

Weet jij wat fytotherapie is en waarom het belangrijk is?



De term fytotherapie verwijst naar het gebruik van planten voor de behandeling van ziekten. Dat wil zeggen, het bestudeert de therapeutische functies van planten en planten voor zowel preventie als behandeling.

Elk farmaceutisch product dat als grondstof een deel van een plant met een bekend farmacologisch effect gebruikt, kan als een kruidengeneesmiddel worden beschouwd. Belangrijkste voordelen Klei bestaat uit verschillende mineralen, zoals ijzer, magnesium, silicium, aluminium en kalium, die verschillende voordelen kunnen opleveren, waarvan de belangrijkste zijn:

Wat zijn de voordelen?

- Verbeterde bloedcirculatie;
- Verlicht spierspanning;
- Ontgiften van de huid;
- Oorontsteking van de plaats waar het wordt aangebracht;
- Acne bestrijden;
- Bevordert ontspanning en verlicht symptomen van stress;
- Verbetert de symptomen van psoriasis;
- Verhoogde hydratatie en glans van de haarlokken;
- Vermindert haaruitval;

Fytochemicaliën, zijn verbindingen die in planten worden aangetroffen en waarvan de eigenschappen zijn om ziekten te verdedigen of te voorkomen. Wanneer ze in ons lichaam worden gebruikt, spelen ze ook een beschermende, antioxiderende, ontstekingsremmende, schimmelwerende, bacteriedodende rol en stimuleren ze het immuunsysteem.

Voordelen van kruidengeneeskunde

Stimuleer het immuunsysteem en voorkom en bestrijdt infecties veroorzaakt door virussen, bacteriën of schimmels; Verminder schade veroorzaakt door vrije radicalen, waardoor ontstekingen in het lichaam worden verminderd; Reguleren van hormonen en neurotransmitteractiviteit in de hersenen.



Planten maken van nature stoffen aan voor hun eigen ontwikkeling. Wanneer de voordelen van deze stoffen zijn aangetoond, kunnen ze worden gebruikt in de zogenaamde kruidengeneesmiddelen, gemanipuleerd, geïndustrialiseerd of zelfs in de natuur, zoals thee.

Wat zijn de voordelen?

- Minder bijwerking
- Het is niet verslavend;
- Stimuleer het immuunsysteem;
- Oxidatie verminderen;
- Verminder ontstekingen;
- Vertraagde groeisnelheid van kankercellen
- Ze bevorderen de dood van beschadigde cellen.



Wat is Kleithherapie ?

Wat is kleithherapie

Kleithherapie omvat de verschillende esthetische behandelingen waarbij gebruik wordt gemaakt van klei opgelost in basen zoals water, gel of tonische lotions om de huid te behandelen. Dit organische materiaal is rijk aan sporenelementen, zoals silicium, dat deelneemt aan de weefselreconstructie; aluminium en zink, die genezend werken; ijzer, dat energie en zuurstof produceert voor onder meer cellen. Therapie kan op de huid en het haar worden uitgevoerd.

Indicaties voor kleithherapie

Verskillende eigenschappen: antioxidant, drogend, samentrekkend, verstevigend, reconstructief, antiseptisch en ontgiftend. Als u het gebruikt, behandel dan uw acne, verwijder de huid, behandel uw cellulitis (omdat het werkt bij een bloederige huid), reinig de huid en seborrhea en begin het te gebruiken.

Kleimaskers worden beschouwd als de oudste preparaten voor cosmetische doeleinden en worden al vele generaties gebruikt bij de behandeling van maskers. Belangrijkste voordelen

Voor en na kleithherapie

Na de behandeling voelt de patiënt een stevigere, ontgifte huid met verstopte poriën. Bovendien zal er een betere doorbloeding van de huid zijn en een verbetering van de symptomen die de patiënt probeerde op te lossen, zoals acne, cellulitis en zelfs plaatselijk vet.



Pinda Sweda



Pinda Sweda, ook wel bekend als Ayurvedische Soft Cake Therapie, is een massagetechniek die steeds meer ruimte wint onder Ayurvedische geneeskundigen, die op zoek zijn naar fysieke, mentale, emotionele en spirituele balans.

"De behandeling werkt zowel op de oppervlakkigheid als op de diepte van de spieren en gewrichten en helpt bij het verstevigen, het opnieuw in evenwicht brengen van de systemen, ontspanning en revalidatie van de zachte weefsels", legt de therapeut uit.

