

Basiscursus Reflexologie



Demo

 *SORAG-Akademie*

INLEIDING

Bij de SORAG-Akademie heb je de keuze uit een groot aantal opleidingen op medisch gebied. Op onze website www.sorag.nl lees je de nodige informatie over de inhoud van de verschillende cursussen, de studieduur en de mogelijkheden om het geleerde in de praktijk toe te passen.

Het maken van een keuze voor een bepaalde cursus is niet altijd even gemakkelijk. Voldoet de cursus wel aan mijn verwachtingen en hoe ziet de inhoud er uit? Welke onderwerpen komen aan de orde en wat kan ik er verder nog van verwachten?

Deze kosteloze proefles geeft je in veel opzichten antwoord op deze vragen. Je zult merken dat we je via de lessen rechtstreeks aanspreken en je daarmee persoonlijk in het leerproces betrekken. Daardoor leer je via de opleiding van de SORAG-Akademie ook bepaalde aspecten van jezelf kennen, waardoor je later nog beter in staat zult zijn om het geleerde in praktijk te brengen.

Na het afronden van je studie en het insturen van het huiswerk (per post of per e-mail) ontvang je vanzelfsprekend kosteloos een studieverklaring en bij de meeste opleidingen kun je ook kiezen voor het afleggen van een examen teneinde het diploma te behalen. De diploma's worden door een aantal beroepsorganisaties erkend, waaronder de Stichting Gezondzorg. Verschillende zorgverzekeraars zijn in dat geval bereid om de consultkosten van behandelde patiënten te vergoeden.

Schriftelijk studeren is afstandsonderwijs, maar dat zegt nog niet dat thuis studeren een eenzame bezigheid is. Via het huiswerk kun je contact maken met je persoonlijke docent en via Studiecontact van de SORAG-Plaza (www.sorag.nl/plaza) maak je gemakkelijk contact met je medecursisten. En voor alle andere vragen staat je studiebegeleider voor je klaar. Ook zijn er voor een aantal opleidingen praktijkdagen waaraan je desgewenst deel kunt nemen.

Voor het volgen van deze cursus heb je geen verdere studieboeken nodig, en wanneer dat toch het geval is krijg je deze bij de eerste les zonder verdere kosten thuisgestuurd. Als cursist heb je via de SORAG-Plaza toegang tot de uitgebreide SORAG internetbibliotheek.

Wanneer je een complete les als proefles wilt ontvangen kun je deze tegen betaling aanvragen via onze website. De kosten van deze proefles worden, wanneer je besluit om de betreffende cursus te gaan volgen, in mindering gebracht op het lesgeld.

Wij hopen je binnenkort als cursist van de SORAG-Akademie welkom te mogen heten.

Met vriendelijke studiegroeten

Frits Groenestijn
directeur



Bij deze cursus ontvang je kosteloos een instructieve DVD.

DE ALVLEESKLIERREFLEXZONES

De alvleesklier (*pancreas*) die ook wel *buikspeekselklier* wordt genoemd, ligt horizontaal achter de maag, 6 tot 7 cm boven de navel. Het orgaan is ongeveer 15 cm lang en ligt voor het grootste deel aan de linkerkant van het lichaam en een kleiner deel aan de rechterkant.

De alvleesklier produceert een aantal sappen, die in de darm terechtkomen en noodzakelijk zijn voor een goede spijsvertering. Maar nog belangrijker is het in balans houden van de suikerhuishouding. In de alvleesklier liggen de *eilandjes van Langerhans* die insuline en glucagon produceren. In tegenstelling tot de spijsverteringssappen van de alvleesklier, die direct in de darm uitkomen, worden de geproduceerde hormonen in de bloedbaan gebracht.

Zetmeel en suiker uit ons voedsel worden omgezet in glucose dat voor een groot deel als glycogeen in de spieren en in de lever wordt opgeslagen. Dit laatste is noodzakelijk om, wanneer we extra energie nodig hebben, voldoende suikers aan te kunnen spreken. Voor de omzetting van glucose in glycogeen is insuline verantwoordelijk, terwijl glucagon juist het glycogeen terug in glucose kan veranderen.

Wordt er te veel insuline geproduceerd, dan neemt het bloedsuikergehalte in het bloed af en kunnen we last krijgen van misselijkheid, duizeligheid, zwaktegevoel, angst en kan soms zelfs een coma optreden. We noemen deze toestand *hypoglykemie*.

Maar scheidt de alvleesklier te weinig insuline af, dan kunnen suikers en zetmelen niet voldoende omgezet worden in glucose en glycogeen en stijgt het suikergehalte in het bloed tot onaanvaardbare hoogte. De nieren nemen deze taak dan over, maar zijn daarop niet berekend en kunnen daardoor na langere tijd ernstig beschadigd raken. Deze vorm van falen van de alvleesklierwerking noemen we suikerziekte.

De alvleesklierreflexzones liggen zowel op de linker- als op de rechterhand. Omdat het orgaan voor het grootste deel in de linker lichaamshelft ligt is het reflexzonegebied op de linkerhand groter dan op de rechterhand. Op de linkerhandpalm wordt het gebied begrensd door de scheiding tussen de middelvinger en de ringvinger, terwijl op de rechterhandpalm het gebied wordt begrensd door de scheiding tussen de middelvinger en de wijsvinger. Het gebied is vrij smal en ligt met de onderzijde tegen de aanhechting van de duim aan de hand.



Afb. 18 De alvleesklierreflexzones.

De alvleesklier wordt gestimuleerd door de duim op de reflexzone te plaatsen en het gehele gebied te masseren. Bij het draaiend drukken verplaatst je de duim steeds iets over het gebied, maar zonder de druk te verminderen. Dit mag pas aan het einde van de behandeling. Tijdens de behandeling kun je de druk van de duim langzaam iets toe laten nemen.

ALVLEESKLIERONTSTEKING

Ter behandeling van een alvleesklierontsteking (*pancreatitis*) masseer je de alvleesklierreflexzones op de rechter- en de linkerhand. Hierdoor zal de activiteit en dus ook de inwendige reiniging van het orgaan, verbeterd worden.

Ter verhoging van de afweer en de aanmaak van ontstekingswerende stoffen stimuleer je tevens de bijnierreflexpunten, zowel op de rechter- als op de linkerhand.

SUIKERZIEKTE

Bij de behandeling van suikerziekte (*diabetes mellitus*) kan reflexzonetherapie uitsluitend als aanvullende behandeling toegepast worden. Primair worden de alvleesklierreflexzones op de rechter- en de linkerhand gestimuleerd.

Omdat de lever bij suikerziekte extra zwaar belast wordt, trachten we de werking van dit reinigende orgaan zoveel mogelijk te optimaliseren door de leverreflexzone op de rechterhand te stimuleren.

Vooraf de nieren krijgen het bij een suikerziektepatiënt zwaar te verduren. Om de werking van

de nieren te verbeteren en deze in een zo goed mogelijke conditie te brengen masseren we ook de nierreflexzones op beide handen.

HYPOGLYKEMIE

Hypoglykemie, een toestand van een te laag bloedsuikergehalte, treedt vaak op bij nerveuze en gejaagde mensen. Behalve het masseren van de reflexzones van de alvleesklier en de lever kun je in een dergelijk geval de zonnevlecht- en middenrifreflexzones op de rechter- en de linkerhand masseren. De patiënt raakt daardoor minder gestrest en zal ook niet zo snel een angstaanval krijgen, iets dat bij hypoglykemiepatiënten nogal eens voorkomt.

