

Met reflexologie samen de oorzaak aanpakken

Stress, vermoeidheid?

In de afgelopen weken heb ik een klant behandeld die bij mij kwam met een hoge bloeddruk, hartkloppingen en vermoeidheid. Onderzoeken bij huisarts en ziekenhuis leverden geen fysieke oorzaken op, en de vraag was of reflexologie zou kunnen helpen.



In mijn praktijk ga ik altijd op zoek naar de oorzaak achter de klachten. Na een uitgebreide intake en doorvragen bleek dat mevrouw last had van veel stress en erg moe was: drukke agenda, druk gezin, alle ballen in de lucht willen houden, alles perfect willen doen enzovoort. Bij het onderzoek van de reflexzones in het gezicht en op de voeten kwam een hormonale disbalans naar voren. Daarmee ben ik aan het werk gegaan.

Stress en hormonen staan in nauwe verbinding met elkaar. Stress wordt door ons zenuwstelsel heel snel opgepikt. Bij stress wordt het zogenaamde 'sympathisch zenuwstelsel' geactiveerd. Het zet ons in de vecht- en vluchtmodus en zet aan tot het produceren van bepaalde hormonen. Deze activeren onder andere de hartslag en doet de bloedvaten samentrekken, waardoor een verhoogde bloeddruk ontstaat.

De zogenaamde 'stressrespons' veroorzaakt ook een verminderde werking van het afweersysteem en zorgt voor een verminderde REM-slaap, waardoor je minder goed uitrust. Langdurige stress kan dus leiden tot vele lichamelijke klachten als verhoogde bloeddruk en vermoeidheid. Voetreflex zorgt voor een betere bloeddoorstroming, ontspant en brengt in balans. Ik ben dan ook aan de slag gegaan met eerst ontspannende behandelingen, en daarbij heb ik de hormonen behandeld, zodat deze weer in balans zouden komen. Na een aantal behandelingen geeft mijn klant aan dat de hartkloppingen minder zijn, ze beter slaapt en dus minder moe is, en zich energiever voelt. Ze komt inmiddels niet meer wekelijks, maar eens per maand om de balans vast te houden.



Reflexologiepraktijk Lisette

Lisette Tiggelaven

Trombonestraat 20, 3822 CH Amersfoort

telefoon 06-30894491

info@reflexologiepraktijklisette.nl

www.reflexologiepraktijklisette.nl