

Spieren

**Leefstijl - voeding - suppletie -
(oor)acupressuur**



Spieren



**RefleX Natuurlijk (w)eten coaches
bundelen kennis**

**www.reflex-zwolle.nl
www.reflex-leren.nl**



Spieren

Leefstijl- voeding en
complementaire mogelijkheden.
Wij bundelen onze kennis



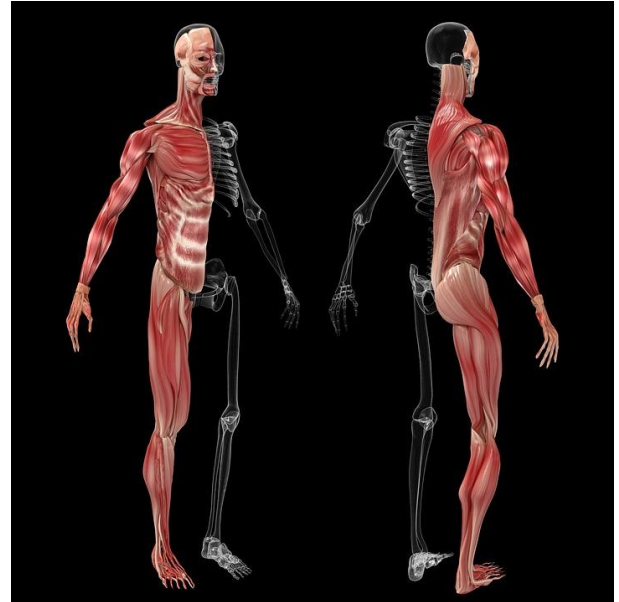
December 2020 thema 'Spieren'

Hoe kunnen we dit natuurlijk ondersteunen?

In deze blog delen Francisca de Vreede en Celien van Dalen info over spieren. Hoe kun je natuurlijke ondersteuning bieden bij klachten of ongemakken die hierbij kunnen horen.

Volgende week deelt een andere RefleX Natuurlijk (w)eten coach haar kennis over spieren.

Spieren; een onderwerp waar veel over valt te vertellen. Iedereen heeft weleens spierpijn ervaren, of een spierblessure gehad. We hebben veel spieren in ons lichaam die het mogelijk maken dat we kunnen bewegen. Maar ook spieren die je onbewust gebruikt, denk maar aan bijvoorbeeld je hartspier die ervoor zorgt dat je bloed wordt rondgepompt, of de spieren in je spijsvertering of ademhalingsstelsel, dat zijn andere typen spierweefsel; het gladde spierweefsel. Het menselijk lichaam bestaat uit meer dan 600 spieren. Dat zijn er heel veel dus! Een spier is eigenlijk weefsel dat bestaat uit cellen die kunnen samentrekken en ontspannen, waardoor beweging mogelijk is. De skeletspieren zijn belangrijk voor het bewegen van het skelet en zorgen dat wij kunnen je lopen, tillen, schrijven en nog veel meer dagelijkse bewegingen kunnen uitvoeren. We hebben verschillende soorten spieren die ook verschillende werking hebben. De verschillen zitten vooral in de aansturing van de spieren.



Leefstijl en aromatherapie

Door:
Francisca de Vreede

Aromatherapeut
Coach RefleX Natuurlijk (w)eten

Natuurlijk wil jij je lichaam goed verzorgen. Daar horen ook je spieren bij. Gezonde voeding is belangrijk voor je lichaam, ook voor je spieren. Je spieren gebruik je dagelijks, maakt niet uit wat je doet. Ik wil het met je hebben over essentiële olie en je spieren.

Essentiële olie kun je dagelijks gebruiken. Heb je een zware lichamelijke baan, ga je sporten, maar ook al fijn om te gebruiken na een wandeling.

Heerlijk om je spieren te ondersteunen met een goede essentiële olie, net wat je spieren op dat moment nodig hebben.



Bij wat kun jij je spieren ondersteunen?

Bij spanning, bij stijfheid, bij spierkrampen of bij spierpijn.

Hoe kun je dan je olie het beste gebruiken?

Door de olie in een massageolie te doen, dan het getroffen gebied masseren. Je kunt het ook in een draag olie doen, het getroffen gebied insmeren. Ook fijn om in de olie met badzout te mengen en dan in bad te gebruiken deze is fijn om bij spanning en stijfheid te gebruiken.

Maar welke olie kun je dan gebruiken?

Basilicum:

Deze ondersteunt je spieren bij spanning en krampen.

Eucalyptus blue:

Bied ondersteuning bij spierkrampen.

Eucalyptus globulus:

Deze ondersteunen de spieren bij spierpijn.

Marjoram:

Is een fijne olie om te gebruiken na het sporten of na inspanning. Deze ondersteunt je gespannen spieren.

