



Irma Scheepers voetreflextherapeut

Emotionele stabiliteit

Emoties hebben een directe invloed op de gezondheid van je lichaam omdat emotionele blokkades meer zuurstof vereisen en de energiehuishouding in je lichaam blokkeren. Emoties hebben een directe invloed op je organen en je afweersysteem.



- Probeer je interne conflicten, jouw emoties, tijdig op te ruimen.
- Herken, erken, evalueer, leer van, accepteer je 'zwakheden', opgelopen en niet-verwerkte emotionele zaken en laat het vervolgens los.
- Je kunt dit doen door een professionele hulpverlener in te schakelen, maar een gesprek met bijvoorbeeld een goede vriendin of familie lucht vaak ook al op.
- Gedachten zijn krachten! Wat je vaak denkt en voelt beleef je ook makkelijker in je leven. Dus het denken en doen van leuke, positieve dingen heeft een positief effect op je emoties.

Stress

Iedereen kent het en iedereen heeft er wel eens last van. Maar liefst 80% van alle ziektebeelden heeft stress als oorzaak. Dat is ook niet zo raar als je bedenkt waar we met zijn allen elke dag aan worden blootgesteld. Prikkelers van reclames, televisie, internet, luchtvervuiling, straling, werkstress, enz. Vaak zegt men dat stress tussen de oren zit, en dat klopt! Daar zitten namelijk je hersenen, dus neem stress altijd serieus. Een overbelasting van het brein kan zich lichamelijk uiten en, als het lang genoeg duurt, voor grote problemen zorgen. Er zijn drie fasen waarin stress onderverdeeld kan worden:

Fase 1: de alarmfase; je voelt je bedreigd en wordt bang (vluchtreactie) of boos (vechtreactie). De bijniere maken adrenaline en cortisol aan, het lichaam staat op scherp. Kun je deze stress kwijt dan is het nog op te lossen. Kan dit niet dan komen je lichaam en geest niet tot rust en schakelt over naar de volgende fase.

Fase 2: de aanpassingsfase; hier houdt de stress langer dan zes weken aan. De cortisolspiegels blijven langdurig te hoog en er ontstaat echt schade in het lichaam. Dit uit zich in:

- lichamelijke klachten (hoofdpijn, hartkloppingen, duizeligheid, trillen, hoge bloeddruk, vermoeidheid, hoge cholesterolspiegel, vaker verkouden of griepig, spierzwakte, overgewicht, e.d.)
- emotionele klachten (angstig, onrustig, gejaagd, zelftwijfel, eenzaamheid, geïrriteerdheid, lusteloos, e.d.)
- gedragsveranderingen (meer roken of drinken, ongezonder eten, slechter slapen, agressiever, apathischer, e.d.)
- verstandelijke veranderingen (concentratieproblemen, verstrooidheid, besluiteloosheid, zwakker geheugen, hoofd- en bijzaken niet kunnen onderscheiden, interesseverlies, taken niet afmaken, e.d.)

Fase 3: de uitputtingsfase; te langdurige hoge cortisolspiegels leiden tot uitputting van de bijnierschors waardoor deze uiteindelijk geen cortisol meer kan aanmaken. Het lichaam is niet meer in staat om stress op te vangen en er ontstaan ziektebeelden als totale burn-out, chronische vermoeidheid of een ander ziektebeeld. In deze fase is soms zelfs het zetten van een kopje thee te veel.

Om bestand te zijn tegen stress is het belangrijk om je innerlijke veerkracht te vergroten. Deze innerlijke veerkracht (ook wel: bezieling) kun je vergroten door dingen te doen waar je plezier in hebt. Op die manier ben je beter bestand tegen druk van buitenaf. Ook helpt het om in kaart te brengen of die druk reëel of irreëel is.

Voetreflex heeft als groot voordeel dat het altijd ontspannend werkt. Als je last hebt van stress dan ben je na een ontspanningsmassage vaak erg moe. Ik hoor vaak terug dat men pas in de ontspanning voelt hoe vermoeid men lichamelijk en geestelijk eigenlijk is.