

NATUURGENEESWIJZE*

Natuurgeneeskunde

De natuurgeneeskunde is een geneeskunst die uitgaat van de mens als een geheel. De symptomen worden niet los behandeld maar in zijn geheel samen genomen. Er wordt gezocht naar een samenhang tussen alle symptomen die nu aanwezig zijn maar ook die in het verleden aanwezig waren. Vervolgens wordt er een therapeutisch plan opgesteld dat als doel heeft om het natuurlijke genezende vermogen, iets dat elke individu bezit, te stimuleren om zo de genezing in gang te zetten. De therapie valt uiteen in verschillende onderdelen die hier onder beschreven worden.

NATUURGENEESKUNDIG CONSULT*

Kruidengeneeswijze

De kruidengeneeswijze is een oeroude geneeskunst die onze grootouders al gebruikten. Van oudsher wordt bijvoorbeeld Centaurium erythraea, oftewel het Duizendguldenkruid gebruikt. Centaurium wordt door de aanwezigheid van veel bitterstoffen gebruikt voor het spijsverteringssysteem en afweersysteem. Kruiden worden in de praktijk voorgeschreven in de vorm van kruidenpreparaten en/of kruiden theeën.

Voedingsadviezen

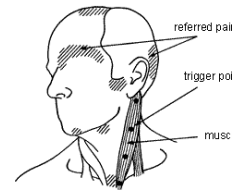
Veel therapieën die voorgeschreven worden kunnen (tijdelijk) ondersteund worden met voedingsadviezen. Zo bestaat er een voedingsadvies voor Candida, klachten aan het bewegingsapparaat, maagklachten, huidklachten etc.



Massage Therapie

Een natuurgeneeskundige therapie wordt vaak ondersteunt middels een bank behandeling. Het klachtenpatroon bepaald welke technieken toegepast worden, hoe vaak er gemasseerd wordt en hoe lang. De technieken die gebruikt worden vinden hun oorsprong uit de:

- Sportmassage
- Bindweefselmassage
- Ontspanningsmassage
- Aromatherapie behandeling
- Lymfedrainage
- Voet-/lichaamsreflex therapie
- Triggerpoint Therapie
- Borstweefsel technieken
- Drukpunt massage etc.



Aromatherapie

De behandelingen worden ondersteund door plantaardige essentiële oliën. Ter plekke wordt bepaald welke oliën het beste gebruikt kunnen worden. De essentiële oliën zijn niets anders dan plantenbestanddelen die via hun specifieke inhoudsstoffen en dus hun specifieke werking invloed kunnen uitoefenen op ons lichaam. Door het o.a. in een massageolie te verwerken kunnen de werkzame bestanddelen door de huid gewerkt worden en via de bloedbaan het hele lichaam bereiken. Het heeft dus zijn werking op de huid zelf, via de bloedbaan op onze organen en via de neus op onze gemoedstoestand en hormoonhuishouding.



MASSAGEVORMEN

Massage consult

Naast een natuurgeneeskundig consult kan men ook kiezen voor enkel een massage consult. Met massages kunnen spieren en gewrichten in conditie gehouden worden. Door tijd voor jezelf te nemen wordt stress tegen gegaan. Massage kan daardoor ook goed dienst doen als preventief middel ter voorkoming van diverse klachten.

Sportmassage



Bij sportmassage wordt er direct op de spieren gewerkt. De massage is doorgaans steviger dan een algemene ontspannings-

massage. Indien men bijvoorbeeld de schouders extra aandacht wilt geven dan kan m.b.v. technieken uit bijvoorbeeld de sportmassage dieper in het weefsel worden gemasseerd.

Ontspanningsmassage

Afhankelijk van de tijd kan de rug, schouders, benen, gezicht, armen, voeten en buik gemasseerd worden op een ontspannen manier..

Hot-stone massage



Een massage waarbij gewerkt wordt met hete stenen. Deze liggen stil op de huid en er wordt mee gemasseerd. Dit geeft naast het vertrouwde handen werk nog meer effect aan de massage, de warmte dringt diep door in het lichaam en spieren.

Bindweefselmassage

Een BWM vind plaats zonder olie. De huid wordt op diverse manieren losgemaakt van de onderlaag met als doel om de doorbloeding te herstellen, verzuring tegen te gaan en/of reflexmatig andere delen in het lichaam te ondersteunen. Deze behandeling wordt doorgaans als stevig ervaren. Maar de resultaten mogen er zijn! Soms maak ik gebruik van cuppings. De behandeling sluit ik af met een ontspannende / sport massage om de spieren te kneden en om de huid weer te laten ontspannen. Eventueel aangevuld met een kruiden oliën.

