend door de overgang...

Je kent het vast wel: je zit niet lekker in je vel, je slaapt slecht, je bent moe, regelmatig kriegelig, last van je rug, je buik, een algeheel gevoel van malaise overvalt je en je stemming is ook niet je dat. En dat terwijl je normaal altijd zo fris en vrolijk bent en vol energie zit. De laatste maanden is er steeds wat. Dan ga je nadenken en komt tot de ontdekking dat ook je menstruatie onregelmatiger is geweest de laatste periode.

Het kwartje valt: je bent in de overgang! Maar horen al die dingen dan bij de overgang? Dat hoeft niet, maar het kan wel. Wist je dat ook (lage) rugklachten, stijfheid van de spieren, kuitkrampen, veranderde stoelgang, haaruitval en duizeligheid overgangsklachten kunnen zijn?

Je kunt wel degelijk iets doen aan de ongemakken. Denk aan gezonde, evenwichtige en goede voeding, dagelijks voldoende - rustige - beweging, eventueel de voor jou juiste voedingssupplementen en voldoende nachtrust. Ontspanning, leuke dingen doen waar je blij van wordt en energie van krijgt zijn goede 'bliksemafleiders' en maken de ongemakken vaak al wat draaglijker.

Bij dit alles kan reflextherapie ondersteunen. Bij Reflexologiepraktijk Lisette wordt steeds gekeken wat voor jou wenselijk is en waar jij ondersteuning nodig hebt om weer terug in balans te komen. Een massage gericht op jouw klachten en vragen. En er is ruimte voor gesprek en advies over belangrijke onderwerpen als voeding en leefstijl. Zo krijg jij weer grip op je lichaam en ga je fluitend door de overgang.