DE LEVERREFLEXZONE

De lever (*hepar*) is ons grootste orgaan en ook één van de belangrijkste. Het is een chemische fabriek van ongeveer 1600 tot 1800 gram, die meer dan 500 chemische functies heeft en daarnaast per dag nog meer dan een halve liter galvloeistof produceert. Die galvloeistof, die voor een groot gedeelte bestaat uit galzouten, hebben we nodig om vetmoleculen af te breken, maar ook om een aantal vitaminen op te kunnen nemen.

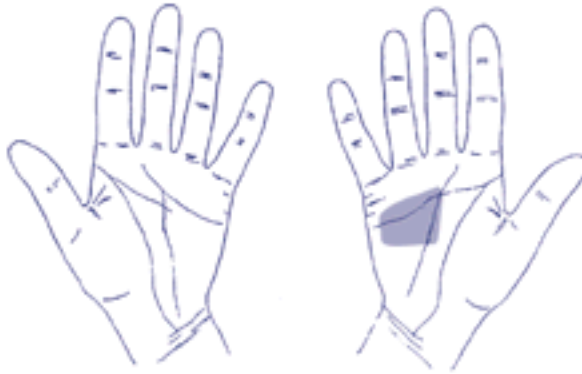
Andere belangrijke functies van de lever zijn onder andere het opslaan van de vitaminen A, B12 en D, alsmede koper en ijzer, hetgeen noodzakelijk is voor het aanmaken van hemoglobine, de zuurstofbindende factor in het bloed. Daarnaast zuivert de lever de meeste giftige afvalstof-

fen uit de bloedbaan en vervaardigt hij eveneens belangrijke antistoffen.

Ook de noodzakelijke verbindingen voor de bloedstolling worden in de lever gemaakt en tevens slaat de lever glycogeen op dat onder invloed van insuline uit de alvleesklier is omgezet uit glucose. Wanneer dit noodzakelijk is wordt het glycogeen weer omgezet in glucose en door de lever naar een ander punt in het lichaam gestuurd.

De lever is een bijzonder sterk orgaan dat zelfs in staat is om bij niet al te grote beschadigingen het eigen weefsel te vernieuwen. De lever ligt onder de ribben aan de rechterkant van het lichaam, juist naast de maag. Vooral bij langdurig gebruik van alcohol, bepaalde geneesmiddelen of jarenlang ongezond eten kunnen ernstige en niet meer terug te draaien leveraandoeningen ontstaan.

Het reflexpunt van de lever ligt op de rechterhandpalm en strekt zich van het gebied onder de pink uit tot het begin van de muis van de duim. De duim wordt in de volle lengte over het reflexpunt geplaatst en vervolgens wordt er met een draaiende beweging gedrukt. De vingers van je hand bevinden zich daarbij op de rugzijde van de hand van de patiënt. Op deze manier wordt de hele reflexzone gemasseerd, zonder daarbij de druk helemaal te verminderen. Bij het verplaatsen van je duim trek je deze, onder voortdurende druk, iets terug over de hand. Bij elke draaiende drubbeweging voer je de druk iets op, maar niet zo sterk dat dit pijnlijk wordt.



Afb. 19 De leverreflexzone.

LEVERONTSTEKING

Leverontsteking (*hepatitis*) is een ontsteking die doorgaans wordt veroorzaakt door een virus. Er zijn verschillende vormen van leverontsteking, waarbij de meest voorkomende oorzaken zijn het gebruik van niet goed gesteriliseerd injectiemateriaal of transfusies met besmet bloed. Ook alcoholmisbruik en het in contact komen met een aantal giftige stoffen kan een leverontsteking veroorzaken.

In de meeste gevallen gaat een leverontsteking gepaard met geelzucht, omdat de galkleurstof niet meer in de darm gestort kan worden, maar in de bloedbaan terechtkomt. Daardoor verkleurt het huidweefsel en bijvoorbeeld ook het oogwit.

Behalve de reguliere behandeling van een leverontsteking kun je de therapie ondersteunen door de leverreflexzone op de rechterhand te stimuleren. Daardoor worden de doorbloeding van

de lever verbeterd, de giftige afvalstoffen verwijderd en tevens antistoffen vrijgemaakt om de verantwoordelijke virussen te bestrijden.

Ter verhoging van de afweer kunnen ook de bijnierreflexpunten, zowel rechts- als linkszijdig, behandeld worden.

Ook is het belangrijk dat de lymfstelselreflexpunten op beide handen worden gestimuleerd, omdat daardoor een grote hoeveelheid extra afweerstoffen in het lichaam wordt gebracht.

Teneinde de afvoer van galvloeistof te bevorderen en geelzucht tegen te gaan, kun je het galblaasreflexpunt op de rechterhand masseren. De galstroom zal daardoor makkelijker de galblaas verlaten.

LEVERVERHARDING

Verharding van de lever (*levercirrose*) is een steeds verder degenereren van levercellen. Deze ziekte wordt veroorzaakt doordat gedurende langere tijd gifstoffen op de lever inwerken en daarmee het leverweefsel vernietigen. De werkzame levercellen worden gedood en vervangen door bindweefsel dat verder geen enkele functie meer heeft. De leverfunctie neemt daardoor zo sterk af dat de patiënt tenslotte zichzelf vergiftigt, omdat de filterende en afvalstoffen verwijderende functie van de lever totaal verloren gaat.

Wanneer in een dergelijk geval geen levertransplantatie wordt uitgevoerd sterft de patiënt. Primair bij de behandeling van leververharding staat

het uitsluiten van de oorzaken van de ziekte. Alleen dan heeft het zin de patiënt te behandelen. Dat betekent dat de patiënt geen alcohol meer mag gebruiken en zo gezond mogelijk moet eten. Overigens komt levercirrose ook wel voor als complicatie bij leverontsteking en bepaalde hart- en vaataandoeningen.

Behalve de leverreflexzone, die behandeld wordt om de doorbloeding te verbeteren en beschadigd leverweefsel te vervangen, stimuleer je de nierreflexzones op de rechter- en linkerhand. De nieren worden daardoor aangezet om zoveel mogelijk giftige afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen, zodat de lever zelf wat minder belast wordt.

Door de reflexpunten van de schildklier en de bij schildklieren op de rechter- en linkerhand te stimuleren wordt de stofwisselingsnelheid van het lichaam zo goed mogelijk afgestemd op de situatie.

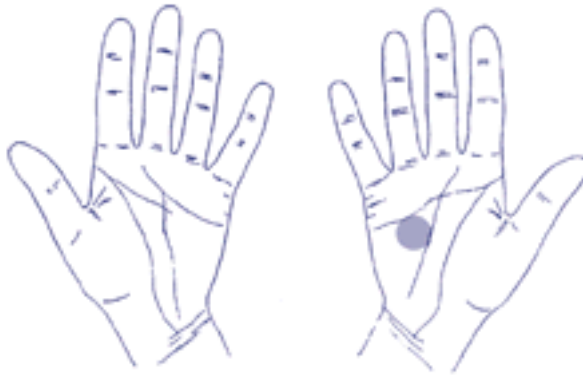
Wanneer de patiënt verschijnselen van geelzucht vertoont kan ook het galblaasreflexpunt op de rechterhand worden behandeld. Daardoor zal de gal gemakkelijker in de darm aflopen en de productie ervan in balans worden gebracht.

