

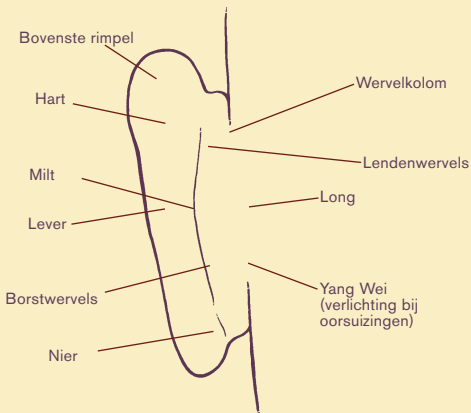
5. OORREFLEXKAART

De oren bevatten heel kleine puntjes die reageren op gevoelige inbrenging van acupunctuurnaalden en druk van de vingers. Hoewel drukken met de vinger minder nauwkeurig is dan het inbrengen van naalden, zijn de effecten gelijk. Gebruik de kussentjes van uw duim en wijsvinger om de oren te masseren voordat u meer specifieke, diepere druk geeft. Om een punt te isoleren moet u met de rand van uw vingernagel drukken. Steek nooit door de huid en dring nooit binnen in de oorholte.

Een algehele reflexbehandeling van het oor bevat stimulatie van de punten langs de buitenste en binnenste contouren en vouwen (kaart 13). De punten van de oortop, de bijnier en de zonnevlecht verlichten koorts en pijn. Druk zo hard als de ontvanger draaglijk vindt.

OPMERKING: Over het algemeen duiden oorpijn, bleekheid en problemen als slechthorendheid en oorsuizingen op een uit balans zijn van de nieren. Druk op reflexpunten op de handen, de voeten en/of de oren om een trage nierfunctie te activeren of om een teveel aan energie van een overbelaste nier weg te halen.

Als u gaatjes in uw oren hebt, raadpleeg dan de reflexologiekaarten om het lichaamsdeel op te zoeken dat correspondeert met de plaats waar de gaatjes zitten. Gaatjes stimuleren het lichaamsdeel dat ermee in verbinding staat. Om de ogen sterker te maken kunt u gouden oorbellen in het midden van de oorlel dragen. Om de ogen te kalmeren kunt u zilveren oorbellen in het midden van de oorlel dragen.



6. KAART VAN DE VERWIJZINGSGEBIEDEN

Door een bepaald gebied van het lichaam te bewerken wordt een ander deel beïnvloed. Als bijvoorbeeld de linkervoet ontoegankelijk is, bewerk dan in plaats daarvan de linkerhand. Als de rechterpols gewond is, bewerk dan in plaats daarvan de rechterenkel. Deze lichaamsdelen die met elkaar in verbinding staan, worden 'verwijzingsgebieden' genoemd. Verwijzingsgebieden zijn bruikbaar wanneer u een gebied wilt beïnvloeden dat ontoegankelijk of pijnlijk gevoelig is. Hieronder staat een lijst van verwijzingsgebieden.

Voet-Hand

Voetzool-Handpalm

Bovenkant van de voet-Achterkant van de hand

Grote teen-Duim

Tenen-Vingers

Enkel-Pols

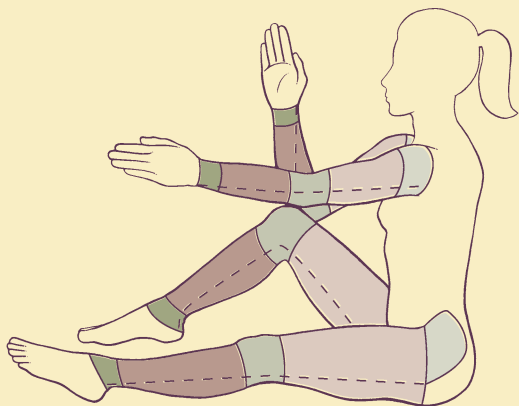
Kuit-Onderarm (binnenkant)

Scheen-Onderarm (buitenkant)