Myrtle:

Bied ondersteuning bij spierkrampen.

Wintergroen:

Ondersteunt bij spierpijn.

Deze informatie mag niet opgevat worden als medisch advies. Bij twijfel over een klacht raadpleeg je huisarts.

Francisca de Vreede



Door:
RefleX-Zwolle
Celien van Dalen

Orthomoleculair en natuurgeneeskundig praktijk. Trainer bij RefleX – cursussen en auteur van RefleX Natuurlijk (w)eten.

Mijn missie; 'uw gezondheid met natuurlijke zorg'

Wil je meer weten over mijn behandelmethoden en welke cursussen ik aanbied lees dan verder op mijn website <https://www.reflex-zwolle.nl/>

Heb jij ambities om voedingscoach te worden? Of wil jij voeding opnemen in jouw behandelingen? [Hier kun je meer lezen](#) over de coachcursus. We hebben ook de mini coachcursus, die kun je [hier aanvragen](#). Vol met kennis en een mooi aanbod voor de coachcursus.

Wij hebben plaats voor nog veel RefleX Natuurlijk (w)eten coaches.

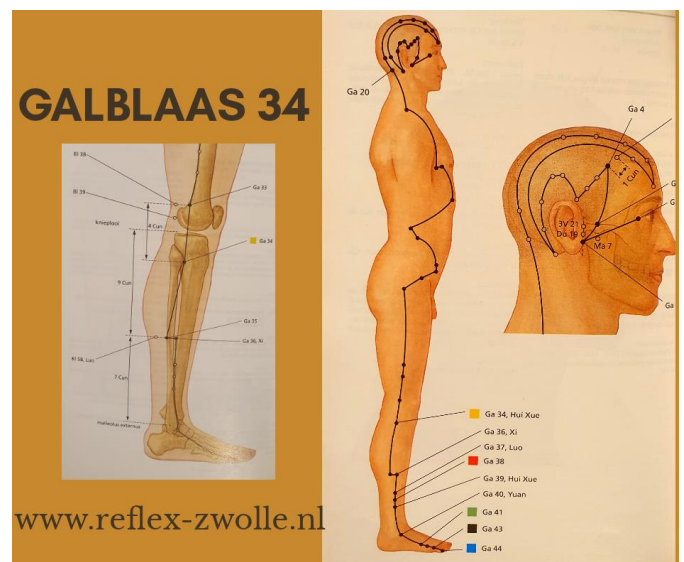
Acupressuurpunten ter ondersteuning voor je spieren

Galblaas 34

Wat een kracht heeft dit punt, echt geweldig! Dit punt ligt op de galblaas meridiaan, een yang meridiaan. De galblaas meridiaan loopt van buitenste ooghoek boven het oor aan de buitenkant van het lichaam naar de nagelhoek van de 4e teen.

Een punt met een versterkend effect op botten en heeft een groot effect op banden, pezen en gewrichten en geeft verlichting bij stijve spieren. Het zet energie, Qi, in beweging en versterkt Qi.

Dit punt kun je masseren bij knieklachten, hoofdpijn aan de zijkant van het hoofd of bij een



bittere smaak in de mond.

Het verminderd spanning in nek en schouders

en werkt bloeddruk verlagend.

Vind je het moeilijk beslissingen te nemen of mag je zelfvertrouwen groeien, ook dan helpt dit punt je hierbij.

Waar vind je dit punt?

Galblaas 34 is gelokaliseerd aan de buitenkant van het been onder de knie. Je vindt dit punt door met een vinger langs de zijkant van je been omhoog te glijden tot je een botvormig uitsteeksel voelt, dat is de kop van het bot. Galblaas 34 ligt net iets onder de kop van het bot en dan iets naar voren. De afbeelding geeft duidelijk aan waar je het punt vindt.

Zoek het punt op je been op. Dit punt kun je met je vingers stevig masseren in de richting van de klok. Je hoeft niet echt hard te drukken. Masseer het punt op beide benen minimaal 1 minuut.

Dikke darm 4

Dikke darm 4 is één van de bekendste acupunctuur punten, goed te lokaliseren met een breed werkingsgebied.

Dit punt wordt vaak samen met lever 3 behandeld. Lever 3 zal ik volgende maand over vertellen. Samen werken ze nog krachtiger omdat ze samen positief op de gehele circulatie werken.

Dikke Darm 4 kun je vinden op de handrug, tussen duim- en wijsvinger, tegen het midden van het middenhandsbeentje van de wijsvinger. In het web tussen de duim en de wijsvinger.

Dikke Darm 4 is een veelomvattend punt en je kunt het zelf masseren bij een breed scala aan mogelijkheden.

