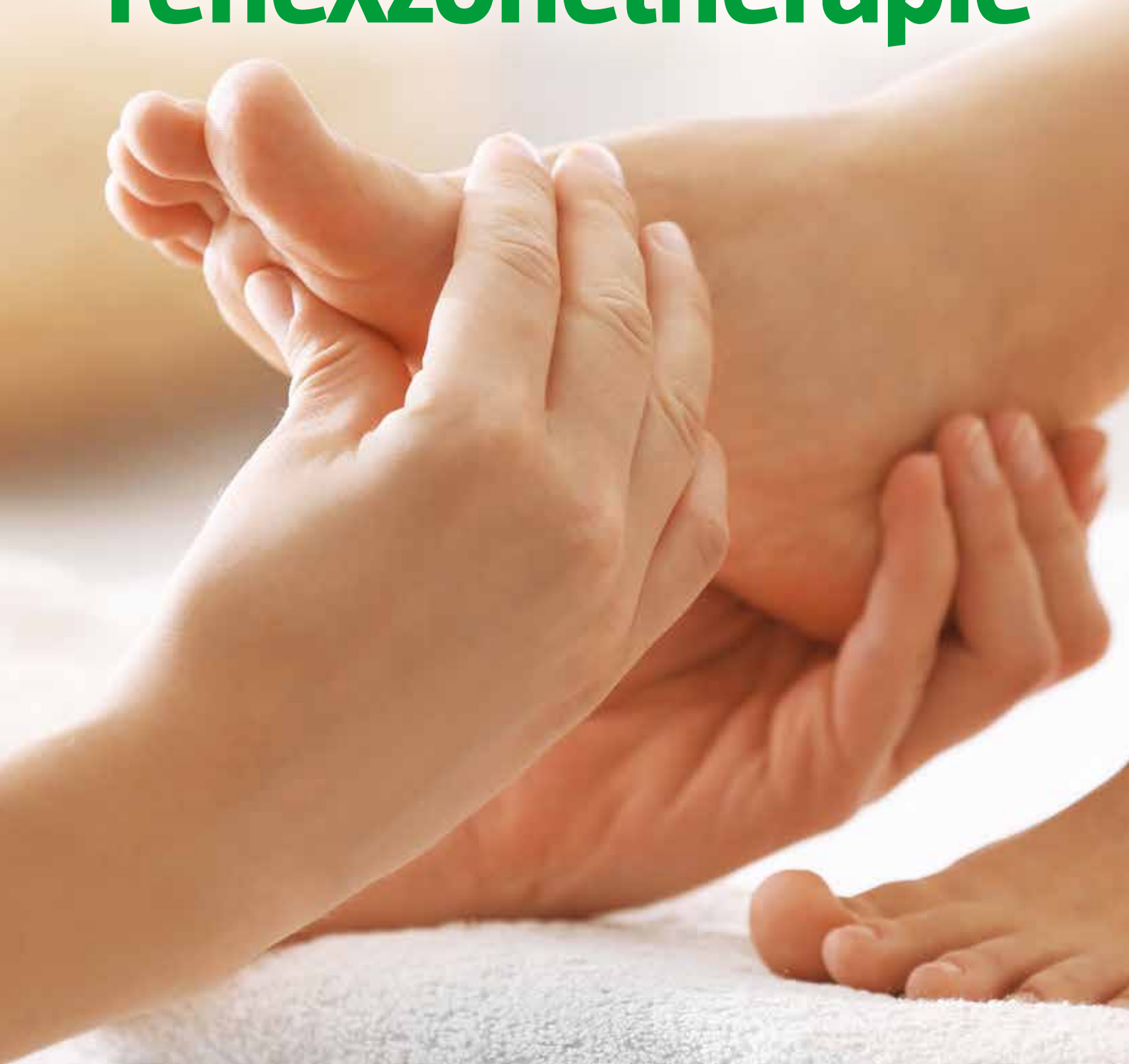


Vijf vragen over reflexzonetherapie



Het aanbod in complementaire therapieën is groot en soms is het lastig om een juiste keuze te maken. In deze rubriek stellen we een aantal onderzoekende vragen aan diverse gespecialiseerde therapeuten en artsen. Deze keer gaan we in gesprek met reflexzonetherapeut Lieke van Lange.