Knie-Elleboog

Dij-Bovenarm

Heup-Schouder

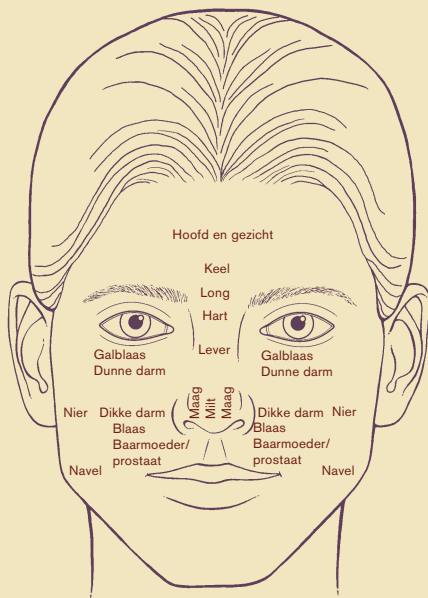


7. GEZICHTLEZEN

De kleur en textuur van de gezichtshuid tonen de lichamelijke, emotionele en geestelijke gezondheid. Vlekken en puistjes kunnen duiden op een onevenwichtige hormoonbalans, voedingstekort of problemen met de spijsvertering. Emotioneel evenwicht, frisse lucht, lichaamsbeweging en een gezond dieet kunnen al snel de gezichtshuid en de hele gezondheid verbeteren.

De conditie van het bovenlichaam kan worden gezien op de bovenzijde van het gezicht (voorhoofd), die van het middengedeelte van het lichaam op het midden van het gezicht en die van het onderlichaam op de onderkant van het gezicht. Het punt op het voorhoofd tussen de wenkbrauwen wordt gewoonlijk het 'derde oog' genoemd. Een glad, gaaf derde oog duidt op een goede gezondheid. Onderzoek het gezicht en zie wat het onthult voordat u reflexpunten kiest.

Verschijsnel	Conditie	Energiepuntenkaart
Rode kleur (vooral in het midden van de neus)	<i>Hart uit balans; bezorgdheid; ondraaglijke vreugde</i>	Gezond hart
Gele kleur	<i>Lever, milt of alvleesklier uit balans; zorgen</i>	Afvoer van afvalstoffen
Groene kleur	<i>Lever uit balans; boosheid</i>	Afvoer van afvalstoffen
Blauwe kleur onder ogen	<i>Nieren uit balans; angst</i>	Zuivering van urineweg
Grauwe kleur, soms vlekjes	<i>Nieren uit balans; angst</i>	Zuivering van urineweg
Bleekheid	<i>Longen uit balans; leed</i>	Opluchting voor luchtwegen



8. OOGLEZEN

Er wordt gezegd dat de ogen de spiegels van de ziel zijn. Ook onthullen ze informatie over de lichamelijke, emotionele en geestelijke gezondheid van een persoon. De ogen zijn de microkosmos van het lichaam en tonen de subtiele problemen of behoeften van iemand. Vlekken of verkleuringen in een bepaald gebied kunnen erop wijzen dat een corresponderend lichaamsgebied uit balans is.

OPMERKING: Aanhoudende oogproblemen (irritatie, vermoeidheid, zwelling, overbelasting) kunnen wijzen op levercomplicaties. Gebruik reflexologie om de lever weer in balans te brengen. Ga naar een arts als de symptomen aanhouden.

Verschijsel	Conditie	Energiepuntenkaart
Schitterende, heldere ogen	<i>Goede gezondheid</i>	Ontspanningsoord
Witte ringen rond de iris	<i>Emotioneel van streek of trauma</i>	Emotioneel evenwicht
Kleine pupillen	<i>Bezorgdheid</i>	Emotioneel evenwicht
Gele verkleuring	<i>Leverprobleem; afvalstoffenstelsel</i>	Afvoer van afvalstoffen
Gevoelige of vermoeide ogen; afscheiding; tranen	<i>Lever uit balans</i>	Afvoer van afvalstoffen
Droge ogen	<i>Voeding uit balans</i>	Evenwichtige spijsvertering
Pijnlijke, overbelaste ogen	<i>Algehele vermoeidheid</i>	Nieuwe energie

