

Voetreflex tegen stress en pijn

„Voetmassage ontspant zowel fysiek als geestelijk”

SOEST Iedereen kent dat gevoel wel: een zeurende pijn in de nek die maar niet over gaat. Alles zit vast en zelfs je nek draaien is een grote en pijnlijke opgave. Het is maar een voorbeeld hoe pijn door stress kan ontstaan. De pijn veroorzaakt vervolgens een hoger stressniveau en voor je het weet zit je in een vicieuze cirkel. Voetreflexologie kan een oplossing zijn. Judith Ros van Amaragd beoefent deze complementaire geneeswijze.

Peter Beijer

In het dagelijks leven is Judith werkzaam als verpleegkundige op de Intensive Care. Tijdens een vakantie maakte zij kennis met voetreflexologie. „Dit heb ik ervaren als een cadeautje. Na de voetmassage was ik helemaal ontspannen, niet alleen fysiek, maar ook geestelijk. Het motiveerde mij om deze praktijk zelf uit te oefenen. Als een massage mij zoveel ontspanning geeft, wat zou het dan mooi zijn om dit ook aan andere mensen te geven.”

PRAKTIJKRUIMTE Judith volgde de opleiding voetreflexologie-plus. „Ik ben al jaren als verpleegkundige werkzaam. Door westerse geneeskunde vaker te combineren met

Chinese geneeskunde, wordt een meer optimaal resultaat bereikt. Voor mijn studie heb ik een groep van zes vrouwen behandeld, die te kampen hadden met overgangsproblemen.

Het resultaat was opmerkelijk: gemiddeld was het doorslaapprobleem bij deze vrouwen met bijna 30% afgenomen. In mijn verdere bijscholingen als therapeut heb ik mij gericht op fertiliteit, overgang, maar ook op burn-out en stress. In mijn eigen praktijkruimte aan huis heb ik veel mensen geholpen met voetreflexbehandelingen.”

ENERGIEBANENZONES Door massage van de tien energiezones op de voeten en de benen kunnen verstoringen van de energiebanen weggenomen worden legt Judith uit.

„Voetreflexologie is gebaseerd op het principe dat elk orgaan correspondeert met deze tien verticale zones een plek op de voeten. Bijvoorbeeld de tenen reflecteren het hoofd en de voeten de hielen. Het lichaam en ook de geest komen in disbalans omdat de energiebanen geblokkeerd zijn.

Bij de Voetreflexologie-plus worden westerse en Chinese technieken gebruikt; respectievelijk de duimtechniek en met de hand langs de onderbenen of onderarmen glijden. De techniek werkt effectief en is niet zomaar een voetmassage.”

VERGOED De daadwerkelijke behandeling van Judith Ros start met een vragenlijst en het opstellen van een behandelplan.

„Daarbij kijk ik niet alleen naar de



■ Judith Ros in haar behandelpraktijk.

klacht, maar ook naar de persoon. Door het luisteren naar het verhaal van mijn cliënt en het voelen aan de voeten, bepaal ik welke energiebanen (of meridianen) beïnvloed zijn. Tijdens de massages werk ik ook met etherische oliën die zijn gediivergeerd uit pure substanties van planten. Ik kijk per cliënt welke soort olie ik nodig heb.”

RESULTATEN Voetreflexologie-plus wordt naast de reguliere zorg aangeboden en wordt in de meeste gevallen vanuit de aanvullende verzekering vergoed. Het verminderen van stress is een van de resultaten van een voetreflexbehandeling. Judith legt uit: „Voetreflexbehandelingen kunnen toegepast worden bij onder meer overgangsproblemen,

hoofdpijn, maagdarmselstelselproblematiek en burn-outverschijnselen. Het zorgt voor vitaliteit, rust en is daardoor bevorderlijk voor de gezondheid.”

■ Amaragd, praktijk voor voetreflexologie-plus; Winterkoning 112; 3766 WE Soest; Tel. 06-29532367; www.amaragd.nl; info@amaragd.nl