

Altamira 2018

Voor het Nederlandse taalgebied
© 2018 Uitgeverij Altamira, Postbus 317,
2000 AH Haarlem
(e-mail: post@gottmer.nl)
Uitgeverij Altamira maakt deel uit van de
Gottmer Uitgevers Groep BV

Vertaling: Janine Langeveld
Ontwerp en illustraties: Emily Portnoi
Zetwerk: Studio Nico Swanink
Tekstredactie: Emma van der Sluijs

© 2017 Quarto Inc.
Oorspronkelijke titel: *Reflexology For
Beginners - Foot Reflexology: A Practice for
Promoting Health*
Oorspronkelijke uitgever: Quarto Publishing
plc.
ISBN 978 94 013 0378 1
NUR 861

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet
van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets
uit deze uitgave worden verveelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd
gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in
enige vorm of op enige wijze, hetzij
elektronisch, mechanisch, door fotokopieën,
opnamen of een andere manier, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van
de uitgever.

www.altamira.nl

Disclaimer
De uitgever van dit boek raadt de lezer sterk
aan om geen diagnose bij zichzelf te stellen
op basis van de symptomen die in dit boek
worden beschreven. Bij alle ziekte-
symptomen is het essentieel een arts te
raadplegen.

Welkom	6
Over dit boek	8
Contra-indicaties en voorzorgen	10

Hoofdstuk 1

BASISPRINCIPES	12
Wat is reflexologie?	13
Hoe reflexologie werkt	14
De voordelen	15
De reflexologiekaart	16
Extra reflexzones:	
Hoe je de horizontale zones gebruikt	20
Hoe je de verticale zones gebruikt	21

Hoofdstuk 2

TECHNIEKEN	22
Reflexologietechnieken:	
Duimrol	23
Vingerrol met één of twee vingers	24
Vasthouden en roteren	25
Vasthouden met drie vingers en strekken	25

Inhoud

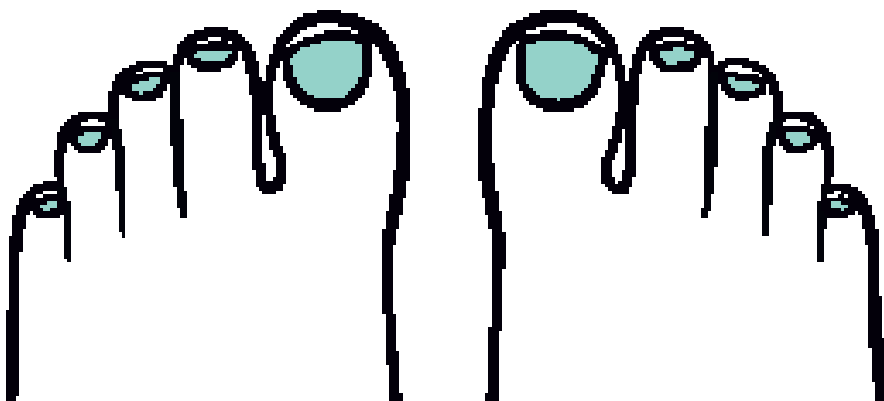
Hoofdstuk 3

REFLEXPUNTEN	26		
Hersenen	28	Nieren	76
Hypofyse	30	Urineleiders	78
Achterhoofd	32	Dunne darm	80
Bijholten	34	Dikke darm	82
Gebit	36	Ischiaszenuw	84
Kaak	38	Ileocaecale klep	86
Schildklier	40	Appendix	88
Ogen	42	Liezen	90
Oren	44	Blaas	92
Schouders	46	Nek/Nekwervels	94
Schouderbladen	48	Bovenrug/Borstwervels	96
Hart	50	Onderrug/Lendenwervels	98
Longen	52	Heiligbeen	100
Slokdarm 54		Staatbeen	102
Thymus	56	Baarmoeder/Prostaat	104
Borsten	58	Schoudergewrichten	106
Middenrif	60	Armen	108
Zonnevlecht	62	Ellebogen	110
Maag	64	Handen/Polsen	112
Milt	66	Heup	114
Lever	68	Benen	116
Galblaas	70	Knieën	118
Alveesklier	72	Voeten	120
Bijnieren	74	Eierstokken/testikels	122
		Aandoeningen	124
		Register en dankwoord	128

