

Vind baat by refleksologie

Jou brein en rugmurg - jy sal bly wees om dit te hoor - lê uitgestrek onder jou groottoon, jou dunderm opgekrul onder jou voetkussing en jou oor knus ingeskuip in die knak van jou kleintoontjie. Daar is geen twyfel dat dit heerlik is wanneer iemand met jou voete en tone werskaf nie, maar is dit nie nog beter as die druk en vryf van jou voetsole ook tot genesing en pynverligting lei nie? En dis presies wat refleksoloë sê hulle kan bereik deur op die regte punte op jou voetsole te druk en die energiebane (meridiane, noem hulle dit) tussen die voet en die kranklike organe tot aksie aan te spoor. Die refleksopunte op jou voete is 'n soort padkaart vir die res van jou liggaam, sê hulle. As 'n mens mooi na 'n kaart van die voete kyk, sal jy sien dat daar op die voetsole 'n kleim afgesteek is vir elkeen van die belangrike organe. Dis dan ook waarom massering van jou groottoon jou hoofpyn sal laat verdwyn en die vryf van die punte van jou tone sinusprobleme verlig. (Nee, jammer om jou teleur te stel, jou tone is toe nie verbind met die orgaan wat jy vermoed nie. Die "knoppie" daarvoor lê mooi netjies onder jou hakke.)

Streel daardie pyne weg

Dis darem ook nie sommer enigeen wat jou voetsole vir kitsgenesing kan knie en kielie nie. Refleksoloë word opgelei om spesiale druk- en masseertegniese op die refleksopunte toe te pas om dit vir die liggaam makliker te maak om homself te genees. Omdat aanraking die eerste "taal" tussen ouers en babas is, is refleksologie ook 'n veilige manier om met sagte aanraking op die regte punte die kleintjies se pyne weg te streel of pynlike toestande te voorkom. Dink maar aan aandoenings soos koliek, tande kry, asma, mangelontsteking en ekseem, en wees bly daar's vir elkeen van hulle 'n refleksopunt. Stres by kinders en volwassenes kan so maklik handuit ruk en siektes vererger waaraan jy reeds ly en nuwes laat ontstaan. Daar word dan nou al selfs beweer dat tot 80 persent van al die hedendaagse siektes met stres verband hou. Hier kan 'n mens dink aan al die ou kalante soos asma, velsiektes, maag- en dermprobleme en allerlei allergieë. Refleksoloë sê hulle kry dit met hul benadering reg om die liggaam te laat ontspan en alle stelsels weer in ewewig te kry. Mense slaap dus beter, voel minder moeg en opvlieënd en word nie so deur hoofpyn geteister nie. Om stres te verlig, kan die holte onder die bal van die voet gemasseer word. Daardie holte verteenwoordig die sonnevleg, die plek op die kroon van die maag waar die senuwees bymekaarkom.

Meer endorfiene

In die geval van depressie is dit noodsaaklik om die chemiese of hormoon-wanbalans te herstel deur 'n egalige energievloei deur die liggaam te verseker. Massering van die sonnevleg-refleks onder die voetboog en van die groottone (wat met die brein verbind is) kan hiervoor help. Het jy geweet dat jy pyn kan verlig deur jou liggaam aan te spoor om meer endorfiene, jou eie handgemaakte pynstillers en opkickers, af te skei? Dis besonder goeie nuus vir almal wat geteister word deur chroniese rugpyn (veral lae rugpyn), hoofpyn (veral migraine en spanningshoofpyn) en baie ander soorte pyn. Reken daarop dat jou rugpyn verlig kan word deur die massering van die spinale of rugstringrefleks wat aan die binnekant van die voet geleë is.

Kankerpatiënte se pyn kan ook deur reflek-

sologie beheer word. Enige mens, maak nie saak hoe siek of gesond nie, voel beter ná die aanraking van iemand wat luister en empatie betoon. Refleksologie word geleer om hierdie vaardighede te ontwikkel en die blote emosionele ontlading help al om die angs en depressie van ernstig siek mense te verlig.

Refleksoloë kan talle navorsingsbevindings aanhaal om te bewys dat refleksologie as aanvullende en alternatiewe behandeling werk – maar baie hang natuurlik af van die persoonlikheid en vaardighede van die refleksoloog. Die Raad op Verwante Gesondheidsberoepes sal jou kan help om 'n geskikte persoon in jou omgewing te vind. En dan kan hy of sy met jou siektes en pyne handgemeen raak.

Refleksologie – vir wie?

