



**CRIAN**

**Hanssens Chris**

Lenneke Marelaan 22 B5  
1932 ZAVENTEM (Sint-Stevens-Woluwe)

☎ 02/640 77 54  
GSM 0474/28 43 40

BTW 0554 652 532

c\_hanssens@hotmail.com  
www.crian.be

### **Wat is voetreflexologie?**

#### **Hoe werkt een voetreflexzonetherapie?**

De reflexologie is een therapievorm die het hele lichaam behandelt door druk uit te oefenen op bepaalde reflexpunten. Deze punten zijn o.a. terug te vinden op de voet. Op de reflexgebieden van de huid wordt druk uitgeoefend. De hierdoor ontstane prikkel, stimuleert het corresponderende orgaan, weefsel, klier of lichaamsdeel en geeft een betere doorbloeding, afvoer van afvalstoffen via het lymfesysteem en harmonisering van het meridiaanstelsel. Het doel is het natuurlijke evenwicht te herstellen en het lichaam ertoe aan te zetten zichzelf te genezen. Een reflexzonetherapie is een perfecte aanvulling op de reguliere gezondheidszorg, is volkomen veilig en geeft een ontspannen gevoel.

#### **Oorsprong ontwikkeling van de voetreflexologie.**

De oorsprong van de reflexologie ligt al duizenden jaren terug. Deze therapievorm werd al toegepast in landen als het oude Egypte, China, India en bij de bevolkingsgroepen van Noord- en Zuid-Amerika. De tegenwoordige therapievorm heeft haar wortels in de zonetherapie en de Chinese accupunctuur.

Grondlegger van de zonetherapie is William Fitzgerald, een Amerikaanse arts. Hij verdeelde het lichaam in 10 lengtezones. Hij onderwees deze behandelmethode aan artsen en therapeuten. In 1917 publiceerde hij zijn eerste boek "Zone Therapy, or Relieving pain at home". Om pijn te verlichten, oefende hij druk uit op verschillende delen van de vingers. Toch was er niet veel belangstelling voor het boek. Dokter Joe Riley, een vriend van Fitzgerald, nam het initiatief om de ontdekkingen bij een groter publiek onder de aandacht te brengen. Maar diegene die de reflexzonetherapie echt bekendheid heeft gegeven is Eunice Ingham (een fysiotherapeute). Zij kwam er achter dat de voeten gevoeliger waren dan de handen en begon vanaf 1930 haar theorie van voetreflexzonetherapie te ontwikkelen. Hieruit is de zogenaamde "Ingham-drukmassage-methode" ontstaan. De uitgang van de theorie is, dat de voet (zool) een "kaart" is van de rest van ons lichaam. In 1938 verscheen haar boek "Stories the feet can tell" waarin ze haar methode beschreef. Eunice Ingham werd bekend als de "moeder van de reflexzonetherapie". Tot op de dag van vandaag wordt deze methode nog gebruikt en onderwezen door o.a. haar neef Dr. Dwight C. Byers.

**Bij zowel gezonde alsook bij zieke mensen, heeft de therapie een gunstige uitwerking op vele lichamelijke maar ook psychische klachten.  
Een regelmatige massage van de voetreflexzone werkt preventief.**

## Welke klachten kunnen worden behandeld?

### ***Klachten van het hoofd***

Hoofdpijn, spanningshoofdpijn, migraine, concentratiestoornissen, verkoudheid, middenoorontsteking, oorsuizing...

### ***Klachten van het urinewegstelsel***

Blaasontsteking, ontsteking van de urineleiders, blaasstenen, nierstenen, incontinentie, bedplassen...

### ***Klachten van het ademhalingsstelsel***

Keelontsteking, allergieën waaronder hooikoorts, bijholteontsteking, astma, hyperventilatie...

### ***Klachten van het hart en bloedvatstelsel zoals het lymfestelsel***

Circulatieproblemen, angstaanvallen, hoge/lage bloeddruk, hartkloppingen, lymfereiniging, tijdens en na infecties...

### ***Klachten van de spieren en gewrichten***

Algemene rugklachten, nekklachten, ischias, hernia, lumbago, osteoporose, artrose, artritis, jicht, spierziekten, tennisarm...

### ***Klachten van het spijsverteringsstelsel***

Hernia diafragmatica, mondslijmvliesontsteking, slokdarmwandontsteking, gastritis, obstipatie, diarree, darmwandontsteking, aambeien, maagproblemen, darmkrampen...