WELKOM

MIJN EERSTE KENNISMAKING MET DE KUNST EN WETENSCHAP VAN REFLEXOLOGIE WAS EIND JAREN TACHTIG, TOEN IK EEN VIERDAAGSE CURSUS VOETREFLEXOLOGIE VOLGDE. IN DIE TIJD WERKTE IK NOG ALS DOKTERSASSISTENTE EN RAAKTE GEFASCINEERD DOOR DEZE SIMPELE EN NIET-INVASIEVE METHODE DIE JE HELPT OM NEK- EN RUGPIJN TE VERMINDEREN, HOOFDPIJN BINNEN ENKELE MINUTEN TE VERLICHTEN OF JE GEWOON BETER TE VOELEN. EN DAT ALLES DOOR SLECHTS EEN PAAR EENVOUDIGE DUIM- EN VINGERTECHNIEKEN TOE TE PASSEN OP DE REFLEXKAART VAN DE VOETEN.

IK RAAKTE BETOVERD DOOR REFLEXOLOGIE EN OEFENDE WANNEER IK MAAR KON OP FAMILIE EN VRIENDEN. HET MOOIE VAN REFLEXOLOGIE IS DAT JE DE EENVOUDIG TE LEREN DRUKTECHNIEKEN NIET ALLEEN OP JEZELF MAAR OOK OP ANDEREN KUNT TOEPASSEN.



TEGENWOORDIG BEN IK GEDIPLOMEERD REFLEXOLOGIETHERAPEUT EN
—DOCENT EN GENIET IK ER NOG ELKE DAG VAN OM MET MENSEN
TE WERKEN EN HUN GEZONDHEID OP VELE VLAKKEN TE ZIEN
VERBETEREN. HET GEEFT ME VEEL VREUGDE EN VOLDOENING OM
MIJN PASSIE VOOR REFLEXOLOGIE MET MIJN STUDENTEN EN
THUISBEOEFENAARS TE DELEN.

VEEL PLEZIER MET DEZE PRETTIGE EN EENVOUDIGE METHODE OM DE
KUNST VAN VOETREFLEXOLOGIE TE ONDERZOEKEN.

STEFANIE SABOUNCHIAN

LET OP

Dit boek bevat de meningen en ideeën van de auteur. Het is bedoeld om nuttige informatie te bieden over het betreffende onderwerp. De auteur en uitgever onthouden zich nadrukkelijk van het geven van medische informatie of adviezen. Als de lezer hulp of persoonlijk advies nodig heeft, dient deze een medisch specialist te raadplegen. De auteur en uitgever wijzen iedere verantwoordelijkheid en aansprakelijkheid af voor elke vorm van verlies of schade, direct of indirect voortkomend uit het gebruik en de toepassing van de inhoud van dit boek.

OVER DIT BOEK

Deze praktische, geïllustreerde gids voor voetreflexologie biedt beginners en thuisbeoefenaars een nieuwe en simpele manier om de kunst van reflexologie te leren. Er wordt steeds één reflexpunt tegelijk behandeld en uitgelegd welke druktechnieken je kunt toepassen. Kleurcodes in de illustraties geven aan waar het punt zich op de voeten bevindt en met welk lichaamsdeel het correspondeert.

HOOFDSTUK 1: Basisprincipes

Na een algemene inleiding over de geschiedenis en werking van reflexologie leer je hoe de gunstige effecten het zelfgezende vermogen van je lichaam kunnen ondersteunen en wanneer je reflexologie beter niet kunt gebruiken. Daarna maak je kennis met het 'kaartconcept': de voetreflexologiekaart als een microkaart van het menselijk lichaam.

HOOFDSTUK 2: Technieken

In dit praktische hoofdstuk leer je de principes van verschillende vinger- en duimtechnieken en de meest efficiënte en krachtige algemene reflexologietechnieken.



STAP VOOR STAP
TECHNIEKEN WEERGEGEVEN
IN EENVOUDIG TE VOLGEN
STAPPEN.

HINTS EN TIPS
MET HANDIGE
TIPS.

HOOFDSTUK 3: Reflexpunten

Dit is de kern van het boek. Hier worden alle reflexpunten van het lichaam van boven tot onder behandeld. Per spread wordt één reflexpunt besproken. In de illustratie op de rechterpagina wordt met een kleurcode aangegeven waar het punt zich op de voet bevindt, op de linkerpagina worden instructies gegeven over de druktechnieken die je kunt toepassen, met welk lichaamsdeel het punt correspondeert en waarvoor het gunstig is.

