

'Een goede aanvulling op andere therapieën'

Ria Bos heeft een praktijk voor natuurlijke geneeswijzen. Ze is gespecialiseerd in voetreflexzonetherapie en aromatherapie. Sinds enige tijd biedt zij haar cliënten de mogelijkheid om met behulp van de geactiveerde zuurstoftherapie aan het verminderen van hun klachten te werken. Zelf heeft Ria de voordelen van de therapie aan den lijve ondervonden. 'Het kan een hele waardevolle aanvulling zijn op andere therapieën.'

Ria Bos had zelf vrijwel iedere winter last van winterblues. Lichttherapie bood wel uitkomst, maar toch niet genoeg naar haar zin. Via Frouke van Dam, een studiegenoot van Ria, maakte zij kennis met de geactiveerde zuurstoftherapie. 'Ik merkte direct effect. Ik heb afgelopen winter voor het eerst sinds jaren geen lichttherapie gebruikt en ik ben nog nooit zo gemakkelijk de winter doorgekomen.' Deze positieve ervaringen waren voor Ria een reden om geactiveerde zuurstoftherapie ook in haar praktijk in te zetten.

Energie

De klachten waar de cliënten van Ria mee te kampen hebben, zijn heel uiteenlopend van aard, variërend van aandoeningen aan de luchtwegen tot beperkingen van het bewegingsapparaat. Het is moeilijk aan te geven voor welke klachten geactiveerde zuurstoftherapie het beste werkt. 'Het hangt af van het type klachten. Je basisconditie versterkt, waardoor je beter in staat bent je klachten de baas te worden' De grootste toegevoegde waarde voor Ria zelf zit 'm vooral in het op peil houden van haar energie. 'Ik blijf er mee doorgaan omdat het me veel oplevert. Ik zit gewoon lekkerder in mijn vel.'

Kuren

De cliënten van Ria die de geactiveerde zuurstoftherapie gebruiken, volgen allemaal een kuur. 'Ze maken allemaal tenminste tien keer gebruik van het apparaat', vertelt Ria. 'De één komt drie keer in de week voor 20 minuten, de ander wel vijf keer in de week. Het is steeds een beetje zoeken naar wat het beste werkt. Dat ligt bij iedereen weer anders.' Na zo'n kuur is over het algemeen een substantiële verbetering merkbaar. 'De klachten worden minder, het lichaam wordt gestimuleerd om aan de slag te gaan met het herstel.'

Voetreflexzone

Een aantal van de cliënten van Ria combineert de geactiveerde zuurstoftherapie met andere behandelvormen. 'Ik heb een aantal klanten die eerst de geactiveerde zuurstoftherapie gebruiken en daarna een voetreflexzonebehandeling krijgen. Ik merk zelf dat ze dan wat sneller reageren op de voetmassages. Het is alsof ze ontvankelijker zijn en alsof het wat makkelijker is om met de voeten aan de slag te gaan. In die zin is het een hele goede aanvulling op de andere behandelingen die ik bied.'