

Reflexologe Elsemarie Richt toont twee voeten. 'Bijzonder boeiend, want ze vormen de basis van onze balans.'

Sieb van der Laan

Reflexologie helpt bij knobbeltenen

► 'Artikel in Margriet zorgt voor cliënten uit hele land'

STEENWIJK - Ze werkt voornamelijk met voeten, maar ook wel met handen. 'Voeten zijn altijd boeiend, want ze vormen de basis van onze balans. Ze reflecteren op een duidelijke en eerlijke manier op hoe we in het leven staan. Hoe ontspannen, gezond en relaxed we zijn', zegt Elsemarie Richt. Ze heeft haar eigen reflexologie praktijk 'Richt Inzicht' aan de Wanne 3 in Steenwijk.

Recentelijk was de praktijk in Steenwijk nog op een bijzondere manier in het nieuws. Aanleiding was een artikelje in het weekblad Margriet. 'Eén op de drie mensen, voornamelijk vrouwen in de 50-plus leeftijd, krijgt last van hallux valgus. Dat is een knobbel op de zijkant van de grote teen, ter hoogte van het gewricht.' Anny Broekman uit Ruinen had er ook last van en kreeg van haar fysiotherapeut het advies om contact te zoeken met een reflexoloog. Ze kwam zo bij Elsemarie terecht. 'Na een aantal behandelingen is mijn knobbel nagenoeg verdwenen. De teen staat nog wel iets scheef, maar de pijn is weg en ik kan alle soorten schoenen weer aan. Veel fijner dan een operatie, zo is de reactie van Anny Broekman die in Margriet staat te lezen. Het artikel zorgt voor enorme

daan, en ben in allerlei sectoren van het vak werkzaam geweest. Dat is een prima basis voor het werk dat ik nu doe.'

Reflexologie is een natuurlijke geneeswijze. 'Daarbij wordt uitgegaan van het principe dat alle lichaamsdelen en organen corresponderen met reflexgebieden op handen en voeten. Het wordt ingezet om de eigen natuurlijke geneeskraft te stimuleren, prikkelen en het lichaam in optimale conditie te houden of brengen. Een prikkel geeft een betere doorbloeding, waardoor mensen zich fitter voelen.'

Een voet vertelt veel. 'Ik kan er heel veel dingen aan aflezen. In de praktijk blijkt dat ik in 95 procent van de gevallen gelijk heb. In mijn praktijk krijg ik kleine kinderen, maar ook mensen van over de tachtig.' Elsemarie Richt gaat nog even in op de houding van specialisten en huisartsen, als het om natuurlijke geneeswijze gaat. 'Als je er in geloofd moet je het doen, is wat artsen hun cliënten vaak voorhouden. Op de inhoud van ons werk gaan ze nooit in. Een operatie aan een lichaamsdeel vindt sowieso nie-

mand leuk, daarom zijn er ook mensen die reflexologie wat dat betreft zien als een laatste redmiddel.'

Elsemarie Richt werkt ook aan een kinderboek over reflexologie. 'De eerste proefdruk zit eraan te komen. Het is de bedoeling dat dit het eerste boek in een reeks gaat worden. Voor mijn gevoel wordt het echt een beeldschoon boek over handen en voeten communicatie', zegt ze zelfverzekerd. Reflexologie biedt volgens Richt uitkomst voor mensen die bewust ontspannen in het leven willen staan. 'Je voeten geven antwoorden op je huidige (pijnlijke) situatie. Je kunt jezelf min of meer ontmoeten via je voeten. Ze geven je echt persoonlijke antwoorden.'

Bij het Reflexologisch Trainingsinstituut van Elsemarie Richt worden ook regelmatig allerlei workshops gegeven. Die zijn in het Ondernemershuis aan het Stationsplein 12 in Steenwijk.

► **Meer informatie en aanmelden hiervoor kan via: www.reflex-in.nl en www.richtinzicht.nl of telefonisch: 0521 - 851805.**