DOEL
LICHAAMSDEEL WAARMEE HET REFLEXPUNT CORRESPONDEERT.

INSTRUCTIES
GEDETAILLEERDE INSTRUCTIES OVER TOEPASBARE TECHNIKEN.

VOORDELEN
DE GUNSTIGE EFFECTEN VAN DIT REFLEXPUNT.

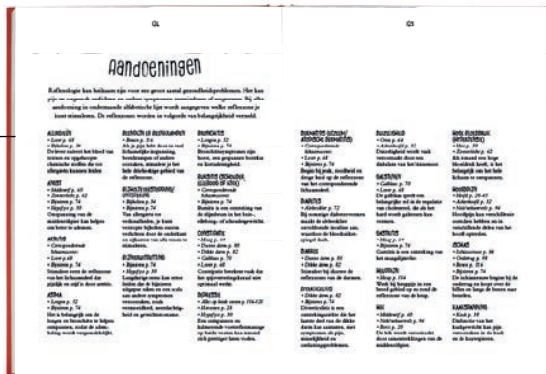


VOETKAART
GEeft DE LOCATIE VAN HET PUNT WEER.

Aandoeningen

Een alfabetisch overzicht van aandoeningen met beschrijvingen van symptomen en reflexpunten die je kunt gebruiken.

AANDOENINGEN
MET REFLEXPUNTEN WAAROP JE KUNT WERKEN.



REFLEXPUNTEN
WEERGEGEVEN IN VOLGORDE VAN BELANGRIJKHEID.



Contra-indicaties en voorzorgsmaatregelen

Reflexologie is een veilige methode als je lichte en voedende druk toepast. Er zijn geen bijwerkingen bekend. Voor sommige aandoeningen moet je echter wel enkele voorzorgsmaatregelen nemen of geheel afzien van reflexologie.

Vorzorgsmaatregelen kunnen bestaan uit het toepassen van lichtere druk of daar in ieder geval mee beginnen om te onderzoeken hoe de persoon reageert.

Er zijn enkele contra-indicaties waarbij je helemaal geen reflexologie mag toepassen:

EERSTE TRIMESTER VAN DE ZWANGERSCHAP

*** In deze gevoelige periode nestelt de foetus zich in de baarmoeder en je wilt dat proces op geen enkele manier onderbreken.**

Heeft de moeder echter last van ochtendmisselijkheid, dan is het veilig genoeg om de zonnevlucht heel licht aan te raken (zonder druk te geven) om de misselijkheid te verlichten.

NA ORGAANTRANSPLANTATIE

*** Pas ten minste zes maanden na transplantatie geen reflexologie toe en wacht tot het nieuwe orgaan door het lichaam is geaccepteerd. Zelfs dan moet je toestemming van een arts hebben om met reflexologie te beginnen.**

In de onderstaande gevallen is het verstandig om eerst medisch advies in te winnen voordat je reflexologie gaat toepassen:

DIABETES TYPE 2

*** Win medisch advies in voordat je met reflexologie begint.**



LYMFEEKLIERKANKER

*** Raadpleeg de oncoloog van de persoon.**

Door diepe ontspanning wordt de lymfestroom bevordert. Kankercellen kunnen mogelijk via de lymfevaten door het lichaam worden verspreid.

HEMOFILIE

*** Zorg dat je toestemming hebt van een arts.**

Als je toestemming hebt gekregen, begin je met hele lichte druk tot je weet hoe de persoon op reflexologie reageert.