Belangrijkste voordelen van Pinda Sweda voor de gezondheid

1. **Verhoogt de flexibiliteit van het lichaam:** Door de aanwezigheid van therapeutische oliën kan massage de flexibiliteit van het lichaam vergroten, spierspanning verminderen, pijn verlichten en helpen om opgehoopte gifstoffen vrij te maken.
2. **Bevordert ontspanning:** Zachte cakes worden in zachte bewegingen over het hele lichaam aangebracht, die spier- en mentale ontspanning bevorderen en stress en angst helpen verminderen.
3. **Verlicht spierpijn:** Vanwege de medicinale oliën en "directionele druk", die helpen om gifstoffen vrij te maken en de bloedcirculatie te herstellen, is Pinda Sweda in staat om chronische en spierpijn te verlichten.
4. **Helpt bij het herstel van blessures:** Zachte en energieke bewegingen, samen met gerichte druk, zijn zeer nuttig bij het herstellen van blessures en het verbeteren van atletische prestaties.
5. **Verjongt bindweefsel:** De techniek werkt met de diepere weefsels en helpt verklevingen los te maken en de huid te verstevigen.

Pinda sweda

Hoe wordt de service uitgevoerd?

Pinda Sweda therapie wordt gegeven door middel van individuele sessies die gemiddeld 90 minuten duren.

Eerst wordt een anamnese afgenomen om de gezondheidstoestand van de persoon te beoordelen;

Ook tijdens de anamnese wordt de patiënt vooraf voorbereid op de massage;

Daarna gaat de patiënt op de futon liggen, d.w.z. een verwarmde mat, de toepassing van therapeutische oliën wordt uitgevoerd;

Vervolgens wordt een procedure uitgevoerd waarbij zachte cakes met geneeskrachtige planten worden aangebracht, die over het hele lichaam worden aangebracht;

Tot slot krijgt de patiënt begeleiding voor zelfzorg en verbeterde voeding.

Maderotherapie

wat zijn de voordelen en hoe toe te passen!



Wat is Maderotherapie

Maderotherapie is een techniek uit de Traditionele Chinese Geneeskunde waarbij hout als energie geleidend element wordt gebruikt, zodat lichaam en geest altijd in balans en harmonie zijn.



Bovendien is de techniek een soort massage die verantwoordelijk is voor de stemming, zodat u voortdurend in beweging bent.

Maderotherapie

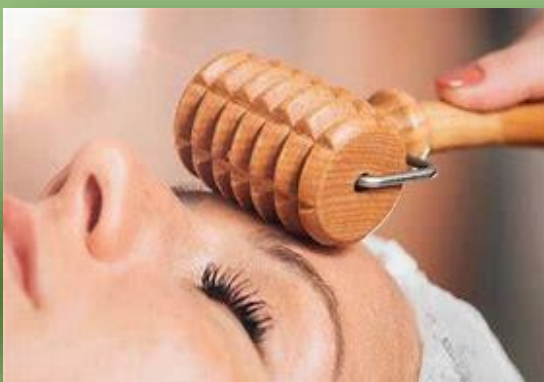
Maakt gebruik van verschillende instrumenten en accessoires, met als doel ook de esthetische aspecten van het lichaam te verbeteren. Met andere woorden, je kunt er met andere woorden metingen mee verminderen, cellulitis verzachten en fysieke en mentale ontspanning bevorderen

Waar is Maderotherapie voor?

Het kan voor verschillende doeleinden worden gebruikt, zowel ter verbetering van de gezondheid als voor esthetische doeleinden, waarbij het vaak snellere resultaten oplevert dan bijvoorbeeld de lymfedrainage techniek.

Het verschil tussen Maderotherapie en andere massages is dat er gebruik wordt gemaakt van handgemaakte houten voorwerpen om de beste resultaten te bereiken, afhankelijk van de doelen van elke patiënt.

Op deze manier wordt de procedure gebruikt om zichtbare voordelen te bieden, maar het dient ook om de chakra's op één lijn te brengen, stress te verlichten, en het is ook een manier om slapeloosheid te beëindigen en de slaapkwaliteit te verbeteren en nog veel meer.



Wat zijn de voordelen van Maderotherapie?

De techniek brengt een aantal voordelen voor het lichaam met zich mee, vooral in combinatie met een uitgebalanceerd dieet en regelmatige fysieke activiteit. Een van de voordelen van Maderotherapie zijn:

- Vergemakkelijkt de bloed- en lymfecirculatie;
- Stimuleert de peristaltiek in de darm;
- Draagt bij aan de aanmaak van collageen en de productie van endorfine;
- Werkt aan het verminderen van maatregelen;
- Verbeterd het uiterlijk van cellulitis;
- Helpt het silhouet vorm te geven



er contra-indicaties voor Zijn het doen van Maderotherapie?

De techniek kan gecontra-indiceerd zijn bij patiënten met verschillende profielen, en het is belangrijk om een goede anamnese bij de patiënt te doen.

Daarom is Maderotherapie gecontra-indiceerd in de volgende gevallen:

- Hypertensie;
- Nier- of hartfalen
- Aanwezigheid van kanker, knobbeltjes of cysten;
- Ontstekings- of infectieuze processen; Met koortssymptomen; In recente postoperatieve;



Chromotherapie



Chromotherapie is een complementaire therapie waarbij kleuren worden gebruikt om de balans tussen lichaam en geest te verbeteren, het welzijn te verbeteren en de symptomen van sommige ziekten, zoals hoge bloeddruk of depressie, te kunnen verlichten.