Van Lange kreeg interesse voor reflexzonetherapie door haar jarenlange ervaring met meditatie. Hierbij ontdekte ze wat de kracht van gedachten is en daarmee de invloed op onze gezondheid. En ze ervaart zelf dat lichaam en geest niet

los van elkaar gezien kunnen worden. Ze is zich hierin gaan verdiepen en wilde hier haar werk van maken om ook anderen te ondersteunen in hun gezondheid. Ze heeft verschillende opleidingen gevolgd, waarbij ze uitkwam op reflexzonetherapie. Ze voelde meteen dat deze vorm van natuurgeneeskunde goed bij haar paste; holistisch en toch heel aards.

Ze vindt het boeiend om samen met de cliënt op zoek te gaan naar de oorzaak van de klachten. Bewustwording van de oorzaak geeft namelijk ook de mogelijkheid er iets aan te doen.

Vraag 1 Wat is de historie van reflexzonetherapie?

Al duizenden jaren worden voeten gemasseerd om de gezondheid te bevorderen. Rond 1915 ontdekte KNO-arts dr. John Fitzgerald (1872-1942) dat zijn behandelingen minder pijnlijk werden door gelijktijdig gebieden op de voet te bewerken. Samen met fysiotherapeut Eunice Ingham heeft hij de zones op de voet uitgewerkt. Het lichaam werd verdeeld in tien verticale zones. Zo ontdekten ze dat het hele lichaam weerspiegeld is in deze zones. Dit wordt ook wel de 'Zonetherapie' genoemd. Uiteindelijk heeft Hanna Marquardt de reflexgebieden topografisch uitgewerkt op de voet en de reflexzonetherapie in het Westen geïntroduceerd.

Vraag 2 Wat is reflexzonetherapie?

Reflexzonetherapie oftewel reflexlogie is een aanvullende therapie, die is gericht op de totale mens en werkt op lichaam en geest.

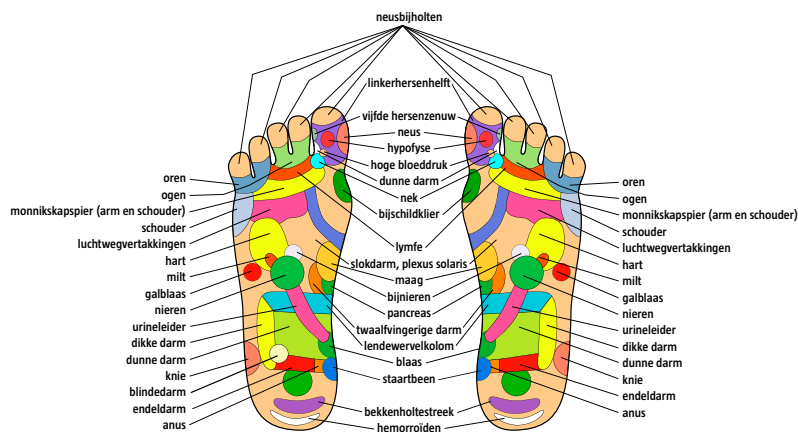
De basisgedachte van reflexzonetherapie is dat op handen, voeten en hoofd reflexzones liggen die in verbinding staan met alle organen, klieren, zenuwen, botten en weefsels van het lichaam. Stimulatie van de reflexpunten geeft in de corresponderende organen en weefsels een betere doorbloeding, afvoer van afvalstoffen en een betere energiedoorstroming. De massage stimuleert het zelfgezend vermogen van het lichaam. Hierdoor kunnen blokkades worden opgeheven en kan het lichaam weer op een natuurlijke wijze in balans en harmonie komen.

Voetreflex is de meest bekende behandelwijze binnen de reflexlogie. Ook kan handreflex, hoofd- en gezichtsreflex, rug- en oorreflex worden ingezet om verbetering te bewerkstelligen.

Vraag 3 Hoe werkt een reflexzonetherapeut?