DE GALBLAASREFLEXZONE

In de lever wordt een geelbruine vloeistof, de gal, aangemaakt die opgevangen wordt in een peer-vormig zakje aan de rechterkant van de lever: de galblaas (*vesica fellea*). De galvloeistof die voor

een groot deel uit zouten bestaat heeft tot taak de vetten uit het voedsel los te 'weken', zodat deze gemakkelijker in het lichaam opgenomen kunnen worden. Daarmee worden ook de in vet oplosbare vitamines opgenomen, zoals vitamine A en vitamine D. Daarnaast prikkelt de galvloeistof de darm tot beweging, zodat de spijsbrij en later de ontlasting richting endeldarm wordt gestuwd. Nadat de spijsbrij, ongeveer vier uur na het eten, vanuit de maag in de twaalfvingerige darm terechtkomt wordt de gal vanuit de galblaas in dit bovenste deel van de dunne darm uitgestort. Doorgaans verloopt dit proces zonder problemen, maar wanneer de concentratie van gal te sterk is kunnen galstenen ontstaan, waardoor zelfs het kanaal tussen de gal en de twaalfvingerige darm kan verstopen. In een ernstig geval loopt de gal daardoor naar de alvleesklier, die op hetzelfde afvoerkanaal aangesloten is. Dit kan ernstige pijnklachten en vervelende bijverschijnselen veroorzaken.

Galblaasaandoeningen komen vooral in de westerse wereld steeds meer voor en vinden hun oorsprong in een stressvol bestaan, te weinig beweging en een onjuist voedingspatroon. In veel gevallen, ook als het om galstenen gaat, vindt de patiënt verlichting wanneer de werking van de galblaas enigszins versterkt wordt, want bij veel mensen werkt de galblaas te traag.



Afb. 20 De galblaasreflexzone.

De galblaas ligt aan de rechterkant van het lichaam en daarom bevindt ook het reflexzonepunt zich op de rechterhand. Het punt ligt op de handpalm, juist onder de plooi tussen de ringvinger en de pink. Meet je de afstand van de basis van de pink en de ringvinger tot aan de pols, dan bevindt het galblaaspunt zich op ongeveer een derde afstand van de onderkant van de vingers.

Je kunt het galblaasreflexpunt met behulp van je duim op de rechterhand van de patiënt masseren door stevig op dit punt te drukken, draaien is hierbij doorgaans niet nodig. Druk een aantal malen stevig op het reflexpunt en verminder de druk elke keer iets, maar laat deze wel aanhouden totdat je de behandeling beëindigd hebt.

GALBLAASONTSTEKING EN GALSTENEN

Galblaasontsteking (*cholecystitis*) en galstenen (*cholelithiasis*) ontstaan bijna altijd onder invloed van een ongezonde leefwijze en vooral een verkeerd voedingspatroon. Het is dus van essentieel

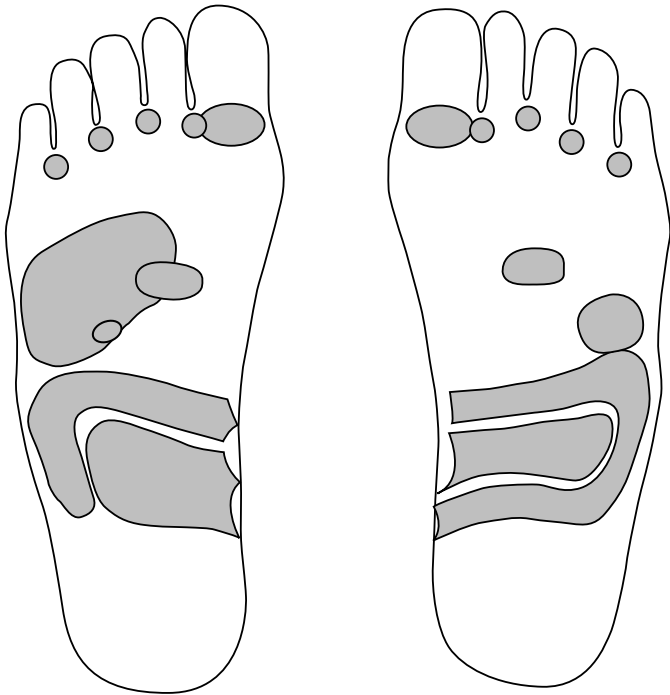
belang dat de patiënt zijn of haar manier van leven en eten aanpast. En dan niet voor een paar weken, maar blijvend. Is de patiënt hiertoe bereid dan kun je het galblaasreflexpunt op de rechterhand masseren, waardoor de galwerking zal verbeteren en de gal schoonspoelt. Ook als er sprake is van galstenen heeft het masseren van het galblaasreflexpunt een uitdrijvende werking en kunnen via de galbuis (*ductus choledochus*) de stenen in de dunne darm geloosd worden.

Omdat de galvloeistof wordt gemaakt in de lever moet ook de werking van de lever gestimuleerd worden door het masseren van de leverreflexzone op de rechterhand. Hierdoor bereiken we in de meeste gevallen dat de galvloeistof toeneemt en daardoor minder geconcentreerd wordt.

Lever en gal zijn onverbreekelijk met de dunne darm verbonden. Daarom moet, ook voor het afvoeren van gal en eventuele galstenen, de darm in een goede staat verkeren. Dit bereik je door de darmreflexzones op de rechter- en linkerhand te stimuleren.

GESTOORDE GALPRODUCTIE

Wanneer er te weinig gal in de dunne darm terecht komt kan dit het gevolg zijn van afsluiting van de galgangen en de galbuis door galstenen. Maar ook kan het zijn dat de lever te weinig galvloeistof produceert. In een dergelijk geval kun je dezelfde therapie toepassen als bij de behandeling van een galblaasontsteking en galstenen is aangegeven.

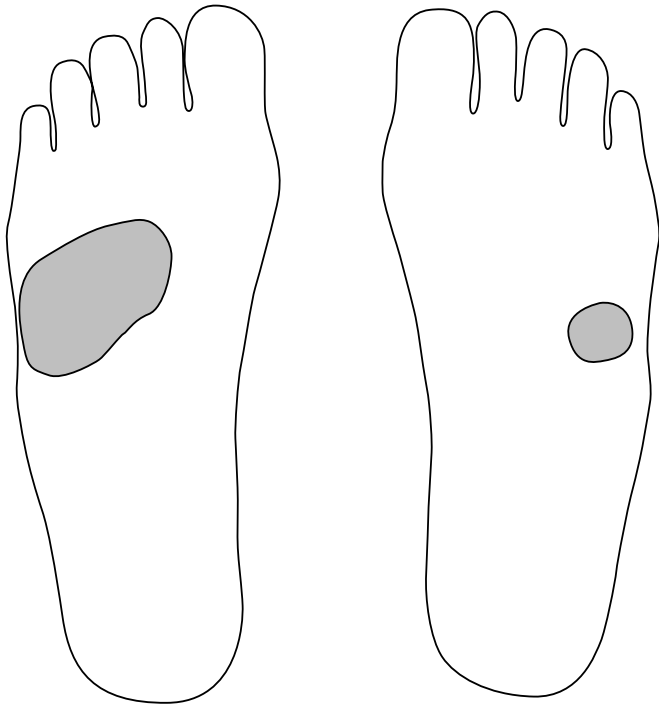


Bloedsomloopp Problemen en
doorbloedingsstoornissen

BLOEDSOMLOOPPROBLEMEN EN DOORBLOEDINGSSTOORNISSEN

Bloedsomloopproblemen zoals een hartinfarct zijn vaak van organische oorsprong (vaatvernauwing), maar bepaalde klachten kunnen ook optreden door nervositeit. Datzelfde is soms het geval bij doorbloedingsstoornissen die over het algemeen plaatselijk optreden. Je kunt bloedsomloopstoornissen en doorbloedingsproblemen onder andere behandelen via:

