VERENIGING VAN NEDERLANDSE REFLEXZONE THERAPEUTEN

VNRT

SEPTEMBER 2022

LEEFSTIJL ALS PREVENTIE

Uitgave van de Vereniging van Nederlandse Reflexzone Therapeuten

TE LEZEN
IN DIT NUMMER:

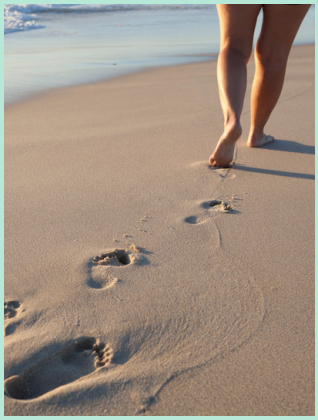
- *Leefstijl als preventie; wat is dat?*
- *10 leefstijl tips*
- *Effecten reflexzone therapie*
- *Goed slapen*
- *Het belang van water*
- *Onderzoek: leefstijl en diabetes*
- *Voorkom een burn-out*
- *Over de VNRT*

WEEK VAN DE REFLEXOLOGIE

Van 19 tot en met 25 September 2022 is de internationale week van de Reflexologie.
Dit jaar is gekozen voor het thema “Leefstijl als preventie”. Een thema wat heel mooi inspeelt op de actualiteit in de wereld. Afgelopen jaar is wel duidelijk geworden dat een goede leefstijl ervoor zorgt dat je je gezonder voelt en minder kans maakt om in het ziekenhuis terecht te komen.

In deze uitgave kunt u verschillende artikelen lezen over LEEFSTIJL ALS PREVENTIE, hoe u zelf bij kunt dragen aan uw gezondheid door een gezonde leefstijl en hoe de reflexzonetherapeut u hierbij kan ondersteunen.

Veel leesplezier!



LEEFSTIJL ALS PREVENTIE; WAT IS DAT?

Het thema dit jaar is “LEEFSTIJL ALS PREVENTIE”. Een mooi thema, maar wat houdt het eigenlijk in? Het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) verstaat onder Leefstijl: “Gedrag waarvoor een relatie met goede gezondheid of gezondheidsproblemen is vastgesteld”. Het gaat dus om gedrag dat van invloed is op je gezondheid. Gezondheid is niet alleen maar niet-ziek zijn. Het gaat om veel meer aspecten, zoals je lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen met sociale contacten en het dagelijks functioneren. Leefstijl heeft te maken met gezonde gewoontes als goede voeding, bewegen en niet roken, zodat je een leven kan leiden waar jij je goed bij voelt met alle mogelijkheden en beperkingen die je hebt.
Het is zo gemakkelijk gezegd, maar niet altijd makkelijk gedaan. Soms kan je daar wel hulp bij gebruiken en de reflexzonetherapeut kan daar zeker een steentje aan bijdragen. Een therapeut in uw buurt vind u gemakkelijk op de therapeuten zoeker op onze website.

10 leefstijl tips

1. Eet biologisch en gevarieerd.
2. Eet meer groenten bij de maaltijd.
3. Eet minder tussendoortjes.
4. Drink minimaal 2 liter water.
5. Slaap 7 tot 9 uur per nacht.
6. Zorg voor ontspanning.
7. Beweeg meer, pak de fiets in plaats van de auto.
8. Verminder digitale prikkels.
9. Zet de schermpjes uit na 20.00 u.
10. Boek een reflexzonebehandeling.

VIND UW THERAPEUT IN DE BUURT OP:

HTTPS://WWW.VNRT.NL/

REFLEXZONETHERAPIE EN EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Tijd en aandacht
De reflexzonetherapeut neemt alle tijd en aandacht voor de cliënt. Begonnen wordt met een uitgebreide anamnese. Zo wordt de vraagstelling inzichtelijk gemaakt en een persoonlijk behandelplan opgesteld.

Aanraking
Oxytocine komt vrij. Dit speelt een rol in het verminderen van stress en gevoel van vertrouwen en verbondenheid. Het effect van oxytocine is dat deze je spijsvertering, je ademhaling, het zenuwstelsel en je geheugen bevordert. Tevens werkt dit hormoon pijnstillend en bloeddrukverlagend.

