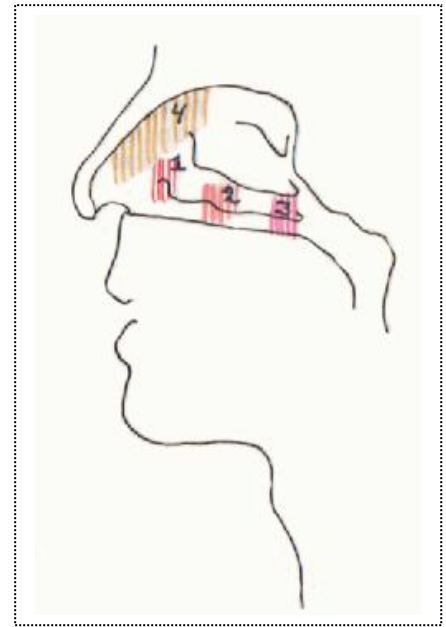


Neusreflexologie

-massage van het neusslijmvlies met etherische oliën-

De gezondheid van het neusslijmvlies is kenmerkend voor de algehele gezondheid. Het is zelfs een teken van goede gezondheid wanneer je met een bepaalde regelmaat je neus snuit of niest. Gebeurt dit niet dan is er sprake van een matig werkend organisme. Het niezen is bovendien een prima manier om spanningen kwijt te raken.

Bij verschillende lichamelijke klachten ontstaan veranderingen en een grotere gevoeligheid in het neusslijmvlies. Duidelijke voorbeelden zijn verkoudheid en menstruatie. Begin 1900 werd door de Duitse arts Dr. W. Fliess ontdekt dat tijdens de menstruatie het neusslijmvlies op bepaalde plekken veranderde en dat hij goede resultaten had door deze plekken te masseren bij menstruatieklasten. De Franse arts Pierre Bonnet ontwikkelde de endonasale centrotherapie en in 1975 heeft de Duitse arts Niels Krack hieraan een nieuwe impuls gegeven als Nasale Reflex-Therapie met ätherischen Ölen.



In het algemeen worden de goede resultaten, naast de massage, ook veroorzaakt door de speciale etherische olie die het slijmvlies prikkelt. In deze etherische olie zit onder andere *pepermunt*, *eucalyptus*, *anijs*, *rozemarijn*, *salie*, *melisse* en *kamfer*.

De massage wordt toegepast op een hele rustige manier middels een wattendrager met aan de punt een klein stukje watten waarop de etherische olie. Eerst worden de neusgaten licht ingesmeerd met een speciale neusreflexzalf. Daarna wordt ieder neusgat apart gemasseerd waarbij meteen de verbeterde functie van het slijmvlies gaat opvallen door het spontaan tranen van het oog.

De reflexzones liggen in het slijmvlies van:

- de onderste neusschelp -buikgebied-
- middelste neusschelp -borstgebied- en
- bovenste neusschelp -hoofd/halsgebied-

De massage vindt met name plaats op de gekleurde gebieden 1, 2, 3 en 4.

De onderste neusschelp wordt weer in drie zones verdeeld:

1. Onderlichaam -blaas, prostaat, menstruatie, geslachtsorganen-
2. Spijsverteringsorganen -darmen, lever, galblaas, pancreas-
3. Oog en oren -hoofdpijn, stress-

Masseren van het vierde gebied heeft invloed op bronchiën, astma en hooikoorts

Krack, N. 1982. Nasale Reflex-Therapie met ätherischen Ölen. Karl F.Haug, Heidelberg