- de *zonnevlecht- en middenrifreflexzones*: ter ontspanning van het middenrif en de borstspieren;
- de *bovenste lymfstelselreflexzones*: ter verbetering van de lymfverzorging in het bovenlichaam;
- de *leverreflexzone*: uitfiltering van afvalstoffen en verbetering van de galaanmaak;
- de *galblaasreflexzone*: ter stimulering van de galafvloed naar de darm;
- de *dunnedarmreflexzones*: optimaliseren van de vertering van de spijsbrij;
- de *dikkedarmreflexzones*: verbetering van de darmperistaltiek en de vertering. Voorkoming van gasvorming in het middenrifgebied;
- de *nekreflexzones*: ter ontspanning van het nek- en schoudergebied;
- de *miltreflexzone*: filtering van het lymfvocht.



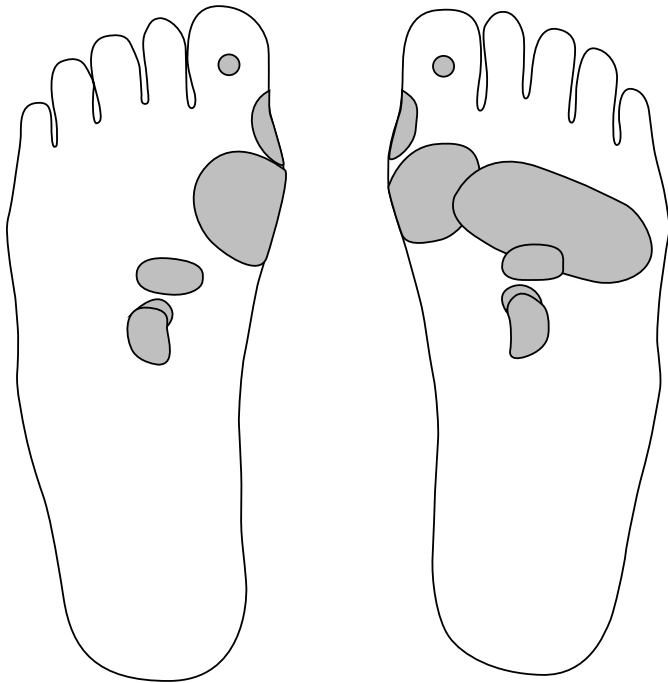
Bloedarmoede

BLOEDARMOEDE

In de meeste gevallen van bloedarmoede (*anemie*) is er sprake van een tekort aan bloedkleurstof van de rode bloedcellen (*hemoglobine*), dat verantwoordelijk is voor het transport van zuurstof. Is het hemoglobinegehalte te laag, dan ontstaat doorgaans een gebrek aan ijzer, foliumzuur (vitamine B11), kobalt en koper.

Bij bloedarmoede door een te laag hemoglobinegehalte krijgen de lichaamsweefsels niet voldoende zuurstof en dit leidt vaak tot slecht functioneren, vermoeidheid en kortademigheid. Bloedarmoede kun je alleen behandelen wanneer de oorzaak wordt weggenomen, bijvoorbeeld als het voedingspatroon drastisch wordt aangepast. Reflexologisch kun je behandelen:

- *de leverreflexzone*: ter stimulering van het opslaan en vrijmaken van koper, ijzer en vitamine B11;
- *de miltreflexzone*: ter stimulering van de milt, voor de opslag van ijzer en om hemoglobine te filteren uit dode of beschadigde rode bloed lichaampjes (erythrocyten) en opnieuw in circulatie te brengen.



Hoge of lage bloeddruk

HOGE OF LAGE BLOEDDRUK

Bij hoge bloeddruk (*hypertensie*) wordt het hart gedwongen om harder te pompen dan eigenlijk wenselijk is. Een gevolg daarvan kan zijn vermoeidheid en een langzaam voortgaande vergroting van het hart. Er zijn heel wat oorzaken voor te hoge bloeddruk, zoals overgewicht, stress, een gestoorde klierwerking en vooral ook een erfelijke aanleg. Wanneer de bloeddruk erg verhoogd is treden duizeligheid, hoofdpijn en misselijkheid op.

Bij te lage bloeddruk (*hypotensie*) staan de bloedvaten meestal te wijd open en passeert het bloed daardoor te langzaam. Ook hier zien we vermoeidheid optreden, soms gepaard gaande met een verminderd bewustzijn of flauwvallen. Zowel hypertensie als hypotensie kunnen behandeld worden via:

- de *hartreflexzone*: verbetering van de hart- en vaatconditie;
- de *hypofysereflexzones*: ter stimulering van de klieren met inwendige afscheiding;
- de *schildklierreflexzones*: ter regulering van de stofwisselingsnelheid en de polsslag alsmede het calciumniveau van het bloed;
- de *nierreflexzones*: verbeterd uitfilteren van afvalstoffen uit het bloed en regulering van de waterhuishouding;

- de *bijnierreflexzones*: verbetering van het natrium- en kaliumniveau en regulatie van de spierspanning van het hart;
- de *zonnevlecht- en middenrifreflexzones*: vermindering van stress en angstaanvallen;
- de *wervelkolomreflexzones van het halsgebied*: ter vermindering van de spanning in het schoudergebied en de nek.

ACUPRESSUUR

Acupressuur, dat je letterlijk zou kunnen omschrijven als puntdrukken (*acus* = punt, *pressum* = drukken), is één van de meest beproefde en waarschijnlijk ook oudste natuurlijke geneeswijzen. Deze therapievorm is ontwikkeld in het Oosten en vertoont sterke overeenkomst met shiatsu (*shi* = vinger, *atsu* = druk) en tsubo. Bij de uitoefening van deze natuurgeneeswijzen in het Verre Oosten zijn er wel degelijk verschillen. Voor wat betreft de westerse toepassing zijn deze verschillen verwaarloosbaar.

DE GESCHIEDENIS VAN ACUPRESSUUR

Veel meer dan in de westerse geneeskunde gingen men er in het Oosten van uit dat het herstel van het evenwicht in het lichaam en de geest uiteindelijk steeds tot genezing van de patiënt zou leiden. Dat is dan ook in feite de basis waarop acupressuur in het oude China, zo'n 2700 jaar voor Christus, is ontstaan.

Sommigen menen echter dat al in 5000 voor Christus acupressuur werd toegepast, evenals acupunctuur (*pungere* = steken of prikken). Acupunctuur en acupressuur hebben een gemeenschappelijke ontwikkeling doorgemaakt en zijn beide ontwikkeld uit de Chinese energieleer en de Chinese heilmassage.

Shiatsu is van oorsprong afkomstig uit Japan en is ontleend aan judo, waarbij gebruik gemaakt wordt van de oude amma-massagetechnieken.

De 'gele keizer' met de naam Huang-ti, die leefde van 2698 tot 2598 voor Christus, heeft de kennis over de werking van de energieën in het menselijk lichaam in een systeem ondergebracht dat nog steeds de basis vormt van de acupressuur.

