

# VOETREFLEXMASSAGE

## Bij welke klachten kan je voetreflexmassage inzetten?

### Stress en ontspanning

- Spierspanning
- Pijnklachten door stress

### Stress en alle hoofd-klachten

- Hoofdpijn
- Migraine
- Duizeligheid
- Allerlei oor- en oogproblemen
- Kaak- en gebitsproblemen
- Neusverkoudheid
- Allergieën
- Bijholteontsteking
- Slaapproblemen
- Concentratieproblemen
- Teveel piekeren en nadenken

### Ontgiften en reinigen - Nieren en blaas

- Oedeem - te veel vocht vasthouden
- Blaasontsteking
- Urineleider ontsteking
- Incontinentie
- Hoge bloeddruk
- Bedplassen
- Verstoring van het zuur-base evenwicht (*spierkrampen, duizeligheid, kortademigheid, vermoeidheid, hoofdpijn*)

### Ontgiften en reinigen - Het lymfesysteem, immuniteit en auto-immuniteit.

- Opgezette lymfeklieren
- Ziekte van Lyme
- Weerstand verhogen bij:
  - Verkoudheid
  - Na de griep
  - Tijdens of na een herstelperiode van ziekte of infectie
  - Ontstekingen in het lichaam
- Ter ondersteuning bij auto-immuunziekten.
- Na narcose
- Tijdens en na een vastenkuur
- Na medicatie inname
- Bij vermageringskuren
- Allergiën
  - Bij hooikoorts en voedsel- of medicatieallergie
- Huidklachten
  - Bij eczeem, psoriasis en acne
- Bij een depressie

## Spijsvertering - Lever, galblaas en alvleesklier

- Mond
  - Mondslijmvliesontsteking
  - Aften
  - Tandvleesontsteking
  - Speekselklierontsteking
- Keel
  - Ontstoken amandelen
- Slokdarm
  - Slokdarmwandontsteking
- Maag
  - Maagwandontsteking
- Dunne darm
  - Darmwandontsteking
  - Ziekte van Crohn
  - Problemen met doorlaatbaarheid van de darmen
- Dikke darm
  - Prikkelbare darmsyndroom
  - Obstipatie
  - Diarree
  - Darmkrampen
- Slijmvliesproblemen
  - Blaasontsteking
  - Longontsteking
  - Slijmbeursontsteking
- Gewichtsproblemen
  - Overgewicht - afvallen
- Alle ziektebeelden van de lever zoals:
  - Ontsteking van de lever
  - Levercirrose
- Alle ziektebeelden van de alvleesklier
  - Diabetes
  - Zwakke of verstoorde spijsvertering
- Alle ziektebeelden van de galblaas
  - Slechte vetvertering
  - Galstenen
- Ontgiften / reinigen
- Verhogen van de weerstand
- Emotioneel
  - (emoties) loslaten
  - Veel piekeren
  - Overbezorgd zijn
  - Depressie of angsten

## Hart en bloedvaten

- Alle ziekten van het hart zoals:
  - Hartritmestoornissen
  - Hartkloppingen
  - Hoge en lage bloeddruk
- Doorbloedingsstoornissen
  - Koude handen
  - Koude voeten
  - Wintervoeten
- Bloedvatproblemen
  - Aambeien
  - Spataderen
- Emotioneel/mentaal
  - Angstaanvallen
  - De moed laten zakken
  - Niet goed bij je gevoel kunnen komen

## Luchtwegen

- Alle ziektebeelden van de neuskeelholte en de luchtwegen
  - Astma
  - Bronchitis (geen acute)
  - COPD
  - Hyperventilatie
  - Keelontsteking
  - Amandelontsteking
  - Longemfyseem
  - Benauwdheid
  - Allergieën
- Huidproblemen
  - Eczeem
  - Acne
- Emotioneel
  - Moeite met ruimte in nemen
  - Moeite met voor zichzelf opkomen
- Vitaliteit
  - Een betere opname van zuurstof zorgt voor meer energie en vitaliteit.

## Wervelkolom

- Alle ziektebeelden van de wervelkolom
  - Rugklachten (o.a. hernia)
  - Nekklachten
- Alle problemen met het bewegingsapparaat
- Osteoporose
- Bij stimulering van de organen
- Bij stress
- Emotioneel
  - Moeite met oprecht zijn en/of gaan staan voor wie je bent

## Spiereen en gewrichten

- Alle ziektebeelden aan de spieren en gewrichten
  - Artrose
  - Artritis
  - Reuma
  - Osteoporose
  - Jicht
  - Spierkramp
  - Tenniselleboog
  - Carpaal tunnelsyndroom
- Alle wervelkolomproblemen
- Stimuleren van de aanmaak van bloed

## Hormonale organen (COMING SOON)

- xx
- xx

