

Wat heeft reflexzonetherapie te bieden bij stress?

Reflexzonetherapie

In deze editie van de Natuurgeneeskundige vindt u diverse artikelen die over stress gaan. Stress en hormonen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. En 'hormonen' zijn nu juist het thema dat de Vereniging van Nederlandse ReflexzoneTherapeuten, de VNRT, gekozen heeft voor de internationale reflexologieweek van 2014. Deze wordt wereldwijd gehouden van 21 t/m 27 september.

Wat gebeurt er in het lichaam wanneer er spanning is? De bijniere zorgen voor meer adrenaline en de sympatische activiteit neemt toe. Dat betekent dat de hartslag omhoog gaat en er meer doorbloeding naar de hersenen en de spieren van de armen en benen kan gaan.. Heel nuttig tijdens examens of gevaar. Dan moet je immers snel kunnen denken, vechten of vluchten. De spijsvertering is op dat moment niet relevant en de parasympatische activiteit zal minimaal zijn. Het fight or flight mechanisme dat tijdens stress actief is, is er dus letterlijk om te overleven. Maar die stress moet stoppen zodra het gevaar geweken is.

Wat gebeurt er als de stress niet stopt en we van een fase van gezonde stress komen in voortdurende stress en later mogelijk zelfs in een burn-out? De bijniere blijven overactief en vragen continu om adrenaline en cortisol. De laatste, cortisol, moet de bijniere weer afremmen. De cortisol legt de prioriteit bij het remmen van de adrenaline en komt niet meer toe aan zijn andere taak: het bestrijden van ontstekingen in het lichaam.

Bij stress is de HPA as (hypothalamus, hypofyse en bijniere) actief. Dan functioneren automatisch de HPT as (hypothalamus, hypofyse en schildklier) en de HPG as (hypothalamus, hypofyse en gonaden) minder. Allereerst omdat je lichaam, als je moet vechten of vluchten, geen aandacht heeft voor stofwisseling of voortplanting. Maar ook omdat adrenaline gemaakt wordt van tryptofaan. Maar het schildklierhormoon, tyroïd, wordt ook van tryptofaan gemaakt. Bij gevaar hebben de bijniere voorrang en er zal minder schildklierhormoon gemaakt kunnen worden simpelweg omdat de basisstof tryptofaan aan adrenaline opgebruikt wordt. Tryptofaan is ook de basisstof voor serotonine en melatonine. Dat verklaart waarom we bij langdurige stress minder blij zijn en slaapproblemen kunnen krijgen.

Wat zien we nog meer?

We zien dat stress een uitlokkende factor voor ziekte wordt, maar aan de andere kant wordt ziekte ook een uitlokkende factor voor stress. Regelmatig is aangetoond dat stress een sterke invloed heeft op het immuunsysteem en dit op termijn ziekten kan bevorderen die gerelateerd zijn aan een verhoogde ontstekingsactiviteit. Van mensen met een chronische aandoening is bekend dat de kwaliteit van leven veelal drastisch naar beneden gaat. De beperkingen die chronische aandoeningen veroorzaken zorgen weer voor stress. Men dreigt hiermee in een vicieuze cirkel terecht te komen. Langdurige stress kan grote gevolgen hebben. Graag wil ik in dit artikel duidelijk maken wat reflexzonetherapie kan betekenen voor mensen die onder stress gebukt gaan.



Deze muurschildering uit het oude Egypte is afkomstig uit de graftombe van Ankmahor, die bekend staat als de graftombe van de geneesheren. Ankmahor is, op de koning na, de belangrijkste man in Saqqara. Deze tombe is uit de beginperiode van de zesde dynastie rond 2330 voor Christus. De vertaling luidt: 'Doe me geen pijn.' De geneesheer antwoordt: 'Ik zal u zo behandelen, dat u mij prijzen zal.'

De basisgedachte van Reflexzonetherapie is dat op handen, voeten en het gezicht reflexzones liggen die corresponderen met alle organen, klieren, zenuwen, gewrichten en weefsels >



- Verbeterde spijsvertering
- Verbetering van de schildklierfunctie doordat tryptofaan niet uitsluitend voor aanmaak van adrenaline wordt gebruikt
- Geslachtsorganen raken beter doorbloed, de cyclus wordt regelmatig en de kans op (gewenste) zwangerschap groter
- Nachtrust verbetert
- Als het lichaam beter functioneert, zal psychische en emotionele belasting beter te hanteren zijn.

De ervaring leert dat stress meestal een psychische- of emotionele oorzaak heeft. Dit heeft zijn weerslag op het functioneren van het hele lichaam. Als we eerst het lichaam weer in evenwicht brengen, zien we dat de therapie van een psycholoog of andere hulpverlener sneller en beter resultaat oplevert. Kortom: door de behandeling met reflexzonetherapie kom je letterlijk en figuurlijk beter in je vel te zitten.

Meer informatie: www.vnrt.nl.

Voorafgaand aan de internationale reflexologieweek is er een bijscholings- en verdiepende dag over hormonen, deze wordt gegeven door Margo Peinemann.

van het lichaam. In dit artikel beperk ik mij tot de voeten. Het hele lichaam is als het ware geprojecteerd op de voeten. Door het weefsel van de voeten goed te voelen kan de reflexzonetherapeut bepalen waar blokkades zijn en waar overactiviteit of juist onderactiviteit is. Door bepaalde gebieden via speciale technieken met de handen te bewerken, wordt de doorbloeding en bezenuwing in het hele lichaam geactiveerd, kunnen blokkades verdwijnen, over- en onderactieve klieren en organen worden teruggebracht tot normaal, en zal het zelfherstellend vermogen van de cliënt verbeteren.

Bij gespannen, stressvolle mensen zal de behandeling altijd mild en kalmerend moeten zijn. Indien er te stevig wordt behandeld zal de cliënt pijn ervaren en sympatisch gestimuleerd worden. Dat staat haaks op de ontspanning die we willen bewerkstelligen. Eerst zullen we alle hormoonorganen (hypofyse, schildklier, thymus, pancreas, bijniere en geslachtsorganen) in balans moeten brengen. Vervolgens kunnen we de spijsvertering stimuleren, waardoor de benodigde hormonen aangemaakt kunnen worden. Dit alles indirect via de reflexzones op de voeten. Wonderbaarlijk dat we via de voeten het hele lichaam langs kunnen gaan op zoek naar de verstoringen. Dit is ook een veilige manier, omdat we niet aan het zieke of onregelde orgaan zelf hoeven te komen.

Wat zijn de resultaten van reflexzonetherapie?

- Het herstel van het natuurlijke evenwicht, ofwel de homeostase. Dit is meteen het belangrijkste resultaat
- Verlichting op het gebied van pijn, stress en spanning
- Mensen worden rustiger omdat de bijniere niet meer continu 'vlammen' waardoor lichaam en geest tot rust kunnen komen
- Ontstekingen verminderen omdat de cortisol minder adrenaline hoeft af te remmen en weer kan worden ingezet om ontstekingen te bestrijden