De reflexzonetherapeut behandelt niet alleen de klacht of symptomen, maar kijkt naar het totaalbeeld van de gezondheid. De therapeut gaat altijd in gesprek en stelt naar aanleiding van dit vraaggesprek een behandelplan op. Na een aantal behandelingen volgt een tussenevaluatie en wordt het behandelplan eventueel bijgesteld. Een behandeling duurt ongeveer 45 tot 60 minuten.

Reflexologiekaart



Vraag 4 Wat is de opleiding van een reflexzonetherapeut?

Een reflexzone therapeut die is aangesloten bij de Vereniging van Nederlandse Reflexzone Therapeuten (VNRT) heeft een vierjarige opleiding reflexzonetherapie en medische basiskennis op hbo-niveau afgerond. De regels en normen zijn vastgelegd in een beroepsprofiel en in gedragscodes. Er is een jaarlijkse bijscholingsplicht.

Vraag 5 Waarbij kan deze therapie worden ingezet?

Omdat reflexzonetherapie een veilige en natuurlijke behandelwijze is, die uitgaat van een goede energiedoorstroming, is deze geschikt voor iedereen. Van jong tot oud. Reflexzonetherapie kan worden ingezet bij specifieke klachten, preventief, maar ook om te ontspannen en de gezondheid te versterken.

De systemen die behandeld kunnen worden met reflexlogie zijn: spijsverteringsstelsel, hormoonstelsel, uitscheidingsstelsel, lymfesysteem, bloedsomloop, ademhalingssysteem, bewegingsapparaat, zenuwstelsel en spieren.

Reflexzonetherapie is een veilige methode en kan vrijwel altijd worden ingezet. Het is een goede aanvulling op onder andere fysiotherapie en behandelingen in het reguliere medische circuit.

Vergoeding: Een behandeling door een VNRT-therapeut wordt door veel zorgverzekeraars vergoed in de aanvullende verzekering.

Verwijzing: Nee, is niet nodig.

Meer info: Op de website van de beroepsvereniging Vereniging van Nederlandse Reflexzone Therapeuten (VNRT): www.vnrt.nl

BEWUST-
WORDING VAN DE
OORZAAK GEEFT
DE MOGELIJKHEID
ER OOK IETS AAN
TE DOEN



Lieve van Lange is in 2010 in Best haar praktijk Lila Voetreflex gestart na afronding van de hbo-opleiding voor reflexzonetherapeut en medische basiskennis. Ze werkt met veel passie, liefde en plezier als natuurgeneeskundig therapeut. Door de combinatie van reflexzonetherapie, coaching en energetisch werk biedt ze haar cliënten een totaalpakket. Van Lange is tevens voorzitter van de pr-commissie van de VNRT en trotse eigenaar van 't Lichthuys in Best, waar haar praktijk is gevestigd en ze meditatie-avonden en spirituele ontmoetingsavonden organiseert.



www.medischdossier.org

 medischdossiermagazine

 medischdossier

Dit artikel verscheen in **Medisch Dossier**

Jaargang 23 Nummer 5 - Juni/Juli 2021

Medisch Dossier is een kennisplatform over gezondheid met onafhankelijke sterk onderbouwde, betrouwbare informatie over welzijn, ziekten en behandelingen vanuit zowel de reguliere als complementaire zorg.

Ons doel is mensen te helpen bij het maken van **bewuste gezondheidskeuzes**. We zijn kritisch, onafhankelijk en bieden toegankelijke en toepasbare informatie, zodat mensen hun gezondheid in eigen hand kunnen nemen.

Naast artikelen van Nederlandse bodem bevat Medisch Dossier vertalingen van artikelen gepubliceerd in het Britse blad *What Doctors Don't Tell You*.

MEDISCH DOSSIER

Uw hulp bij het maken van bewustere gezondheidskeuzes

- ✓ Betrouwbaar, kritisch, onafhankelijk
- ✓ Zowel reguliere als complementaire zorg
- ✓ Online archief

proefabonnement
3x VOOR
€ 15



www.medischdossier.org/proefabonnement