Het zou tot de achtste eeuw na Christus duren voordat door boeddhistische priesters de acupunctuur en acupressuur naar Japan werden overgebracht, waarbij er een soort samenvloeiing ontstond met de amma-massagetechnieken en do-in. In de daarop volgende eeuwen werden deze vormen van genezen nog verder ontwikkeld.

Het zou uiteindelijk de Japanner Tokujiro Namikoshi zijn die in de twintiger jaren van deze eeuw een combinatie ontwikkelde tussen de traditionele acupressuur en de amma-massage, waardoor een behandelstelsel ontstond dat op moderne fysiologie en anatomie was gebaseerd. De door hem ontwikkelde Namikoshi-basistechniek bestaat uit ongeveer 700 behandelpunten. Deze behandelvorm werd in het midden van de tachtiger jaren door de Japanse overheid als officiële geneeswijze erkend.

DE WERKING VAN ACUPRESSUUR

De werking van acupressuur berust op nagenoeg hetzelfde principe als acupunctuur en vele andere oosterse geneeswijzen. Men gaat ervan uit dat het harmonisch functioneren van lichamelijke en/of psychische mechanismen verstoord is en dat daardoor blokkades en storingen optreden in de spieren, de zenuwen en de organen. Overigens zijn het niet alleen oosterse geneeskundigen die dit

hebben vastgesteld, ook veel westerse geneeskundigen die de laatste eeuwen leefden zijn tot deze conclusie gekomen.

Het lichaam is in feite één groot informatiestelsel, waarbij tussen alle delen voortdurend gegevens worden uitgewisseld. Doet zich ergens een storing voor in de informatie-uitwisseling, dan kunnen er bepaalde reacties optreden zoals een warmte- of kougevoel, slapte, kramp of verstijving, maar bijvoorbeeld ook pijngevoeligheid. Wanneer je nu gebruik maakt van de druktechnieken van acupressuur keer je het proces van geblokkeerd raken van de energiestromen in het lichaam in feite om. Dus geef je impulsen om het lichaam in een normale staat terug te brengen en de natuurlijke processen weer op gang te laten komen.

De acupressuurpunten, die over het hele lichaam verdeeld zijn, corresponderen met bloedvaten, spieren, beenderen, lymfvaten, zenuwen, klieren en vele organen. Je kunt dit vergelijken met de reflexpunten op de voeten, de handen, de oren en het gezicht.

PIJNSTILLING

Pijnstilling vormt een belangrijk onderdeel van de acupressuurbehandeling. Door het opheffen van de blokkades neemt de pijn in de meeste gevallen direct al af, maar het blijkt dat door middel van acupressuur ook de productie van lichaamseigen pijnstillers (*endomorfinen*) wordt gestimuleerd.

Het toepassen van acupressuur, shiatsu en andere vormen van drukpuntmassage wordt steeds meer geaccepteerd binnen de geneeskunde. Er zijn

inmiddels voldoende wetenschappelijke bewijzen omtrent de werking van deze therapie, alhoewel acupressuur in het Westen nog wat minder geaccepteerd is dan acupunctuur.

THERAPIE ZONDER BIJWERKINGEN

Acupressuur is een manier van behandelen die nauwelijks bijwerkingen kent. Alleen wanneer je te rigoreus tewerk gaat en te hard drukt op een acupunt kan er een voor de patiënt onaangename pijnprikkel ontstaan. Een voordeel is ook dat acupressuur een geneeswijze is die geheel met de hand wordt uitgevoerd. Hulpmiddelen worden er niet bij gebruikt en de vingers en de duimen zijn het enige therapeutische instrument dat je gebruikt.

DAGELIJKSE ACUPRESSUUR

Zonder het te weten geven veel mensen zichzelf bijna dagelijks een korte acupressuurbehandeling. Kijk maar eens naar mensen die zich in het oorleletje knijpen, achter het oor krabben, met hun vingers over hun schedel op en neer wrijven of zich ergens op de huid kloppen. Wanneer je je stoot of valt zul je de pijnlijke plek over het algemeen onmiddellijk masseren, omdat je weet dat daardoor de pijn afneemt.

Ook heel kleine kinderen schijnen dit al te weten en drukken soms op bepaalde plekken wanneer ze ergens in het lichaam pijn ervaren. Ook bij dieren zie je deze reflex, want die gaan bij pijn op zo'n manier liggen dat het pijnlijke lichaamsdeel als het ware enigszins wordt ingedrukt. Bij jezelf herken je dit misschien wel als je erge buikpijn

hebt, waarbij je het lichaam kromt en de knieën optrekt, waardoor er een extra druk op de buik ontstaat.

ACUPRESSUUR ALS ZELFBEHANDELING

Acupressuur kan bij nagenoeg alle patiënten worden toegepast, maar ook bij jezelf. Het gemakkelijkst is het als de patiënt op een behandelbank of op een matras op de grond ligt. Je kunt dan makkelijk naast de patiënt gaan staan of op je knieën ernaast gaan zitten. Behandel je jezelf, dan kun je dat zowel in liggende als in zittende houding doen.

HET VINDEN VAN HET BEHANDELPUNT

In tegenstelling tot bij hand- en voetreflexmassage is het vinden van het behandelpunt bij drukpuntmassage op de rest van het lichaam vaak niet zo gemakkelijk. Nagenoeg elke drukpuntmasseur heeft zich in het begin soms met enige wanhoop afgevraagd hoe hij of zij nu een bepaald drukpunt moest vinden.

Het is inderdaad ook zo dat je daarvoor wel enig gevoel moet ontwikkelen, zodat je later zonder veel moeite een bepaald punt kunt lokaliseren. Op een tekening is een bepaald acupunt wel gemakkelijk aan te geven, maar iedereen is weer anders gebouwd en heeft bijvoorbeeld kortere of langere ledematen.

Omdat een reflex- of acupunt, wanneer dit behandeld moet worden, gevoeliger is dan het omliggende weefsel kun je hieruit al enigszins de plaats bepalen. Dat is het gemak dat we hebben van het

feit dat acupressuur zowel een diagnostische als een behandelmethode is.

Verder zul je merken dat het weefsel op het betreffende acupunt iets anders van structuur is dan het weefsel waardoor het omgeven wordt. Het weefsel kan meer of minder stevig zijn, kortom anders aanvoelen. Daarbij mag je je ook laten leiden door het feit dat je na enige tijd bij het behandelen van een patiënt spontaan het gevoel krijgt het juiste acupunt gevonden te hebben.

Sommige therapeuten maken gebruik van een zogenaamde puntzoeker, een apparaatje dat in staat is de huidweerstand te meten en een signaal geeft wanneer het gezochte acupunt is gevonden. Overigens moet je met een dergelijk apparaat wel leren werken en is het niet goedkoop in aanschaf. De ervaring leert dat je evengoed op je intuïtie en op je eigen waarneming via de vingertoppen af kunt gaan.

CONTRA-INDICATIES

Er zijn maar enkele contra-indicaties ten aanzien van het uitvoeren van een acupressuurbehandeling. Dat is het geval bij patiënten die lijden aan ernstige hart- en vaatziekten en bij zwangerschap. Bij zwangerschap lijken er doorgaans geen negatieve effecten op te treden, maar je kunt beter het zekere voor het onzekere nemen en dus niet behandelen.

Acupunten op een huid die geïnfecteerd is met een schimmel, ettert of die door eczeem of een andere vorm van huiduitslag getroffen is, kun je

beter niet behandelen. Het drukken op de betreffende huddelen heeft soms een negatief effect op de onderliggende aandoening van de huid en levert mogelijk zelfs een verheviging van de klachten op.