Het is een punt voor o.a.;

Darmklachten, menstruatiepijn, aangezichtspijn, pijnklachten, ontspannende werking op spieren, hoofdpijn, loopneus, keelpijn, duizeligheid, tandpijn, sinusitis, en het werkt versterkend op je afweersysteem.

De pijnstillende werking komt omdat het endorfine vrijmaakt. Endorfine zijn lichaamseigen stoffen die pijnprikkels blokkeren.



De Dikke Darm meridiaan loopt omhoog naar het gezicht en rond de mond, dus een symptoom in dat gebied kan behandeld worden met dit punt.

Wanneer niet toepassen; bij zwangerschap.

Hoe masseer je dit zelf?

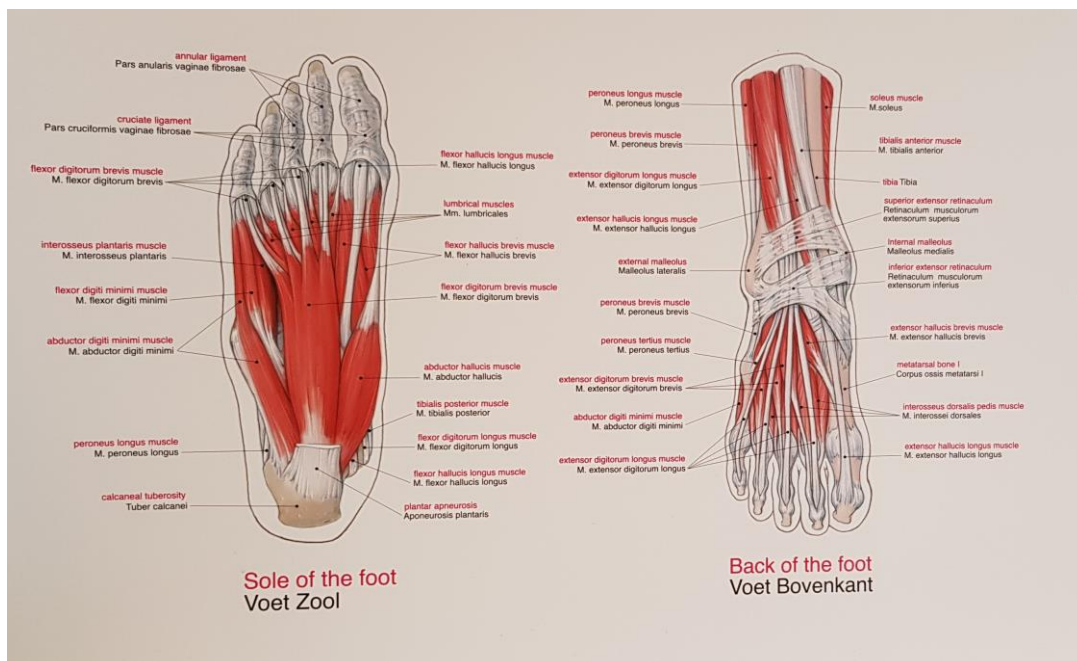
Zoek het punt op je hand op. Dit punt mag je met de duim van je andere hand stevig masseren in de richting van de klok. Je hoeft niet echt hard te drukken. Masseer het punt op beide handen minimaal 1 minuut.

Voetspieren trainen.

Voordelen van getrainde voetspieren?

Door je voetspieren te versterken verandert de stand van de voeten. Dit heeft een positieve invloed op de rest van de houding. En daarmee op je spieren.

- Je staat beter;
- De doorbloeding verbetert;
- Je krijgt meer gevoel.



Twee oefeningen speciaal voor je voetspieren;



1. Rol met een balletje onder je voeten. Doe dit terwijl je rustig op de stoel zit. Zorg dat je recht zit, je knieën iets van elkaar. Rol het balletje in de lengte van je voet, verdeel hiervoor je voet in drie lengtebanen en rol zo rustig met je voet over het balletje. Hiermee prikkel je de zenuwen en stimuleer je de doorbloeding. Dit doe je een aantal keren onder elke voet. Voel goed wat je voelt, je hoeft niet heel krachtig te drukken.
2. Je zet je voeten naast elkaar en klemt het balletje tussen je twee voeten. Dus; de buitenzijde van je voeten staan op de grond, je klemt het balletje tussen de binnenzijde van je voeten. Nu kun je het balletje heen en weer rollen door je voeten tegengesteld te bewegen. Ja, deze is even oefenen, maar oefening baart kunst! Ook met deze oefening verbeter je de doorbloeding.

Voetreflex en spieren

Kan voetreflex plus helpen bij spierklachten?

Kan voetreflex plus helpen ter ondersteuning bij intensief sporten?

