

Vermoeidheid te lijf met voetreflexologie

Laatst kwam er een mevrouw in mijn praktijk die erg moe was. Tijdens het gesprek voorafgaande aan de eerste massage bespraken we haar lichamelijke en andere klachten. Ik ben haar gaan behandelen voor deze klachten. De volgende dag belde ze me op en vertelde ze me: 'Voor het eerst sinds jaren heb ik de hele nacht doorgeslapen en ben ik uitgerust wakker geworden. Dat is jaren niet gebeurd!'



Iedereen is wel eens moe. Zowel lichamelijke als geestelijke inspanning zorgt ervoor dat je aan het eind van de dag geen energie meer hebt. Een nachtje goed slapen is dan vaak voldoende om je weer fit te voelen. Wanneer je gedurende langere tijd vermoeid bent en niet goed genoeg uitrust tijdens je slaap, wordt goed functioneren lastig. Maar vermoeidheid kan ook een bijverschijnsel zijn van ziekte.

Bij voetreflextherapie gaan we op zoek naar de oorzaak van de vermoeidheid en gaan we deze behandelen. Door de voeten te masseren, komt er veel ontspanning. Hiermee wordt het lichaam ondersteund om meer in balans te komen, en dat geeft vermindering van klachten. De weerstand gaat omhoog en dat zorgt ervoor dat het lichaam sneller kan herstellen van ziekte. Minder klachten, ontspanning en balans in het lichaam zorgen voor een betere en diepere slaap, waardoor vermoeidheid minder wordt of zelfs verdwijnt.

Zo heb ik de mevrouw in het voorbeeld hierboven goed kunnen helpen. Ze geeft na een aantal behandelingen aan niet alleen van haar klachten af te zijn, maar ook structureel beter te slapen, en ze heeft meer energie. En daar doe ik het voor: mensen helpen, zodat ze weer zonder klachten verder kunnen.



Reflexologiepraktijk Lisette | Lisette Tiggelaven
Trombonestraat 20, 3822 CH Amersfoort
telefoon 06-30894491
e-mail info@reflexologiepraktijklisette.nl
www.reflexologiepraktijklisette.nl

Slecht slapen