Tijdens de behandeling zul je over het algemeen geen onverwachte reacties zien optreden. Klaagt de patiënt over een sterke pijn prikkel, dan heb je doorgaans wat te hard op het betreffende acupunt ingewerkt. Voelt een patiënt zich tijdens de behandeling plotseling vervelend of wordt hij of zij ineens bleek, beëindig dan direct de behandeling. Ga een volgende keer dan heel voorzichtig tewerk en voer de intensiteit van de therapie in een aantal sessies langzaam op.

VERSCHILLENDE ACUPUNTEN

Er zijn verschillende speciale acupunten die we bij de bespreking van de aandoeningen niet apart aangeven, maar die wel van belang zijn. Deze punten zijn in de therapievoorbeelden verweven zonder met name genoemd te worden. Toch noemen we hieronder deze specifieke punten nog even op.

- **Harmoniseringspunten** zijn de punten die als functie hebben de energieën in alle ermee verbonden organen en orgaanstelsels in balans te brengen.
- **Toniseringspunten**, die ook wel **stimuleringspunten** worden genoemd en bij gebrek aan activiteit extra energie krijgen toegevoerd. Daarmee kunnen ook krachtreserves in

het lichaam worden losgemaakt en worden aangewend op verzwakte punten.

- **Sederingspunten** ofwel **kalmeringspunten** worden behandeld als er sprake is van een energie-overschot in een orgaan of orgaanstelsel. Vaak is er dan een verstoorde balans tussen spanning en ontspanning en wordt door middel van het prikkelen van het sederingspunt de overmatige energie afgeleid.

Speciale acupunten liggen over het algemeen buiten de energiebanen, maar worden toch gestimuleerd omdat ze bij bepaalde stoornissen een goed effect opleveren.

WERKWIJZE BIJ ACUPRESSUUR

Of je nu met een patiënt bezig bent of jezelf behandelt, het is belangrijk dat je dit in een rustige omgeving doet en daarbij niet gestoord kunt worden door een telefoon, televisie of radio. Zorg dat de ruimte waarin je bezig bent warm is, maar ook goed geventileerd. Ben je moe of heb je alcohol gebruikt, wacht dan tot je je weer helemaal fit voelt. En natuurlijk moet je ook echt de tijd nemen voor een acupressuurbehandeling, want wanneer je je jaagt komt er niet veel van terecht.

Werk altijd met kortgeknipte nagels, omdat je anders de patiënt pijn kunt doen en er zelfs wondjes kunnen ontstaan. Het is voor de patiënt prettig als je warme handen hebt. Zorg dat je patiënt rustig ligt, en als je jezelf behandelt kun je daarbij ook liggen of, als je dat gemakkelijker vindt,

zitten. Het lichaamsdeel dat je behandelt moet wel rusten op een stevige onderlaag, zodat je er de nodige druk op kunt uitoefenen zonder dat het lichaamsdeel doorbuigt.

Laat de behandeling rustig verlopen want wanneer je teveel acupuncten in te korte tijd behandelt, heb je de kans dat het lichaam dit niet kan verwerken en als het ware op hol slaat. Ook moet je geduld hebben met de reacties op de behandeling, want soms komt zo'n reactie na vijf minuten, maar in een ander geval pas na een half uur.

DE DUUR VAN DE BEHANDELING

Hoe lang een acupressuurbehandeling duurt is afhankelijk van de patiënt en van jezelf. Bij volwassenen kun je een behandeling van tien tot dertig minuten geven, maar bij een klein kind is het bijvoorbeeld beter de duur te stellen op een halve tot een hele minuut. De duur van de behandeling kun je ook afstemmen op de reacties van de patiënt. Wanneer je de patiënt regelmatig aankijkt en een goed contact hebt zul je snel genoeg merken wanneer deze de behandeling voldoende vindt of er nog even mee door wil gaan.

De behandeling kun je een- tot tweemaal daags uitvoeren, maar wanneer dit bezwaarlijk is bijvoorbeeld ook twee- tot driemaal per week. Daarnaast kun je een patiënt leren om bepaalde acupuncten tussentijds ook zelf te behandelen. Dat verhoogt niet alleen het behandelresultaat, maar ook de betrokkenheid van de patiënt bij diens eigen gezondheid.

DE INTENSITEIT VAN DE DRUK

De druk, en daar gaat het toch om bij drukpuntmassage, is op sommige punten wel en op andere punten weer niet van groot belang. Hoe harder je op een bepaald punt drukt, hoe intensiever over het algemeen ook de therapeutische inwerking zal zijn.

Toch moet je oppassen niet te veel druk uit te oefenen, omdat je daarmee het tegenovergestelde van het beoogde doel kunt veroorzaken. Wanneer je een tijdje met acupressuur bezig bent geweest zul je merken dat je je druk laat afhangen van wat je in het onderliggende weefsel voelt. Door ervaring zul je tenslotte leren hoe hard of hoe zacht je op een bepaald behandelpunt het beste kunt drukken.

DE HANDGREPEN

Bij de in deze en de volgende les beschreven acupressuurbehandelingen staat steeds aangegeven welke handgreep of handgrepen je het beste kunt toepassen. Ook dit zijn adviezen die je, wanneer je voldoende ervaring hebt, misschien terzijde zult schuiven waarna je op je eigen manier tewerk zult gaan. Daar is niets tegen, maar het is wel beter om eerst ervaring op te doen met de algemeen aanvaarde behandelwijze van anderen.

- **Drukken** is de meest toegepaste manier bij drukpuntmassage. Dat drukken gebeurt met behulp van de middelvinger, de wijsvinger of de top van de duim. Je zet je vinger of duim op het middelpunt van het te masseren acupunt en maakt daarbij dan cirkelende bewegingen,

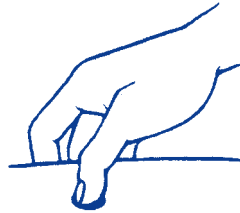
in de richting waarin de wijzers van de klok draaien. Je vinger of duim blijft daarbij op het zelfde punt van de huid, maar de huid beweegt wel ten opzichte van het onderliggende weefsel.

Een andere manier van drukken doe je met je duim, waarbij je wel druk uitoefent maar je duim stilhoudt.

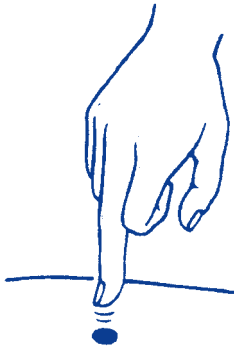
- **Puncteren** is een manier van behandelen waarbij je met de wijs- of middelvinger stotende of kloppende bewegingen uitvoert op het behandelpunt.



