

Op zoek naar een **stukje** **ontspanning** in **deze rollercoaster**

Sarah nam contact met mij op. Heel haar leven stond ineens in het teken van haar diagnose: kanker. 'Alle aandacht is ineens gericht op mijn ziekte, en niet meer op mij als persoon', geeft ze aan. Ze verlangde naar een ander soort aanraking, niet medisch. En ze keek uit naar een stukje ontspanning in deze rollercoaster.

Veel mensen denken dat kanker en reflexologie niet samengaan, maar toch kunnen mensen met kanker hier veel baat bij hebben. Bij reflexologie gaan we ervan uit dat elk deel van je lichaam gereflecteerd wordt op zogenaamde 'reflexzones' op de voeten, gezicht, oren en handen. De massage kan plaatsvinden in alle fasen van de ziekte, tijdens of na de behandeling; zelfs in een palliatieve fase. Reflexologie geeft geen genezing, maar geeft ontspanning, verbetert de kwaliteit van leven en helpt het contact met je lichaam te herstellen. Bovendien ondersteunt een massage het herstel, en kan die bijvoorbeeld pijn, slapeloosheid, vermoeidheid, angst, stress en depressie verminderen. Sarah voelde zich na even weer helemaal mens tijdens de massages. 'Ik voel me heerlijk ontspannen en kan even helemaal tot rust komen.'

Daarnaast voel ik mij wat beter in mijn vel zitten na een behandeling, ondanks mijn ziekte', zei ze tegen mij. Naast het masseren kijk ik ook naar andere factoren die belangrijk zijn bij het 'beter in je vel zitten' tijdens een ziekte. Op deze manier sluiten de massages goed aan, en kunnen we onderzoeken wat je nog meer kunt doen om je nog beter te voelen, bijvoorbeeld op het gebied van beweging en voeding.

Lisette Tiggelaven

Reflexologiepraktijk Lisette

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