Aroma massage/behandeling

Het gehele lichaam wordt middels diverse technieken gemasseerd. Reflexmatig worden de rug, benen, voeten, buik, armen en gezicht gemasseerd. De keuze van de aroma bepaald u mede zelf. Van de website kunt u een aromakaart downloaden met oliën en hun beschrijvingen waaruit u kunt kiezen.

Zwangerschapsmassage

Een massage tijdens de zwangerschap bestaat ook tot de mogelijkheden. Deze kan dienst doen als extra verwennerij en ondersteunend werken bij kleine klachten tijdens de zwangerschap.

Borstweefsel massage/behandeling

Veel vrouwen ervaren symptomen van volheid en gevoeligheid in de borsten. Maar ook problemen bij littekens, borsttrauma, stuwung etc. Massage is dan een vriendelijke en effectieve manier om daar iets aan te doen.

MassagePraktijkAmersfoort.nl

STOELMASSAGE VOOR BEDRIJVEN

Stoelmassage wordt toegepast om chronische arm, nek en schouder klachten te voorkomen. De massage duurt slechts 15-20 minuten en wordt uitgevoerd over de kleren heen. De nek, schouders, armen, hoofd en rug worden met een drukpunt massage behandeld. Stoelmassage wordt steeds populairder binnen het bedrijfsleven. Ziekte verzuim gaat hierdoor omlaag en de werknemers krijgen meer energie.

Stoelmassage is fiscaal aftrekbaar en valt NIET onder de werkkostenlastenregeling die sinds 2015 ingevoerd is!

Bedrijfs-Stoelmassage voor u en uw werknemers

Wat is een Stoelmassage?

- Stoelmassage is een behandeling van nek, schouders, rug, hoofd en armen in een ergonomisch ontworpen stoel.
- Het bijzondere van deze massage techniek is dat de cliënt zijn haar kleding aan kan houden.
- De massage duurt slechts 15-20 minuten in beslag neemt.
- Fiscaal aftrekbaar.
- De massage helpt het ziekteverzuim terug te dringen.
- De massage heeft een preventieve werking.
- Stoelmassage heeft een aantoonbaar effect op het bewegingsapparaat en psychische vermoeidheid. Na de massage voelt men zich alert. Stoelmassage reduceert spanning en stijfheid in de spieren, vermoeidheid en pijn.
- De massage verhoogt de concentratie, stimuleert de bloedcirculatie en werkt stress verlagend.
- De stoelmassage kan overal en op elke gewenste tijdstip worden gegeven.
- In de maand december wordt er een special op de stoel aangeboden, bijvoorbeeld een **hotstone** of **hotoil** massage.
- Komt uit de Verenigde Staten en Japan.

Indien het echter nodig is zal de werknemer altijd doorverwezen worden naar professionele hulp zoals fysio of huisarts.

Stoelmassage is fiscaal aftrekbaar
Onder bepaalde condities is de Stoelmassage fiscaal aftrekbaar. Vindt u de stoelmassage NIET onder de werkkostenlasten regeling van de belastingdienst. Kijk op de website voor meer informatie.

Extra mogelijkheden

- Bij **zachte preventie** duurt de massage 20 minuten per persoon. De massage wordt dan aangepast aan de klachten en er worden aanvullende adviezen gegeven.
- Naast de traditionele stoelmassage is het ook mogelijk om een **corporate** massage op de stoel te krijgen waarbij olie gebruikt wordt.

Centaurium voor:
Bedrijfsstoelmassage
Fysieke preventie
Sportmassage

Suzan Huijzer
Lid: NWP, NGS en RBNG
Ariaplein 45
3816 EJ Amersfoort
Tel: 0617541526
info@CentauriumPraktijk.nl

www.MassagePraktijkAmersfoort.nl
RTW nr. NL19771147801
Kvk 32087101 Goud en Zilverland

Maak een afspraak voor een vrijblijvende demonstratie of 2 uur GRATIS op proef. Telefoon 0617541526.

CURSUSSEN EN WORKSHOPS

- Massage schouders in zit
- Hoofd- gezicht, decolleté massage Aromatherapie
- Aromatherapie behandeling
- etc.

Ook voor in praktijken en bedrijven.



MASSAGE EN THERAPIE* VOOR BEDRIJVEN EN PARTICULIEREN

Centaurium Natuurgeneeskundige Praktijk

Suzan Huijzer * Natuurgeneeskundig therapeut
Ariaplein 45 * 3816 EJ Amersfoort
Mobiel: 06 175 41526

Email: Centaurium2000@gmail.com
Kvk 32087101 * Lid: NWP, NGS en RBNG

MassagePraktijkAmersfoort.nl

*Bent u aanvullend verzekerd voor Alternatieve geneeswijze dan krijgt u het consult mogelijk (deels) vergoed door uw zorg verzekeraar