Holistische visie
Niet de klacht of symptomen worden behandeld, maar de cliënt als eenheid, als geheel. Er wordt vooral gekeken naar de oorzaak.

Stimuleren zelfgenezend vermogen
Door spanning, emoties, verkeerde leefgewoontes kunnen er blokkades in het lichaam ontstaan. Deze blokkades belemmeren de doorstroom van energie en hebben een negatieve invloed op lichaam en geest.

Vele ziekten zijn terug te voeren op de opeenhoping van afvalstoffen en emotionele of mentale blokkades.

Het lichaam streeft altijd naar gezondheid door op allerlei manieren van deze blokkades af te komen.

Reflexzonetherapie stimuleert het zelfgenezend vermogen van het lichaam waardoor blokkades opgeheven worden en de levensenergie weer onbelemmerd kan stromen. Op deze manier kunnen klachten verminderen of zelfs helemaal verdwijnen.

Balans in je leven
De therapeut begeleidt de cliënt met zorg en aandacht om een totaalbeeld van de gezondheid te krijgen. Reflexzonetherapie helpt om lichaam en geest in balans te brengen.
Zowel bij klachten als preventief!

Alle behandelingen zijn complementair en geen vervanging voor de reguliere geneeskunde.

EEN REFLEXZONETHERAPEUT STEMT DE THERAPIE AF OP DE FYSIEKE EN EMOTIONELE CONDITIE EN ONDERSTEUNT DE CLIENT MET GOEDE LEEFSTIJLADVIEZEN.

klik op de foto voor het filmpje!

VOORKOM EEN BURN-OUT

Bij stress, bv bij werkdruk of onvoorziene omstandigheden, kan uw energie wegvloeien en kunt u uit balans raken. Langdurige of chronische stress en een hoge (werk)druk kan op termijn een burnout tot gevolg hebben.

Reflexzonetherapie helpt u daarbij. Het is een veilige natuurlijke behandelwijze en geschikt voor iedereen. Een reflexzonebehandeling werkt ontspannend en ondersteunt u bij het verkrijgen van meer lichaamsbewustwording. Ontspanning en bewustwording helpen u bij het aangeven van grenzen, bewuste keuzes maken en omgaan met situaties.

TIPS TEGEN STRESS

- Meer plezier maken en lachen. Na een lachbui ben je heerlijk ontspannen en voel je je volkomen gelukkig! Endorfines worden aangemaakt.
- Doe ontspanningsoefeningen zoals meditatie- en ademhalingsoefeningen.
- Beweeg meer en vaker.
- Sociale contacten. Deze zijn belangrijk voor praktische zaken, maar ook voor emotionele steun.
- Levensstijl aanpassen of veranderen. Slechte gewoontes zoals roken, te veel alcohol, verkeerde voeding, gebrek aan beweging, te veel/te weinig slaap, roofbouw plegen op je lichaam kun je veranderen. Het is gedrag waar je zelf verantwoordelijk voor bent waar je zelf wat aan kunt doen.
- Genieten.
- Neem even pauze. Neem tenminste eenmaal per dag afstand van de drukte en ruim wat tijd in voor jezelf!!
- Plan een massage in. Massage zorgt voor aanraking en aanraking zorgt ervoor dat endorfine en oxytocine aangemaakt worden, waardoor je je beter en prettiger voelt.

OVER DE VNRT

De VNRT is de beroepsvereniging van gekwalificeerde, zelfstandig werkende reflexzonetherapeuten. De vereniging is opgericht in 1984 en heeft ruim 450 leden. Haar licentieleden hebben een 4-jarige HBO-opleiding in reflexzone-therapie gevolgd en zijn tevens in bezit van medische/psychosociale basiskennis volgens de standaarden van de zorgverzekeraars.
De Vereniging van Nederlandse Reflexzone Therapeuten (VNRT) heeft als missie, dat iedereen, die in Nederland woont, weet welke impact reflexzonetherapie kan hebben op de gezondheid van lichaam en geest.
Meer informatie: WWW.VNRT.NL

