

NATUURGENEESWIJZE

Natuurgeneeskunde

De natuurgeneeskunde is een geneeskunst die uitgaat van de mens als een geheel. De symptomen worden niet los behandeld maar in zijn geheel samen genomen. Er wordt gezocht naar een samenhang tussen alle symptomen die nu aanwezig zijn maar ook die in het verleden aanwezig waren. Vervolgens wordt er een therapeutisch plan opgesteld dat als doel heeft om het natuurlijke genezende vermogen, iets dat elke individu bezit, te stimuleren om zo de genezing in gang te zetten. De therapie valt uiteen in verschillende onderdelen die hier onder beschreven worden.

EEN NATUURGENEESKUNDIG CONSULT

Kruidengeneeswijze

De kruidengeneeswijze is een oeroude geneeskunst die onze grootouders al gebruikten. Van oudsher wordt bijvoorbeeld Centaurium erythraea, oftewel het Duizendguldenkruid gebruikt. Centaurium wordt door de aanwezigheid van veel bitterstoffen gebruikt voor het spijsverteringssysteem en afweersysteem. Kruiden worden in de praktijk voorgeschreven in de vorm van kruidenpreparaten en/of kruiden theeën.



Voedingsadviezen

Veel therapieën die voorgeschreven worden kunnen (tijdelijk) ondersteund worden met voedingsadviezen. Zo bestaat er een voedingsadvies voor Candida, klachten aan het bewegingsapparaat, maagklachten, huidklachten etc.

APS Pijn therapie

Met behulp van een apparaat en elektrodes die op de huid geplakt worden, wordt er een actiepotentiaal nagebootst in dezelfde vorm en frequentie als de natuurlijke impulsen in de menselijke zenuwcellen. Hierdoor worden zenuwcellen geactiveerd en wordt de aanmaak van verschillende neurohormonen op gang gebracht. Zo wordt er o.a. een natuurlijke pijnstillende stof aangemaakt. APS therapie verlicht de pijn, vermindert ontstekingen, geeft energie, verbetert de mobiliteit van gewrichten, bevordert de doorbloeding, versnelt wondgenezing en versterkt het immuunsysteem.



Massage Therapie

Een natuurgeneeskundige therapie wordt vaak ondersteunt middels een massage. Het klachtenpatroon bepaald welke technieken toegepast worden, hoe vaak er gemasseerd wordt en hoe lang. De massagetechnieken die gebruikt worden vinden hun oorsprong in de sportmassage, ontspanningsmassage, lymfedrainage, acupressuur, voetreflex massage, Trager etc.

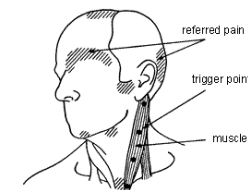


Aromatherapie

De massages worden ondersteund door plantaardige essentiële oliën. Ter plekke wordt bepaald welke oliën het beste gebruikt kunnen worden. De essentiële oliën zijn niets anders dan plantenbestanddelen die via hun specifieke inhoudsstoffen en dus hun specifieke werking invloed kunnen uitoefenen op ons lichaam. Door het o.a. in een massageolie te verwerken kunnen de werkzame bestanddelen door de huid gewerkt worden en via de bloedbaan het hele lichaam bereiken. Het heeft dus zijn werking op de huid zelf, via de bloedbaan op onze organen en via de neus op onze gemoedstoestand.

Triggerpoint Therapie

Velen denken dat de oorzaak van pijn altijd op dezelfde plaats ligt als de pijn zelf. Dat is niet zo. Triggerpoints zijn een soort verhardingen in de spieren die uitstralingspijn geven op een andere plek. Triggerpoints liggen heel vaak op acupressuur punten. Triggerpoints veroorzaken bijvoorbeeld hoofdpijn, pijn in nek en kaak, pijn in de onderrug, carpaaltunnel syndromen, pijn in gewrichten etc. Gelukkig komen de symptomen in voorspelbare patronen voor waardoor ze gemakkelijk te vinden en uit te schakelen zijn. De massage van het triggerpoint zorgt er voor dat de



spier weer los komt. Door direct op de triggerpoints te werken, is dit een veilige massage therapie bij pijn klachten.

Verschillende therapieën kunnen tijdens een consult gecombineerd worden. Dit wordt met de klant besproken en uitgelegd in het therapeutisch plan.

MASSAGEVORMEN

Massage consult

Naast een natuurgeneeskundig consult kan men ook kiezen voor enkel een massage consult. Met massages kunnen spieren en gewrichten in conditie gehouden worden. Door tijd voor jezelf te nemen wordt stress tegen gegaan. Massage kan daardoor ook goed dienst doen als preventief middel ter voorkoming van diverse klachten.

Sportmassage

Bij sportmassage wordt er direct op de spieren gewerkt. De massage is doorgaans steviger dan een algemene ontspanningsmassage. Indien men bijvoorbeeld de schouders extra aandacht wilt geven dan kan m.b.v. technieken uit de sportmassage dieper in het weefsel worden gemasseerd.



Ontspanningsmassage (met of zonder aromatherapie)

Het gehele lichaam wordt op een ontspannen manier gemasseerd. Afhankelijk van de tijd kan de rug, schouders, benen, gezicht, armen, voeten en buik gemasseerd worden, eventueel met uw eigen favoriete massage olie.

Hot-stone massage

Een massage waarbij gewerkt wordt met hete stenen. Deze liggen stil op de huid en er wordt mee gemasseerd. Dit geeft naast het vertrouwde handen werk nog meer effect aan de massage, de warmte dringt diep door in het lichaam en spieren.

Zwangerschapsmassage

Een massage tijdens de zwangerschap bestaat ook tot de mogelijkheden. Deze kan dienst doen als extra verwennerij en ondersteunend werken bij kleine klachten tijdens de zwangerschap.

Borst massage

Veel vrouwen ervaren op bepaalde tijden symptomen van volheid en gevoeligheid in de borsten. Massage is dan een vriendelijke en effectieve manier om daar iets aan te doen.



Stoelmassage

Stoelmassage wordt toegepast om chronische arm, nek en schouder (CANS) klachten te voorkomen. De massage duurt slechts 15-20 minuten en wordt uitgevoerd over de kleren heen. De nek, schouders,

armen, hoofd en rug worden met een drukpunt massage behandeld. Stoelmassage wordt steeds populairder binnen het bedrijfsleven. Ziekte verzuim gaat hierdoor omlaag en de werknemers krijgen meer energie.

CURSUSSEN EN WORKSHOPS

- Aromatherapie
- Aromatherapie massage
- Massage schouders in zit
- Sportmassage van schouders en rug
- Etc. etc .

www.MassageTherapieAmersfoort.nl

Versie: augustus 2014



MASSAGE EN THERAPIE VOOR BEDRIJVEN EN PARTICULIEREN

[Centaurium Natuurgeneeskundige Praktijk](http://www.MassageTherapieAmersfoort.nl)

Suzan Huijzer ✱ Ariaplein 45 ✱ 3816 EJ Amersfoort

Mobiel: 06 175 41526

Lid: NWP, NGS en KATA

Website: www.MassageTherapieAmersfoort.nl

e-mail: info@MassageTherapieAmersfoort.nl

BTWnr: NL119771147B01 ✱ KvK 32087101