

Stress: je bent niet de enige



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

Het verhaal van Sandra (39 jaar): 'Eigenlijk hikte ik er al tijden tegenaan. Zaken als perfectionisme en overdreven kritisch op mezelf zijn, zijn me van jongs af aan niet vreemd. In het bedrijfsleven had ik ook de neiging om mezelf constant te overvragen: ik wilde degene zijn met de beste werkprestaties en zo hoog mogelijk op de carrière-ladder eindigen. Dit alles zorgt voor veel stress. Om niet in een burn-out terecht te komen, heb ik hulp gezocht, want spanning en stress begonnen mijn leven te beheersen.'

Het verhaal van Sandra staat niet op zichzelf. In mijn praktijk zie ik veel vrouwen van rond de veertig die last hebben van stress. Deze stressklachten komen vaak voort uit het combineren van een verantwoordelijke baan met een gezin. Stress zorgt voor een disbalans in de hormonen, wat ook nog eens versterkt wordt door de effecten van de overgang. Niet alleen voel je je benauwd, maar je bent ook sneller geïrriteerd, je voelt je eerder vermoeid en je kunt last krijgen van hartkloppingen en hoofdpijn.

Weer in (hormonale) balans

De klachten die je ervaart, geven aan dat jouw lichaam de (hormonale) balans is kwijtgeraakt. In mijn praktijk help ik om het evenwicht weer terug te brengen. Na een uitgebreide intake met veel vragen en doorvragen, ga ik puzzelen om tot een op maat gemaakt behandelplan te komen. In veel gevallen is het een disbalans in de hormonen of het darmstelsel, die samen met de voeding, levensstijl en stress ervoor zorgen dat vrouwen niet lekker in hun vel zitten. De behandelingen die ik aanbied, zijn erop gericht om de balans weer terug te brengen. Hiervoor zet ik reflexologie in.

Vergoedingen

Reflexologie wordt door de meeste zorgverzekeraars in een aanvullende verzekering geheel of gedeeltelijk vergoed. Neem contact op met je zorgverzekeraar of kijk hiervoor in je polis.

Er is meer nodig: Hormoonfactortraining

Reflexologie zorgt voor veel vooruitgang, maar optimaal resultaat wordt behaald in een combinatie met coaching rond voeding, leefstijl en stressbeperking. Deze coaching bied ik aan vanuit mijn visie als Hormoonfactortrainer. Om precies te zijn is 'de Hormoonfactor' een gezondheidsprogramma dat jouw hormoonstelsel weer in evenwicht brengt, en je handvatten geeft om je leefstijl blijvend te veranderen. De drie pijlers spelen een belangrijke rol in het bereiken en vasthouden van de (hormonale) balans.

Sandra

Bij Sandra werkte deze vorm van begeleiding en ondersteuning heel goed. Door de combinatie van coaching én reflexologiebehandelingen zijn haar klachten een stuk minder geworden. Ze ervaart meer rust, en is goed op weg om haar leefstijl blijvend te veranderen. Geen lange dagen meer op kantoor, maar de juiste voeding en voldoende ontspanning en slaap. Ze ondergaat nu elke zes weken een reflexbehandling. Het ontspant haar en ze merkt dat ze daardoor beter in haar vel zit!

Lisette Tiggelaven

Reflexologiepraktijk Lisette

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

”

Ik puzzel net
zo lang totdat
ik een **op maat
gemaakt
behandelplan**
heb