### ***Klachten van het hormoonstelsel***

Depressiviteit, menstruatiestoornissen, overgangsklachten, afweerproblemen, schildklierstoornissen, prostatitis, vruchtbaarheidsproblemen, problemen tijdens de zwangerschap,...

### ***Algemene kinderziekten***

Huilbaby's, bedplassen, slaapstoornissen, acne en vele andere klachten...

## De behandeling

*Met reflexologie wordt niet alleen een specifieke aandoening, maar het gehele lichaam behandeld. Zo worden alle lichaamsfuncties verbeterd. Hierdoor wordt het natuurlijke genezingsproces aangespoord sneller en efficiënter te werken. De voetreflexologie is een unieke methode waarbij de reflexzones met duim en vingers worden bewerkt. De gedachte erachter is dat "ziek" zijn het signaal is van een verstoorde harmonie tussen de eenheid van lichaam en geest. Het doel van de voetreflexologie is om deze harmonie weer te herstellen. Door massage, druk en warmtetoevoer van de beoefenaar kunnen de blokkades die zich in het lichaam hebben gevormd worden opgeheven.*

*Bij een verstoring zal dit tijdens de massage merkbaar zijn door het ontstaan van pijn, prikkels, jeuk, verandering van huid (eelt, transpiratie) kleurverschil enz. De plaats waar deze gevoelens ontstaan geeft weer welk orgaan of lichaamsdeel niet goed functioneert. Wanneer de blokkades zijn opgeheven of opgelost is het lichaam in staat zichzelf te genezen.*

*Een voetreflexoloog geneest dus niet, hij helpt u slechts te genezen. Een voetreflexoloog gaat er vanuit, dat de mens als "geheel" wordt behandeld en niet alleen dat gedeelte van de voet waar zich de pijn of klacht bevindt.*

*Voetreflexologie is niet alleen een prettige, maar ook een veilige methode. Naast de voetreflexologie kan de genezing worden bevorderd door gebruik te maken van etherische oliën, door een betere voeding, het leren ontspannen van het lichaam, enz...*

*Tijdens de eerste behandeling maak ik altijd een overzicht. Dit is om een eerste indruk te krijgen, te zien waar de harmonie verstoord is en waar de volgende keer extra aandacht aan gegeven kan worden.*

## Mogelijke reacties

Afhankelijk van de persoon kunnen soms de volgende reacties optreden:

### Tijdens de behandeling

- meer dan normaal transpireren,
- het koud of juist warm krijgen
- prikkelingen
- geeuwen/ slaperigheid
- huilen
- opkomende emoties, enz

### Vlak na de behandeling

- duizeligheid
- gevoel van zweven
- op wolkjes lopen
- blijheid en ruimte voelen
- een energiek gevoel
- loomheid

### Dagen na de behandeling (soms ook enkele uren nadien)

- de urine is donkerder (afvalstoffen zijn losgekomen en verlaten het lichaam)
- (oude) kwalen zoals bijvoorbeeld rugklachten komen (even) terug om daarna te verdwijnen
- meer afscheiding (ontlasting, transpiratie, witte vloed, oorsmeer e.d.)
- veranderde gevoelens op allerlei gebied.

Wat er ook mag gebeuren, dit alles is een goed teken, want dit wil zeggen dat er iets in gang is gezet en dat het lichaam reageert op de behandeling. Gezien dat ieder mens verschilt, reageert iedereen ook anders.

Laat weten wat er gebeurt tijdens en na de behandeling en vertel bij een volgende keer hoe de tussenliggende periode is verlopen. Dat helpt weer om verder te komen...

Het aantal behandelingen die nodig zijn, valt niet voor ieder cliënt van tevoren te bepalen. Daarvoor is zijn persoonlijke achtergrond en zijn algehele actuele constitutie te complex. Afhankelijk van de belasting zijn er gemiddeld 10 à 12 behandelingen nodig om het gewenste resultaat te bereiken. Bij acute klachten zal dit korter zijn, chronische belastingen hebben vaak meer tijd nodig om te herstellen.

De eerste vier behandelingen worden bij voorkeur om de 2 à 3 dagen gegeven. De daarop volgende massages worden bij voorkeur één maal per week of één maal per twee weken gegeven. Voor een regelmatige preventieve voetreflexzonemassage volstaat één behandeling per drie weken.

Het is ten zeerste aanbevolen om veel water en/of kruidenthee te drinken (tracht vooral om koffie, zwarte thee en/of alcohol te vermijden).

**(duurtijd ongeveer 01:00 uur)**