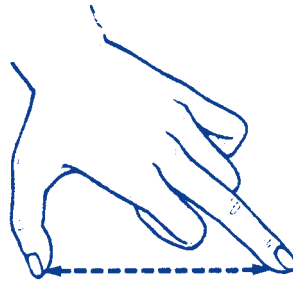
Drukken



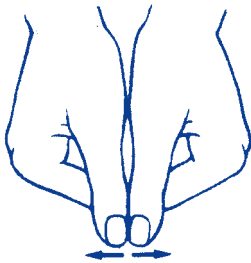
Drukken



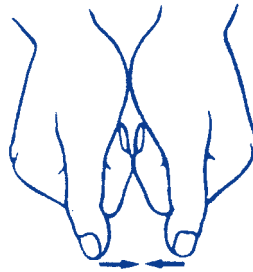
Puncteren



Schuiven

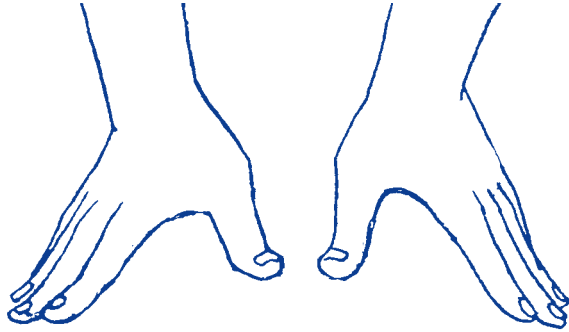


Delen

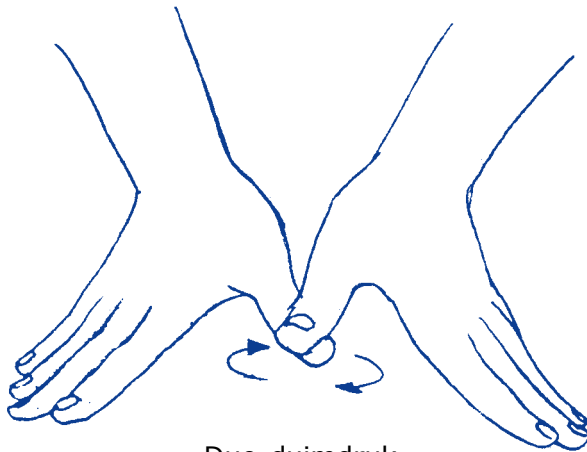


Verenigen

Enkele handgrepen



Duo-duimdruk



Duo-duimdruk

In de Basiscursus Reflexologie worden de volgende onderwerpen behandeld:

A

aambeien
aangezichtspijn
aangezichtsverlamming
absence
achterhoofdspijn
acne
acupressuur
acupressuur als zelfbehandeling
acupressuur, dagelijkse
acupressuur, geschiedenis van
acupressuur in de praktijk
acupressuur, werking van
acupressuur, werkwijze bij
acupunten, verschillende
aderontsteking
aderverkalking
aerofagie
agressiereflexzone
allergiereflexzone
alvleesklier
alvleesklierontsteking
alvleesklierreflexzones
amandelontsteking
Amerikaanse methode
anemie
angina pectoris
angst
angst bij depressie
angst, ondersteuning behandeling
angstreflexzone
antherix

antitragus
apoplexie
aritmie
arm- en schouderreflexzones
armen
arteriosclerose
arthritis urica
artritis
astma
astma bronchiale
auricula
auriculotherapie
auris externa

B

baarmoeder
baarmoeder- en prostaatreflexzones
baarmoeder- en vaginaontsteking
baarmoederhals
baarmoederontsteking
baarmoederreflexzone
balzak
basisolie
bedplassen
been, open
beenklachten
beenkramp
beenkramp en -pijn
behandeling, afsluiten van de
behandeling, reacties op de
behandelplan, het maken van een
behandeltempo
beroerte
blaas
blaas- en urinewegreflexzones

blaasontsteking
blaasstenen
bloedarmoede
bloeddruk, hoge
bloeddruk, ondersteuning behandeling te lage
bloeddruk, te lage
bloedsomloopp Problemen
blokkades, opheffen van
borsten
borsten bij de menstruatie, pijnlijke
borstontsteking
borstproblemen
borstreflexzones
borstwervelreflexzone
borstwervels
brachium
braken
bronchiale astma
bronchitis
buikpijn
buikpijn, ondersteuning behandeling
buikspeekselklier
bursitis
bijholteontsteking
bijholteontsteking, ondersteuning behandeling
bijholtere reflexzones
bijnier
bijnierreflexzones
bijnierschors
bij schildklieren

C

causale benadering
cefalalgie
cerebrovasculair accident

cervicodynie
cervix
cholecystitis
cholelithiasis
cholestase
cirkelen en wrijven
cirrose
claudicatio intermittens
colitis
colon
colon ascendens
colon descendens
colon transversum
combinatiesystemen
commotio cerebri
communicatie tussen de lichaamscellen
complexhomeopathie
concentratiezwakte
concentratiezwakte, ondersteuning behandeling
concha auricula
constipatio
contact leggen met de patiënt
corpus cavernosum
cortex
coxae
crura
CVA
cysten
cystitis

D

darm
darmreflexzones
darmslijmvliesontsteking
darmslijmvliesontsteking, ondersteuning behan-

deling
darmverstopping
delen en verenigen
dentalgie
depressiereflexzone
dermatitis
diabetes mellitus
diagnose, het stellen van de
diagnosetechniek
diarree
diarree, alternatieve behandeling
dikke darm
dikke darm, afdalende
dikke darm, dwarslopende
dikke darm, opstijgende
dikke darm, uitstulpingen van de
dikke-darmontsteking
dikkedarmreflexzone
diverticulose
divertikels
doofheid
doorbloedingsstoornissen
doorbloedingsstoornissen in het been
doorbloedingsstoornissen in het buikgebied
doorbloedingsstoornissen van het hoofd
doorbloedingsstoornissen van het niergebied
dosering
droogheid en kloven
drukken
ductus choledochus
duim-op-duimdruk
duizeligheid
dunne darm
dunne-darmontsteking
dunnedarmreflexzone

duo-duimdruk
dijbeen
dyspepsie
dystonie, vegetatieve

E

eetlust, ondersteuning behandeling verminderde
eetlust, verminderde
eierstok- en teelbalreflexzones
eierstok/prostaatreflexzone
eierstokken
eileider
ejaculatie
elleboogreflexzone
emfyseem
endeldarm
endeldarmreflexzone
energie en minimale dosering
enkel
enteritis
enterocolitis
enteron
enuresis nocturna
epicondylitis humeri
epilepsie
erectie
etalagebenen
etherische oliën, wat zijn

F

femora
fibula
Fitzgerald, systeem
flatulentie
flebitis

frequente toepassing, nut van
frigiditeit

G

galblaas
galblaasaandoeningen
galblaasaandoeningen, ondersteuning behandel-
ling
galblaasontsteking
galblaaspijn
galblaasreflexzone
galbuis
galproductie, gestoorde
galstenen
galstuwing
gaster
geelzucht
geheugenzwakte
gehoorgang, buitenste
gehoorgang, uitwendige
gelijksoortigheid
geslachtsklierreflexzone
gewrichtsontsteking
gewrichtsontsteking in de benen
gewrichtsontsteking in schouder of arm
gezicht, de kleur van het
gezichtdiagnose via drukpunten
gezichtsmassage
gezichtsmassage in de praktijk
glandula suprarenales
glandula thyroïdea
glandulae parathyroïdeae
glandulae sebaceae
glaucoma absolutum
glaucoom

gordelroos
greep, directe
greep, enkelvoudige vinger-
greep, meervoudige vinger-

H

halswervelreflexzone
halswervels
handen
handgreep, kalmerende
handgrepen
handreflexologie
handreflexzone
hartaandoeningen
hartkramp
hartreflexzone
hartritmestoornissen
hartwerking, slechte
hartzwakte
heiligbeen
helix
hemoglobine
hemorroïde
hepar
hepatitis
herpes zoster
hersenenreflexzones
hersenschudding
heup- en beenreflexzones
heupartrose
heupen
heupjicht
heupreflexzone
heupzenuwen
heupzenuwreflexzones

hiatus hernia
hik
hoest
hoest, ondersteuning behandeling
holistische benadering
homeopathie, complex-
homeopathie, ontwikkeling van de
homeopathisch principe
homeosiniatrie
homeosiniatrie, het ontstaan van de
homeosiniatrie in de praktijk
homeosiniatrie, praktische toepassing van de
hoofdpijn
hoofdpijn, beginnende
hoofdpijn en migraine
hoofdpijn, ondersteuning behandeling
hooikoorts
houding van de patiënt
huidaandoeningen
huidaandoeningen, allergische
huidontsteking
huidreflexzone
huidsmeer
huidzweren en abcessen
hyperaciditeit
hypertensie
hyperthyroidie
hypofysereflexzones
hypoglykemie
hypotensie
hypothyroidie