Bij deze therapie heeft elke kleur een andere therapeutische functie en kan deze worden toegepast met verschillende instrumenten, zoals gekleurde lampen, kleding, voedsel, gekleurde ramen of water op zonne-energie.



Waar is het voor?

Vanwege de voordelen kan **chromotherapie** worden gebruikt voor verschillende soorten gezondheidsproblemen, zoals koorts, slapeloosheid, diabetes, psychiatrische aandoeningen, hypertensie, seizoensgebonden affectieve stoornis, wonden en gewrichtsaandoeningen, maar het moet worden gebruikt als een aanvullende praktijk en mag de conventionele behandeling die door de arts wordt aangegeven, niet vervangen. **Er zijn enkele gevallen waarin chromotherapie veel wordt gebruikt, zoals bij de toepassing van blauw licht bij pasgeborenen met geelzucht en bij mensen met geïnfecteerde wonden.**

Bovendien kan het gebruik van roze licht helpen bij de behandeling van mensen met een depressie, omdat het helpt om sommige stemming verbeterende stoffen, zoals serotonine, te verhogen. Hoe wordt het gemaakt



Chromotherapie wordt uitgevoerd door middel van apparaten die licht van verschillende kleuren uitstralen, en dit licht kan rechtstreeks op de huid worden uitgestraald of de persoon kan in contact komen met het licht in een gesloten ruimte, kunnen liggen of zitten.

De keuze van de pijn hangt af van de indicatie van de therapeut en de meest gebruikte kleuren zijn rood, oranje, geel, groen, blauw en violet.

Voordelen van Chromotherapie?

- Verbeterd lichamelijk en geestelijk welzijn;
- Verminderde fysieke vermoeidheid;
- Afname van slaapstoornissen;
- Stimulatie van het centrale zenuwstelsel.
- Hulp bij de behandeling van hoofdpijn.



Chi Nei Tsang



Laten we eens kijken naar meer details over Chi Nei Tsang:

Oorsprong en Betekenis?

Volgens taoïsten begint het leven bij de navel. Deze kosmische deur verbindt ons met het universum, zelfs na de geboorte. Externe energieën worden via de navel omgezet in vitaliteit. Daarnaast verlaten gifstoffen uit de organen ook via dit gebied het lichaam.

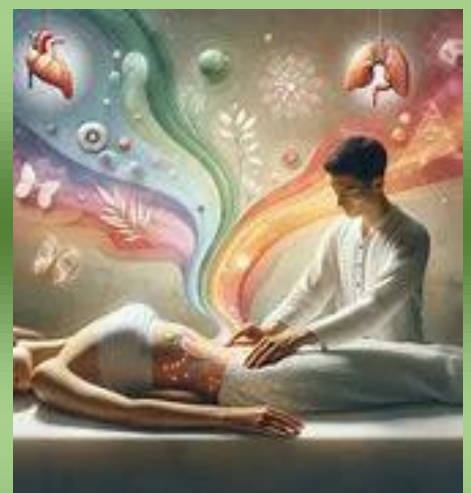
Vanaf de navel zijn alle systemen van het lichaam met elkaar verbonden: bloedsomloop, lymfe, zenuwstelsel, spier- en meridiaan systemen. Het lichaam verenigt zich met de geest en de ziel via de navel.

Tijdens een Chi Nei Tsang-sessie worden de buikorganen gemasseerd en worden de punten die overeenkomen met de organen in het navelgebied geactiveerd.

Dit omvat organen zoals de:

darmen, maag, milt, alvleesklier, lever, galblaas, hart, longen, nieren, voortplantingsorganen, middenrif, zonnevlecht en Psoasspier.

Ook het lymfestelsel en de bloedsomloop zijn in balans.



Chi Nei Tsang

Voordelen:

- **Emotionele deblokkering:** De buikstreek is een plek waar emoties vaak worden opgeslagen. Chi Nei Tsang kan helpen deze emoties los te laten en een staat van emotioneel evenwicht te bevorderen.
- **Verbeterde spijsvertering:** Door direct op de spijsverteringsorganen te werken, kan deze massage de gastro-intestinale functie verbeteren en ongemakken zoals een opgeblazen gevoel en constipatie verlichten.
- **Stressvermindering:** Zachte manipulatie van de organen en het loslaten van spanningen kan helpen stress en angst te verminderen.
- **Verhoogde vitaliteit:** Door vitale energie in evenwicht te brengen, kan Chi Nei Tsang de algehele vitaliteit verhogen en een gevoel van welzijn bevorderen.

Hoewel Chi Nei Tsang vooral bekend is onder studenten Shiatsu, acupressuur en Chinese geneeskunde, bieden niet alle massagetherapeuten deze techniek aan in hun praktijken. Het onderzoeken van het deblokkerings- en balanceringspotentieel van de buikorganen kan echter aanzienlijke voordelen hebben voor de fysieke en emotionele gezondheid