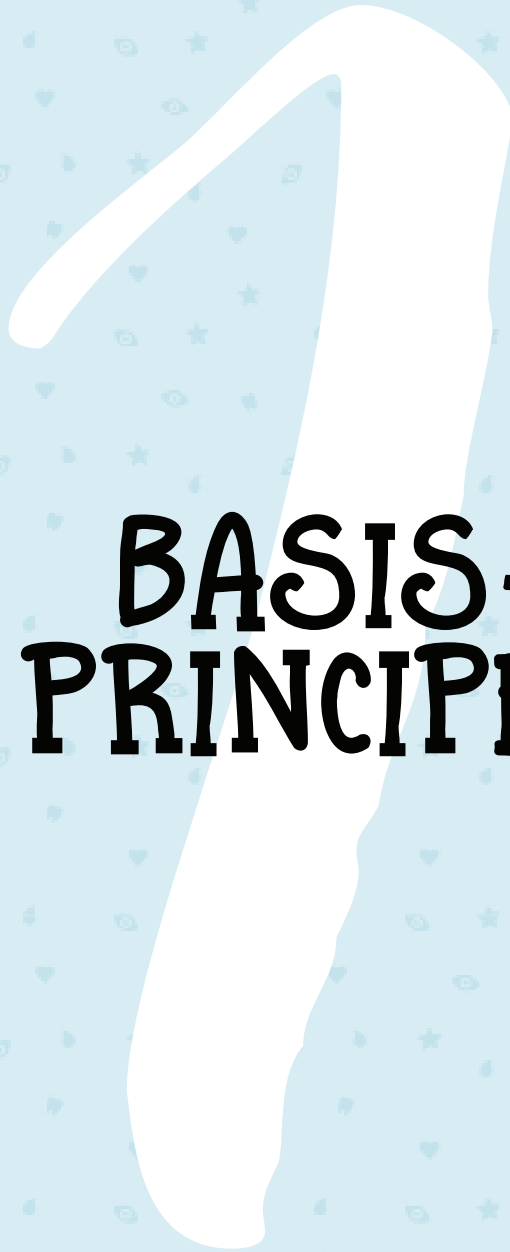
AFWISSELEND HOGE EN LAGE BLOEDDRUK

*** Zorg dat je toestemming hebt van een arts.**

Door diepe ontspanning kan de bloeddruk van de persoon plotseling van heel hoog naar extreem laag gaan.

WERK NIET DIRECT OP:

- Spataderen rond de enkels
- Verrekkingen
- Verstuikingen
- Botbreuken
- Bot- en gewrichtsblessures
- Huidinfecties
- Beschadigde huid
- Snijwonden
- Blauwe plekken en andere huidaandoeningen



BASIS- PRINCIPES



WAT IS REFLEXOLOGIE?

Met de simpele aanraking van reflexologie kunnen we het zelfhelende vermogen van het lichaam op een veilige en voedende manier activeren.

Reflexologie is een natuurlijke methode om ontspanning te bevorderen, de bloedcirculatie te verbeteren en de lichaamssystemen op een holistische manier in balans te brengen.

Reflexologie is gebaseerd op het concept van drukpuntkaarten, of reflexologiekaarten, die overeenstemmen met de vorm van het menselijk lichaam. Deze bevinden zich op de voeten, handen en oorschelpen. Alles in het lichaam, van boven naar beneden en van voor naar achter, heeft een corresponderend reflexpunt op de voeten, handen en oren.

De voetkaart is de bekendste reflexologiekaart en wordt wereldwijd het meest gebruikt. Door met duim en vingers specifieke druktechnieken op bepaalde delen van de voeten toe te passen, kan een verderop gelegen deel in het lichaam efficiënter functioneren en kan pijn en ongemak worden verlicht.

Een stukje geschiedenis

Hoewel het stimuleren van voeten in oude culturen, waaronder in China, India, Japan en Europa, al bekend was, is het concept van de reflexologiekaart pas in het begin van de twintigste eeuw op schrift vastgelegd. Twee Amerikaanse artsen plaatsten een geordende

kaart van reflexpunten over de voeten en handen. De punten kwamen sterk overeen met de vorm van het menselijk lichaam. In 1917 introduceerde de arts William FitzGerald een basiskaart van zijn verticale zonetheorie. Na een intensieve studie bij FitzGerald voegde de arts Joe Shelby Riley hier vier horizontale zones aan toe. Zijn gedetailleerde documentatie heeft de ontwikkeling van de moderne reflexologie in een stroomversnelling gebracht. In de loop der jaren werd vervolgens de complexe reflexologiekaart zoals we die nu kennen ontwikkeld.

Gebaseerd op onderzoek

In navolging van de Deense reflexologievereniging wordt sinds 1975 wereldwijd wetenschappelijk onderzoek naar reflexologie verricht, onder andere in China, de VS, Spanje, Engeland en Paraguay. In 1993 werd voor het eerst een reflexologieonderzoek gepubliceerd in een wetenschappelijk medisch tijdschrift. Het onderzoek was uitgevoerd door Bill Flocco van de Amerikaanse academie van reflexologie en Terry Oleson van de universiteit van Los Angeles.