Het antwoord is heel duidelijk; Ja, voetreflex plus (westerse en Chinese voetreflex) kan hier zeker bij ondersteunen. Maar hoe dan?

Ik ga je een praktijkvoorbeeld vertellen, dat maakt alles duidelijk.

Karin was een enthousiaste hardlooper, druk aan het trainen voor de marathon. En dat ging haar lukken! Eerder had ze dit ook gedaan en dat had wel wat klachten gegeven.

Tijdens hardlopen gebeurt er van alles in je lichaam en zo ook met je spieren.

Er komt belasting op je spieren, pezen en gewrichten. Met kans op blessures, kramp en/ of verzuring. Je voeten krijgen ook een flinke klus te klaren, er komt veel druk op je voeten, je gaat zweten, kans op blaren. De voeten verdienen best wat extra aandacht, m.i. ook tijdens de warming-up. Vaak worden hele specifieke delen van je voet belast tijdens het lopen, hierdoor kun je klachten krijgen in andere delen van je lichaam, bijvoorbeeld je rug.

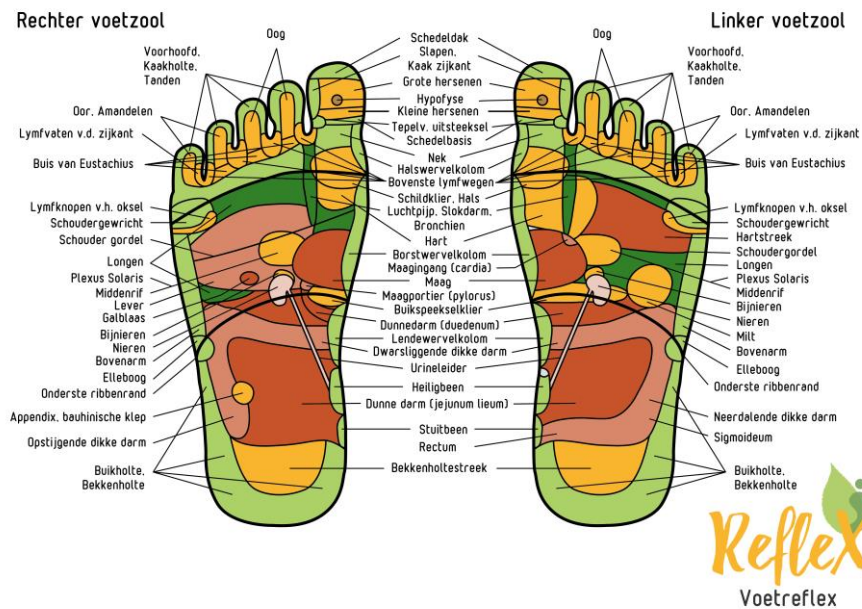
Tijdens de training zijn we begonnen met deze vorm van voetreflexologie om de klachten te voorkomen. Ze merkte het gelijk al dat haar lichaam sneller herstelde.

Toen de marathon daar was hebben we vlak voor en vlak na de marathon een behandeling gedaan. En ze heeft extra aandacht aan haar voeding gegeven. Ze is er klachtenvrij door gebleven. Echt, super gaaf.

Middels voetreflex plus word je zelf genezend vermogen dusdanig geactiveerd dat het op diverse vlakken ondersteuning en herstel geeft. Denk voor sporters maar aan;

- ❖ Ontspanning; het loslaten van alle opgedane spanning en stress;
- ❖ Ondersteunt het spierherstel;

- ❖ Verbeterde bloedcirculatie;
- ❖ Je slaapt beter, en hierdoor herstel je beter;
- ❖ Verbeterde opname van voedingsstoffen en zuurstof;
- ❖ Verbeterde afvoer van afvalstoffen.



Heb je vragen of wil je advies?
[Mail mij gerust](#), ik help je graag.



Pas goed op jezelf en houd het gezond De RefleX Natuurlijk (w)etende coaches

Meerdere van de genoemde behandelingen zijn bij meerdere coaches mogelijk. Kijk op de site van de coaches voor verdere informatie over de behandelmogelijkheden.

Klik op het logo van de coach voor een bezoek aan de website.

Zoek jij een RefleX Natuurlijk (W)eten coach in jouw omgeving?

Kijk dan even op [deze landkaart](#).

Francisca de Vreede
info@franciscadevreede.be
Tel: 0032 470 35 53 29

Francisca de Vreede



Gerrie Eikenaar
info@praktijkkeerpunt.nl
06-15410965



Natasja de Wekker
natasjadewekker@gmail.com
06-23298557



Celien van Dalen
info@reflex-zwolle.nl
06-53945165



**Yes, er is ook een voeding - en
leefstijlboek.**



<https://www.reflex-zwolle.nl/boek>

RefleX Natuurlijk (w)eten

