

Stress, meer dan een gevoel!

Voetreflexologie is het bestuderen van de reflexen op de voeten corresponderend met elk deel van het lichaam.

De zachte aanraking en massage van deze reflexen neemt spanning weg en helpt het lichaam zijn eigen evenwicht te vinden.

Put levenslust en kracht uit een aloude en effectieve geneeswijze!

Al meer dan 15 jaar gespecialiseerd in het behandelen van baby's en kinderen, causale-, cranio-sacrale-, oncologische voetreflexologie, Bach remedies, Reiki.



VOETREFLEXOLOG - NATUROPAAT

ARIANE TAVEIRNE

GILDENSTRAAT 35 - 8900 IEPER

+32(0)476 90 86 17

(ENKEL OP AFSPRAAK)

www.voetreflexologie-ariane.be
info@voetreflexologie-ariane.be

 www.facebook.com/ArianeTaveirne

Voetreflexologie

Ook last van kwaaltjes ten gevolge van stress?

Dan is voetreflexologie de oplossing



WELKE ROL KAN VOETREFLEXOLOGIE HIERIN SPELEN?

Stress en spanning zijn allang geen termen meer die slechts betrekking hebben op de bedrijfsdirecteur. Ieder van ons, jong of oud, stedeling of plattelander, leeft met stress.

Als voorbeeld een geval van uitzonderlijke stress: de dreiging van lichamelijk letsel. Een primitief systeem, de 'vecht of vlucht'-reactie, neemt de leiding over. Ogenblikkelijk bereidt het lichaam zich voor op slag leveren of wegrennen. Er worden hormonen afgegeven.

Het bekendste hormoon, adrenaline, stimuleert de hartwerking en verhoogt de bloeddruk. Adrenaline maakt ook brandstof vrij in de vorm van glucose of opgeslagen bloedsuiker. Er wordt extra bloed naar de spieren gestuurd, de luchtwegen worden wijder, er wordt een gevoel van opwinding opgewekt.

Daar andere lichaamsfuncties als spijsvertering en uitscheiding nu geen hoge prioriteit hebben, bewerkt de adrenaline ook samentrekking van bloedvaten, waardoor de bloedtoevoer naar deze gebieden wordt verminderd. Zodra de dreiging verdwijnt, wordt de bloedtoevoer weer normaal en hervindt het lichaam de homeostase.

Het lichaam gebruikt adrenaline om opgewassen te zijn tegen allerlei soorten stress. Uiteraard kunnen vormen van stress in het dagelijks leven niet zomaar opgelost worden, zodat het lichaam veelal gespannen blijft en de homeostase niet kan hervinden.

Als het lichaam blootgesteld wordt aan regelmatig doses stress over een langdurige periode, is de uitwerking cumulatief en wordt het steeds moeilijker de homeostase te herkrijgen. Hierin ligt 80 tot 90 procent van alle ziekte. Het lichaam kan het eenvoudig niet aan.

Hart- en vaatstelsel en spijsverteringsstelsel zijn duidelijke kandidaten voor de schadelijke gevolgen van stress (namelijk te hoge bloeddruk, maagzweren, indigestie, ...). Stress kan ook verband houden met infectieziekten. Terwijl het lichaam strijd levert tegen de gevolgen van nog aanwezige stress, kan het geen doeltreffende afweer opbouwen tegen binnendringende organismen.

Er ontstaat een vicieuze cirkel. Er treedt stress op en het lichaam reageert. De problemen blijven onopgelost en de aanwezig spanning handhaaft zich.

WAT IS DE OPLOSSING?

Het punt is niet dat we met stress te maken krijgen, maar eerder hoe we met die stress omgaan. Hoe helpen we het lichaam van zijn stress af, zodat het tot homeostase kan terugkeren?

De voetreflexoloog is in staat de gevolgen van stress teniet te doen en het lichaam de kans te geven zijn homeostase te hervinden. Bewerken van de voet veroorzaakt een reflexbeweging in een overeenkomstig deel van het lichaam. Deze beweging dient slechts om de spanning op te lossen, samentrekking van vaten te verminderen en het bloed onbelemmerd de doorgang te verschaffen.

Het lichaam kan zich dan ongehinderd door de gevolgen van stress herstellen. Zuurstof en voedingsstoffen kunnen de gebieden waar ze nodig zijn, weer bereiken. De verbeterde bloedsomloop kan de stagnatie voorkomen, die ziekte kan veroorzaken. Een slechte bloedsomloop zorgt voor een aantal verschillende klachten. Als de bloeddruk (de druk waaronder het hart bloed in de grote slagaders pompt) te hoog blijft, treden er ook andere klachten op.

Een van de grootse problemen is arteriosclerose ofwel verharding van de slagaders ('aderverkalking'). Verhoogde druk binnen de slagaders veroorzaakt velerlei klachten.

Hart, hersenen of nieren zijn primaire doelgebieden. De verhoogde druk drijft materiaal in de wanden van de slagaders, dit materiaal hoopt zich op en vormt een afzetting op de binnenwanden. De bloedsomloop wordt belemmerd, wat de nier een sein geeft een bepaald hormoon af te leiden, dat de bloeddruk nog meer verhoogt. Er is een vicieuze cirkel ontstaan.

HOE WORDEN ANDERE ORGANEN BEÏNVLOEDT?

Verminderde bloedtoevoer naar organen kan zuurstof en voedingsstoffen op weg naar de cellen tegenhouden. Zonder de juiste voedingsstoffen blijft de cel in gebreke doeltreffend te functioneren en verliezen hun evenwicht herstellend vermogen. Afhankelijk van de overige omstandigheden kunnen ze te sterk of te zwak reageren.

Een goed voorbeeld is de alvleesklier. Haar taak is het handhaven van het glucose- of bloedsuikerpeil. Zij doet dat door middel van haar hormoon, insuline, dat de lichaamscellen aanzet glucose uit het bloed op te nemen. Zonder insuline wordt de glucose niet benut en verkeerd opgeslagen. De glucose hoopt zich dan in het bloed op en veroorzaakt de gevaarlijke ziekte die diabetes heet.

Bij teveel insuline treedt het tegenovergestelde verschijnsel op. Wanneer de insuline glucose uit het bloed weghaalt door toegenomen verbranding, wordt de opslag van glucose in vorm van glycogeen verhoogd ten koste van het bloed. Een laag bloedsuikergehalte of hypoglycaemie is het gevolg. Het evenwicht herstellend optreden is gestoord. Klieren en organen zijn op evenwicht aangewezen. De bloedsomloop voert de benodigde elementen aan.

BESLUIT !

De voetreflexologie herstelt het verloren gegane evenwicht. Dit wordt bereikt via stimuleren van de reflexen in de voeten om ontspanning in het overeenkomstige lichaamsdeel te bewerken. De verbeterde bloedsomloop voert de benodigde elementen aan. Klieren en organen hervinden op hun beurt hun evenwicht. De keten is gesloten.

