

GOEDALTERNATIEF, PRAKTIJK VOOR NATUURGENEESKUNDE

Nieuwsbrief juli 2023

Voorwoord:


Beste lezer,

In deze nieuwsbrief wil ik wat meer vertellen over de hand en vingers als reflexgebied. Soms heb je (opeens) klachten aan de hand of vingers die een signaal kunnen zijn van een klacht elders in het lichaam. Na het lezen van deze nieuwsbrief kan je die signalen beter duiden.

Verder zullen veel lezers deze maand op vakantie gaan of vakantie hebben, dus ik wens iedereen een hele fijne vakantie toe.

Groet van Karin Ammerlaan-Roest

WAT IS EEN REFLEXGEBIED:



Sommige delen van ons lichaam worden geacht andere delen (organen, spieren en/of gewrichten) te weerspiegelen. Zo is de voet een bekend reflexgebied: via behandeling van de voet behandel je organen en spieren/gewrichten elders in het lichaam. Andere bekende reflexgebieden zijn de rug. Daar kan je middels massage of bijvoorbeeld cupping ook bepaalde organen indirect stimuleren. Of het oor, waarbij je middels oor-acupunctuur (auriculo therapie) andere delen van het lichaam kan behandelen. Ook de hand en de vingers zijn een reflexgebied.

Door een reflexgebied te behandelen, stimuleer en behandel je via de zenuwbanen de betreffende organen die dat deel horen. Omdat het een indirecte behandeling is, is de prikkel die je geeft zachter en vaak dus minder pijnlijk of minder zwaar dan directe stimulatie van het betreffende orgaan, spier of gewricht. Maar daardoor zeker niet minder effectief. Tevens stimuleer je dieper gelegen organen, die je vaak via de directe manier niet vanaf de buitenkant kan stimuleren. Denk aan de longen of nieren. Ook stimuleert een dergelijke behandeling de doorbloeding in het hele lichaam. Het is een wetenschap die al duizenden jaren oud is, maar nog steeds wordt toegepast - met veel succes.

Krokussenweg 8
2665ND Bleiswijk
06-12040195
[info@goedalternatief.com/](mailto:info@goedalternatief.com) www.goedalternatief.com

Andersom werkt het ook. Heb je een klacht aan de voet, hand of rug, dan kan je bekijken met welk gebied, spier, gewricht of orgaan in het lichaam het correspondeert. Ga je dat betreffende deel behandelen, dan verdwijnt ook vaak de klacht aan de hand, voet of rug. Een mooi signaal dus van het lichaam om ergens over aan de bel te trekken. In deze nieuwsbrief richten we ons op de vingers als reflexgebied.

DE DUIM:

De duim is gelinkt met communicatie met anderen, maar ook met jezelf. Het kan tenslotte makkelijk alle andere vingers aanraken. De duim zet dingen die je over jezelf aanleert vast. Helaas ook vaak gedachtes als "ik kan het niet" of "ik heb er geen energie voor". Via de duim lopen meridianen die gelinkt worden aan de ademhaling. Als er blokkades ontstaan aan de longen of gelinkt aan de ademhaling, dan kan ook de duim gaan opspelen.

De rechterduim staat voor communicatie met het verstand of via het verstand. Beslissingen nemen met het hoofd. De linker duim staat voor intuïtieve communicatie. Dus besluiten nemen vanuit gevoel. Masseer je de duim en de muis van de hand, dan kan er meer ruimte en flexibiliteit ontstaan om zaken te veranderen of een beslissing te nemen. Masseren kan door met wat meer druk, wat duwen en heen en weer wrijven en ronddraaien met de andere hand de duim te masseren.



DE WIJSVINGER:



De wijsvinger is gelinkt aan aangeven wat je wil (naar iets wijzen). Maar ook wijzen naar een ander, als je anderen de schuld geeft van iets wat niet goed gaat in jouw leven. Vaak heb je dan een les te leren van die persoon, maar dat is voor een andere keer om verder uit te diepen. De wijsvinger is ook gelinkt aan de dikke darm. Een belangrijk orgaan om afvalstoffen af te voeren. Ook emotioneel en mentaal. Keelproblemen en spijsverteringsklachten, maar bijvoorbeeld ook malende gedachten zijn hiermee gelinkt.

Rechts staat voor ambitie en daadkracht. Links voor liefde en passie. Als je de wijsvinger masseert, dan stimuleer je loslaten op fysiek, emotioneel en mentaal vlak. Ook stimuleer je de ontlasting daarmee.

DE MIDDELVINGER:

De middelvinger is gelinkt aan ons gedrag en hoe we dit emotioneel uiten. Bijvoorbeeld het opsteken van je middelvinger als je boos of geïrriteerd bent. In de middelvinger loopt ook de kringloop meridiaan die belangrijk is voor de zuurstofcirculatie en de hartfunctie. Ook brengt het de geest tot rust. Hartklachten, menstruatieproblemen, bloeddruk klachten, slecht slapen, angsten, schuldgevoel en moeilijk grenzen kunnen aangeven wordt ook aan deze vinger gelinkt.

De rechtervinger staat voor verantwoordelijkheden richting je werk. Past het bij je, kom je afspraken na etc. De linker vinger staat voor eigenwaarde. Geloof je in jezelf, ken je jezelf etc. Als je deze vinger masseert, creëer je balans, wat de gehele gezondheid verbetert.

DE RINGVINGER:

De ringvinger is gelinkt aan trouw en verbondenheid. Dat is ook de plek waar een ring van een partner omgedaan wordt. De vinger staat in het teken van onze emoties die met ons verbonden zijn. Soms zijn er teveel emoties om aan te kunnen. Dan kan de ringvinger de emoties milder maken en verwerken. In de ringvinger loopt de meridiaan die onze lichaamstemperatuur regelt, ons evenwichtsorgaan, onze hormoonhuishouding, onze stofwisseling en het

verspreiden van vloeistoffen zoals water in ons lichaam. Klachten zoals van de schildklier, gewichtsverandering zonder reden, vermoeidheid, allergie en vocht vasthouden zijn met deze vinger verbonden.

Rechts staat voor controle, creativiteit en gerechtigheid. Links staat voor intuïtie in individualiteit. Als je de vinger masseert, verbeter je jouw intuïtie en kunnen emoties loskomen om ze te verwerken.

DE PINK:

De pink is gelinkt aan angst, onzekerheid, zelfvertrouwen en ook communicatie met jezelf en de buitenwereld. Als je je hand plat op tafel legt en er zit meer ruimte tussen de pink en de ringvinger, dan tussen de andere vingers, dan ben je wat meer onzeker, is de gedachte. Hoe gelijkmatiger de vingers uit elkaar staan, hoe steviger je in je schoenen staat.

In de pink loopt het hart en de dunne darm meridiaan. Daarmee ook de bloedvaten en bloedcirculatie. Klachten als vermoeidheid, hartkloppingen, nek-en schouderklachten, duizeligheid, tandvlees problemen, verdriet en laag zelfvertrouwen horen bij de pink.

Rechts staat voor angst en onzekerheid en communicatie buitenwereld. Links staat voor zelfvertrouwen en communicatie met jezelf. Ook bij het masseren van de pink kunnen emoties loskomen en geneutraliseerd worden. Ook bij stress of angsten kan je dit doen.

