

# Alternatieve geneeswijze: reflexologie ‘net zo effectief als pijnstillers’

Reflexologie werkt mogelijk net zo effectief als pijnstillers, zo blijkt uit een nieuwe wetenschappelijke studie. Daarmee wordt de alternatieve geneeswijze niet langer tot de pseudowetenschap gerekend.

Britse onderzoekers ontdekten dat mensen na een behandeling bijna de helft minder pijn voelden en twee keer zo lang pijn konden verdragen.

Dr. Carol Samuel van de Universiteit van Portsmouth, een getraind reflexoloog, zei dat deze therapie voor het eerst wetenschappelijk is getest als behandeling voor acute pijn.

## Acupunctuur

Op basis van de onderzoeksresultaten zegt Samuel dat reflexologie kan worden gebruikt als complementaire behandeling van aandoeningen als artrose, rugpijn en kanker.

Proefpersonen moesten hun hand gedurende twee sessies in ijswater dompelen. Tijdens de eerste sessie kregen ze eerst reflexologie voordat ze hun hand in het water staken. Gedurende de tweede sessie dachten ze dat hun pijn werd verzacht door een machine, die in feite uit stond.

De onderzoekers ontdekten dat deelnemers hun hand langer in het water konden houden als ze van tevoren reflexologie hadden gekregen. Daarnaast konden ze pijn gedurende een langere periode verdragen.

“Reflexologie vermindert pijnsensaties,” lichtte Dr. Samuel toe. “Reflexologie werkt waarschijnlijk op dezelfde manier als acupunctuur, waarbij het brein chemische stoffen aanmaakt die de pijnsignalen verminderen.”

## Energiedoorstroming

Reflexologie is een alternatieve geneeswijze die ervan uitgaat dat alle organen en lichaamsdelen in verbinding staan met plaatsen op de voeten. Reflexologie meent dat energiedoorstroming de basis is van onze gezondheid en dat ziekte het gevolg is van energieblokkades.

Coauteur van de studie Dr. Ivor Ebenezer zei: “Complementaire en alternatieve therapieën worden vaak bekritiseerd en zijn daardoor mogelijk nooit goed wetenschappelijk onderzocht.”

Dr. Samuel voegde toe dat het onderzoek zich in een vroeg stadium bevindt en dat meer werk nodig is om erachter te komen hoe reflexologie exact werkt. De studie is gepubliceerd in het Journal of Complementary Therapies in Clinical Practice. De onderzoekers zijn verbonden aan de Universiteit van Portsmouth in Engeland.

Bron: Telegraph.co.uk