BETER SLAPEN DOOR REFLEXZONETHERAPIE

Goed slapen hoort bij een gezonde leefstijl. Als je goed slaapt zorgt dat voor een betere concentratie, goede sportprestaties, je bent alert in het verkeer, je bent stabieler in emoties en het bevordert een gezond gewicht. Het vermindert namelijk het hongergevoel.
Hoe zou zo'n goede nachtrust eruit kunnen zien? Elke dag stap je rond 23.00 uur in bed. Je leest nog wat en doet het licht uit. Je draait je naar je linkerzij, want dat is de beste houding. Je ademt rustig in en uit en binnen een paar tellen val je in een rustige slaap. Afwisselend slaap je licht en weer vast. De remslaap waarin je met dromen je dag verwerkt komt ook langs. Misschien wordt je om 3.00 uur ook een keer wakker om te plassen, maar slaap je daarna weer rustig verder. Vervolgens stap je om 7.00 uur verkwikt uit bed, want een mens heeft 7 tot 9 uur per nacht slaap nodig.
Dit is een ideaal plaatje. Helaas is het in de praktijk niet altijd zo ideaal. We kunnen slecht slapen door omstandigheden als nachtzweten door de overgang of jonge kinderen die 's nachts in de weer zijn. Vaker slapen we slecht door de vele prikkels op een dag en gaan we naar bed zonder de dag af te bouwen.
Stress op werk, social media, gamen of nog even mail nakijken 's avonds brengt ons niet echt tot rust. Het blauwe licht op de tablet zorgt ervoor dat we niet in slaap kunnen komen.
Ook alcohol drinken of lekker snacken laat op de avond brengt niet echt de rust om te gaan slapen aangezien de spijsvertering dan hard aan het werk gaat. Alcohol laat ons heel snel in slaap vallen, om vervolgens halverwege de nacht wakker te worden.
Genoeg redenen om wakker te liggen en niet uitgerust aan de dag te beginnen.

Welke reflexzones dragen het meest bij aan slaapkwaliteit?

In een meta-analyse van bijna 4.000 deelnemers berekende chinees onderzoeker Huang het effect van reflexzonetherapie op slaap. Hij kwam uit op een groot effect. De onderzoeker keek ook naar welke reflexzones het meest effect op slaapkwaliteit sorteerden. Dat blijken de reflexzones van het hart en van de solar plexus. Daarnaast blijkt dat uit een andere grote meta-analyse vaker een client voetreflexmassage ontvangt en hoe langer de sessie duurt, des te groter de kans is dat de massage goede resultaten geeft.

Uit VNIG 22/06:
https://www.vnrt.nl/artikelen/onderzoek-doorbraak-in-onderzoek-naar-reflexzonetherapie/

LEEFSTIJL EN DIABETES

ONDERZOEK NAAR DE EFFECTEN VAN LEEFSTIJL BIJ DIABETESPATIENTEN

Diabetes is een veelvoorkomende leefstijlziekte. Eén op de 14 Nederlanders heeft diabetes, iets meer mannen dan vrouwen. Diabetes geeft een hoger risico op hart- en vaatziekten door versuikering van de bloedvatwanden en na een aantal jaren kunnen gevoelsstoornissen in de voeten ontstaan, cardiovasculaire aandoeningen, nierfalen en retinopathie.
In een aantal kleinere studies worden interessante resultaten gevonden door reflexzonetherapie: verlaging van bloedsuiker-spiegel, verminderde pijn, verbeterde balans en verhoging van de kwaliteit van leven. Daarvoor zijn gemiddeld 12 sessies nodig.

Reflexzonetherapie geeft diabetici van alle leeftijden meer kwaliteit van leven en helpt om de stress die ontstaat door de ziekte te reduceren.

Bij ouderen die door cognitieve achteruitgang moeite hebben met zelfzorg is reflexzonetherapie een goede interventie door betere glycemische controle en verbeterde balans. Pijnvermindering bij neuropathie draagt
bij aan een verhoogde kwaliteit van leven en minder pijnmedicatie.
Maar liefst 90% van de diabetespatiënten gebruikt (zware) medicatie. Met een gezonde, goede leefstijl kan dat minder worden, een deel daarvan kan zelfs zonder medicatie.

Een reflexzonetherapeut stemt de voetreflextherapie af op de fysieke en emotionele conditie en ondersteunt de client met goede leefstijladviezen.

Verder lezen:
Lees meer over protocollen die zijn gebruikt in onderzoek Goede-resultaten- reflexzonetherapie-bij-Diabetes.pdf

Vragen? Neem contact op: