

S.T.E.R. therapie is een nieuwe zachte vorm van voetreflexologie, waarbij het lokaliseren én behandelen van de reflexpunten geen pijnreactie oproept.

**Ieder mens heeft een zelfgenezend vermogen, maar soms heeft dat even een zetje nodig.**

Het hele lichaam is te vinden als drukpunt of meridiaan onder de voeten. Door deze zacht aan te raken wordt een stimulans gegeven aan bepaalde organen. Daardoor kunnen bepaalde klachten verminderen of zelfs verdwijnen.

Deze behandelmethode werd vijfduizend jaar geleden al door de Chinezen toegepast. De indianen kenden ook een vorm van deze massage en begin deze eeuw herontdekten een paar Amerikaanse artsen de voetreflexologie.

S.T.E.R. therapie is een nieuwe methode van deze voetreflexzonetherapie.

De eerste drie behandelingen zijn in principe wekelijks. Afhankelijk van hoe de reacties zijn wordt dan in overleg een behandelplan uitgestippeld.

## “Voeten zijn de spiegels van ons lichaam”

Het hele lichaam wordt afgespiegeld op de voeten. Alles wat we in ons lichaam hebben aan botten, spieren, hormonen, etc. is op de voet weer terug te vinden in een drukpunt of in een lijn. Indien het lichaam niet optimaal functioneert, uit zich dit in een ziekte of kwaal en kunnen we dit voelen of zien onder onze voeten.

Als er een bepaalde klacht aanwezig is, bijv. stress, infectieziekte, hoge/lage bloeddruk, migraine, overgewicht etc. dan duidt dat op een tekort of geen goede doorstroming van energie.

Blokkades uit zich als huidveranderingen, kristalvormingen onder de huid of de behandelaar voelt een fijne prikkel tijdens het aftasten van de drukpunten. Dit is een teken dat er op dit punt een energietekort is.

## Hoe ziet een behandeling eruit?

S.T.E.R. therapie is voor jong en oud, ook voor baby's. De behandeling is alleen iets korter bij kinderen. Volwassenen zijn al gauw een half uur tot drie kwartier kwijt voor een behandeling. Door verschillende drukpunten op de voeten zacht aan te raken, worden blokkades opgeheven en kan energie weer vrij stromen zodat klachten duidelijk kunnen verminderen of zelfs helemaal verdwijnen.

## Wat is de doelstelling?

De doelstelling is om vanuit een volledige ontspanning klachten te behandelen.

Alle klachten kunnen veilig worden behandeld.

## Wat merk je tijdens of na een behandeling?

Tijdens de behandeling wordt soms tinteling - de energie- waargenomen in de benen, of in het betreffende reflexpunt in het lichaam. De meeste mensen voelen dit echter pas na een aantal behandelingen.

Bijna iedereen voelt direct de ontspanning tijdens een behandeling.

Na een behandeling kunnen er tijdelijk klachten ontstaan zoals hoofdpijn, verkoudheid, transpireren of een verhevigde menstruatie. Dit zijn reacties die worden veroorzaakt doordat het lichaam, door de behandeling, afvalstoffen gaat verwijderen. Ook bestaande klachten kunnen tijdelijk verergeren. Dit kun je beschouwen als positieve reacties op de behandeling en zijn meestal te voorkomen door na een behandeling veel water te drinken, zodat de afvalstoffen sneller worden afgevoerd.

## S.T.E.R. therapie



Wie rookt heeft al niet, vaak meermaals, geprobeerd om te stoppen.....En in veel gevallen val je na een tijd weer terug in deze gewoonte. De behoefte naar een sigaret is moeilijk los te laten, omdat nicotine zich ophoopt in je lichaam. Als deze nicotine in je lichaam achter blijft, terwijl je probeert te stoppen, blijft de zin in een sigaret bestaan.

Door het behandelen van een drukpunt onder je voeten start het lichaam snel een ontgiftingsmechanisme, waardoor het lichaam overrompend snel wordt gereinigd. Na de behandeling kun je dit zien aan je urine, die zeer donker van kleur zal zijn. Daarna heeft het lichaam geen nicotine meer nodig en is je lichaam schoon gemaakt. Er zal dan een goede zuurstofopname plaatsvinden, waardoor de levenskracht weer optimaal kan worden. Sommige mensen voelen zich na twaalf dagen als herboren.

Drink als ondersteuning twaalf dagen lang veel water (twaalf glazen) en gebruik in die periode geen cafeïne, (koffie en cola), thee en alcohol. Cafeïne houdt de afvalstoffen die je in je bloed hebt vast en de nicotine dus ook. *Cafeïne vrije koffie, rooibos thee of groene thee mogen onbeperkt gebruikt worden.* Een angst die bij mensen leeft, wanneer ze stoppen met roken is dat ze bang zijn dat ze als alternatief voor een sigaret zullen gaan snoepen. Dat komt inderdaad voor en gebeurt meestal een week na de behandeling. De kans hierop kun je verkleinen door het water drinken goed vol te houden en geen cafeïne te gebruiken.

Schrik niet als u zich na de behandeling ziek gaat voelen of klachten krijgt. Dit is alleen maar een goed teken. Je lichaam gaat zich reinigen en stoot de afvalstoffen af. Dit kan gepaard gaan met bepaalde klachten.

Maar misschien voelt u na de behandeling wel helemaal niet zo veel en blijft de behoefte naar een sigaret nog een tijdje bestaan. Geef het dan in ieder geval 12 dagen de kans, hoe moeilijk het ook zal zijn. U bent na twaalf dagen helemaal gereinigd van binnen en u zult zich een ander mens voelen. Heeft u vragen bel dan gerust. Na 12 dagen stel ik het in ieder geval op prijs als u even vertelt hoe het is gegaan. Ik wens u heel veel succes en vertrouw op u zelf!!!!

## S.T.E.R. therapie “een nieuwe, zachte vorm van drukpuntmassage”

Een kleine greep uit de klachten die behandeld kunnen worden:

- Allergieën
- Bedplassen
- Cholesterolgehalte
- Depressie
- Eczeem
- Darmklachten
- Spataderen
- Fibromyalgie
- Hoge/lage bloeddruk
- Hyperventilatie
- Ischias
- Menstratieklachten
- Migraine
- Hoofdpijnen
- Ondersteuning bij het afvallen
- Overgangsklachten

Een kleine greep uit de klachten die behandeld kunnen worden bij **kinderen**:

- Allergieën
- Huilbaby's
- Slaapproblemen
- Hypersensitiviteit
- CARA
- Eczeem
- ADHD
- Astma
- Infecties
- Bronchitis
- Obstipatie
- Diarree

**Yvonne Boertjes**  
**Arriërpoot**  
**7731GG Ommen**  
**Tel. nr.0529-462727**  
**[www.voetenenwelzijn.nl](http://www.voetenenwelzijn.nl)**  
**[info@voetenenwelzijn.nl](mailto:info@voetenenwelzijn.nl)**



**Wat betekent  
S.T.E.R.**

**S.T.E.R. staat voor:**

**Stimuleren  
Toevoegen  
Energie  
Reguleren**