I

icterus
impotentia erigendi

impotentie
incisura intertragica
incontinentie
indigestie
inertie
infertiliteit
inslaapproblemen, ondersteuning behandeling
in slapen, moeilijk kunnen
intestinum
ischialgie
ischias
ischiaspijn
ischiasreflexzone

J

jicht

K

kaakbijholteontsteking
kaalheid
keelontsteking
kiespijn
knieklachten
kniereflexzone
kortademigheid
krop
kuitbeen
kuitspierkramp

L

Langerhans, eilandjes van
lendenpijn
lendenwervelreflexzone
lendenwervels
lever

lever/galblaasreflexzone
leveraandoeningen
levercirrose
leverontsteking
leverreflexzone
leververharding
lobulus
longaandoeningen
longontsteking
longreflexzones
lordose
lucht, inslikken van
lymfklierontsteking
lymfstelselreflexzones
lymphadenitis

M

maag
maagkramp
maagpijn
maagreflexzones
maagslijmvliesontsteking
maagslijmvliesontsteking, ondersteuning behan-
deling
maagzuurklachten
magneettherapie
magneettherapie, bijverschijnselen van
magneettherapie en wetenschap
magneettherapie, toepassen van
magneten, de sterkte van de
magneten in soorten
magnetisme, de werking van
malleolus
mammae
manus

massageolie, het gebruik van
masseren, tijdstip van het
mastitis
meatus auctusticus externus
medula
medulla spinalis
meesterpunt allergie
meesterpunt bovenste ledematen
meesterpunt geslachtsdelen
meesterpunt huid
meesterpunt kleine hersenen
meesterpunt onderste ledematen
meesterpunten
membrana tympani
menopauze
menstruatiekrampen
menstruatiepijn
metritis
middenrifbreuk
migraine
milt
miltontsteking
miltreflexzone
miltvergroting
minimale dosering
misselijkheid
misselijkheid, ondersteuning behandeling hevige
modaliteiten

N

nausea
nek/schouderpijn
nekpijn
nekproblemen
nephritis

nephritis acuta
nephritis chronica
nephrolithiasis
nephros
nervi ischiadicus
nervositeit
nervositeit, ondersteuning behandeling
nervositeitreflexzone
neusbijholteontsteking
neusbloeding
neusbloeding, ondersteuning behandeling
neusreflexmassage
neusreflexzone
neusverkoudheid
nier/blaasreflexzone
nieraandoeningen
nierdialyse
nieren
nierfunctiestoornissen
nierinfectie
nierontsteking
nierontsteking, acute
nierontsteking, chronische
nierreflexzones
nierstenen

O

oblivio
oedeem
oertinctuur
ogen, vermoeidheid van de
onderbenen
onvruchtbaarheid
onvruchtbaarheid bij vrouwen
oogontsteking

oogreflexzones
oor, anatomie van het
oor, binnen-
oor, midden-
oor, opbouw van het
oor, uitwendige
oordiagnostiek
oorontsteking
oorreflexzonemassage
oorreflexzonemassage oefenen
oorreflexzones
oorschelp
oorschelp, onderdelen van de
oorsuizingen
oortherapie
os coccygis
os femoralis
osmos
otitis
otitis externa
otitis interna
otitis media
ovaria
overgang
overgangsklachten

P

pancreas
pancreatitis
paniekreflexzone
pedes
peristaltiek
petit mal
plexus solarisreflexzone
PMS

pneumonie
pollinose
potenties
premenstrueel syndroom
prostaat
prostaataandoeningen
prostaatcarcinoom
prostaathypertrofie
prostaatkanker
prostaatontsteking
prostaatontsteking en -vergroting
prostaatvergroting
prostata
prostatitis
psychosomatische klachten
psychosomatische klachten,
ondersteuning behandeling
psychosomatische reflexzone
punteren
pijn
pijn, kneuzings-
pijn, scherpe
pijn, weldadige
pijnervaring
pijnpunten, het belang van
pijnpunreflexzone
pijnstilling
pyrosis

R

rectum
reflexologie, toepassen van de
reflexologie wel of niet toepassen?
reflexologie, werking van
reflexologiebehandeling in soorten

reflexpunten van de handen
reflexzones, het vinden van de
reisziekte
reisziekte, hevige misselijkheid door
relatie patiënt-therapeut
renes
reuma
rhinitis allergica
ruggengraat
ruggenmerg
rugpijn
rugpijn, ondersteuning behandeling

S

sacrum
salpinx
scheenbeen
schildklier
schildklier- en bijschildklierreflexzones
schildklierziekten
schouder- en nekpijn
schouderreflexzone
schouders
schrijfkramp
schudden en bekloppen
schuiven
scoliose
scrotum
sebum
siniatrie
sinusitis
slaapproblemen
slaapreflexzone
slaapstoornissen
slapeloosheid

slechthorendheid
slijmbeursontsteking
spataderen
spataderzweer
spierpijn
spina vertebralis
splenitis
splenomegalie
splenum
spijsverteringsklachten
spijsverteringsstoornissen
spijsverteringsstoornissen,
ondersteuning behandeling
staar, groene
staartbeen
stotteren
stotteren, ondersteuning behandeling
stress
struma
stuitbeen
suikerziekte
surditas
symptomatische aanpak
symptomen

T

talgkliertjes
teelbalaandoeningen
teelballen
tennisarm
testes
thalamus
therapie, ondersteuning van de
therapievorm, het kiezen van de
TIA

tibia
tinnitus aureum
toepassingsvorm AP-preparaten
tonsillitis
tragus
transient ischemic attack
trommelvlies
tussenhersenen

U

uitrekken
uitstrijken
uitstulpingen in de dikke darm
ulcus
ulcus cruris
ureter
urethra
urinebuis
urine-incontinentie
urineleider
uterus

V

vaginitis
varices
verdrietreflexzone
vergeetachtigheid
verkoudheid
vermoeidheid
vermoeidheid, ondersteuning behandeling
verschillen tussen hand- en voetmassage
verstopping
verstopping, ondersteuning behandeling
vertigo
vesica fellea

vesica urinarea
vochtophoping
voet, de geur van de
voet, de kleur van de
voet, de temperatuur van de
voet, weefselspanning in de
voeten
voeten, afwijkingen aan de
voetreflexologie
voetreflexologie toepassen
voetreflexzone
vomitus
voorhoofdsholteontsteking
voorhoofdspijn

W

wandelen
wervelkolom
wervelkolomreflexzones
wervels
wervels, cervicale
wervels, lumbale
wervels, thoracale
winderigheid

Z

zaadstorting
zelfmassage
zien, slecht
zonnevlecht- en middenrifreflexzones
zwangerschapsklachten
zweer
zwellichaam
zijhoofdpijn