Mense van enige ouderdom of geslag – bejaardes, mans, vroue, tieners, kinders en babas - kan baat vind by refleksologie. Dis nie net 'n veilige hulpmiddel om die liggaam se balans te herstel nie, maar is ook uitstekende voorkomende behandeling.

Het jy geweet?

Babas en kinders het dieselfde refleksopunte as volwassenes. Net die intensiteit en duur van die behandeling verskil.

Deur Erika Kruger en Marian



HEILBRON HERALD VRYDAG, 22 JULIE 2011 - Mev Lanie Coetzer moes vir Maandag 18 Julie, met mnr Nelson Mandela se verjaarsdag, dié groot koek bak. Die Madiba-Koek was 'n 70 cm x 1 meter. Dit het onder andere die volgende bestanddele in: 56 eiers, 5,7 kg meel, 5,3 kg suiker, 1 kg kakao, 1,5 liter olie, 5 kg versiersuiker en 2,5 kg Stork Bake in. ENM personeel, wat die koek bestel het sou die groot en swaar koek na Tweeling toe vervoer het.

**DON'T LET PROBLEMS TAKE OVER YOUR LIFE
R200 CAN FIX ALL YOUR PROBLEMS**

I'm Thato, a mother of 4. I suffered before I met this powerful women MAMA GIFT. I was stressed after losing a lot of money to other doctors. I called MAMA GIFT & explained my problems of which she gave me a magic wallet that give me R15 000 every day.

GAMBLER LUCK OIL MADE US WIN LOTTO & CASINO

My family couldn't believe it but after buying the gamblers lucky charm for only R200, I went & played AMERICAN ROULETT with only R100 & won R1 million that night. We were shocked to see that we had won & could not believe it.
Thanks to MAMA GIFT's LUCKY GAMBLERS OIL - Saved our future.

CALL MAMA GIFT 063 339 6707

Die lewe en werk van 'n afslaer



Samuel Brayshaw het hierdie week by Heilbron Dienssentrum as gasspreker opgetree. Hy het gesels oor die lewe en werk van 'n afslaer. Die vroeë ingestroom, bv. hoekom praat hulle so snaaks en vinnig, watter tipe mense is altyds by veilings en watter rol speel veilings in die ekonomie. Die gesprekke het lekker gevloei en 'n hele paar veiling-grappies het die rondte gedoen. Volgende week het die lede dag van kos en musiek vasvrae. Op die foto verskyn Samuel Brayshaw en Issie Buhrmeister. Tannie Issie het verjaar en het die lede met heerlike eetgoed bederf.

AP KERK PETRUS STEYN
BIED AAN:

Klipwerf

Bestelings noodsaaklik
076 875 9922 of
072 766 2098

22 Junie 2019

18:00

R250 pp, Spitbraai ete ingesluit.
Kontantkroeg.

**HIGH FERT PERSEEL
PETRUS STEYN**

Body-Licious
DAY SPA & RETREAT
CELL: 078 107 5542

Vir verdere navrae
kontak Laetitia Moolman
laetitia.moolman@gmail.com

Wilgerivier
Merino's

GPS: S27°45'37.2" E28°44'17.4"
Dinsdag, 11 Junie 2019, 11:00
Plaas Bellevue,
Tweeling / Reitz

**ALGEHELE
UITVERKOPING
1070 Merino's**

TOERUSING:

- 1 x Hooglaai Baalvurk • 1 x Platbak Sleepwa • 3 x Massabakke • 1 x Toyota dubbelkajuit Veetralies • 1 x JD 575 Baler • 1 x 4-tol Hark
- 1 x Fiat 640 • 1 x Fiat 450 • 1 x 2000 Case MX120 • 1 x Dubbel-baal Wolpres • 1 x Bramley Koringplanter • 1 x JD Snymasjien
- 20 x 3m Skaaphekkies met Klashekkies • 1 x Kunsmisstrooier • 20 x 900mm Jakkalsdraad rolle • 1 x 12-dis Skottel • 1 x Bees Laaibank

NAVRAE: David Gerber 082 489 7424 | PJ Müller 060 966 9340

VLEISSENTRAAAL BETHLEHEM
058 303 5226
www.vleissentraal.co.za

TWEELING / REITZ

MERINO'S

10 Ramme
120 Oop Ooie (by ramme geloop)
300 Dragtige Ooie (eenlinge)
80 Dragtige Ooie (tweelinge)
260 + 260 Ooie met Lammers
40 Jong Vervangingsootjies

1^{ste} in Vrystaat
3^{de} in SA

10mnde Wol

2-Tand - Volbek