

Wat je lichaam je vertelt

Maart 2011

Jaargang 1, nr. 1

In dit nummer:

Lente!	1
Drukpuntmassage	1
Hooikoorts	2
Hoesten is gezond	2
De galblaas	3
Sensi@Check-up	3
Banana Honey	3
Chocolade	4
Voeding en ADHD	4

Lente!

Overall om ons heen schieten planten de grond uit. Krokussen en narcissen, waar je maar kijkt, de eerste blaadjes komen aan de bomen en alles lijkt te trillen van opwindend. Het is de hoogste tijd voor een **fris begin**, want de donkere dagen zijn voorbij en de aarde wordt weer bevolkt met nieuw leven! Wat kun jij doen om je wensen een goede start, een vruchtbare bodem mee te geven?

De lente is een **vitaliserende tijd**. Een tijd voor frisse energie en opschonen van je immuunsysteem. In de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) overheerst in de lente het houtelement en is gerelateerd aan de leverenergie. Volgens deze visie is de leverenergie de oerkracht van de drang tot zelfexpressie. Wordt deze kracht onderdrukt of is deze geblokkeerd, dan kan je weinig flexibiliteit (zowel fysiek als psychisch) en veel onderdrukte boosheid ervaren. Dat kan zich onder meer uiten in hoofdpijn, hoge bloeddruk en andere klachten. Als we in harmonie met de natuur leven, dan vraagt deze tijd je om je te **verbinden met je bron** en je balans te (her)vinden tussen energie en rust.

Ontspanning, goed eten, beweging en plezier maken zijn dingen die je nodig hebt om je prettig te voelen en in conditie te blijven. Helaas merk ik vaak dat veel mensen, uit een soort angst om te kort te schieten, behoorlijk gaan afzien en vinden dat ze deze dingen eerst moeten 'verdienen'. Keihard werken, doorgaan als je moe bent, niet eten als je honger hebt...de signalen van je lichaam negeren en dan maar hopen dat het een keer goed genoeg is. Maar wanneer is het eigenlijk **goed genoeg**? Dat moment haal je meestal niet....tegen die tijd ben je meestal al behoorlijk gefrustreerd. Je kunt te veel gaan eten, geen zin meer hebben in je werk, boos zijn en vinden dat je weer tekortgeschoten bent....zie je de vicieuze cirkel?

Dit is de tijd van het jaar waarin we open staan voor veranderingen, voor ontwikkeling. Dit is de tijd om aan de slag te gaan met lang gekoesterde **dromen**.

Je hoeft niet eerst iets te verdienen, je bent al **goed zoals je bent!**

Een behandelmethode uit de praktijk

Drukpuntmassage ook wel acupressuur genoemd, is een druktechniek die gebruik maakt van meridianen en de meridiaanpunten die ongeveer 5000 jaar geleden in China op papier zijn gezet. Meridianen zijn de **energiebanen** van ons lichaam. We hebben er 14, elke meridiaan is verbonden met bepaalde organen. Een blokkade op zo'n energiebaan betekent te weinig energie voor bepaalde organen om hun werk goed te kunnen doen. Dit kan zich fysiek uiten in allerlei kwalen maar ook emotioneel omdat onze organen verbonden zijn met onze **emoties**. De punten die de Chinezen op papier hebben gezet kunnen tegenwoordig ook met moderne medische apparatuur in beeld worden gebracht. Door 50 eeuwen heen zijn vele thema's van de drukpunten vastgelegd. Ieder punt correspondeert met een emotionele lading. Het lichaam is de **spiegel van de ziel**. Pijn op een lichaampunt betekent "emotionele pijn". Door nu te drukken op de pijnplekken en te spreken over de emotie die daarachter zit, wordt het probleem op meerdere niveaus tegelijk aangekaart en weggewerkt. Dat is wat deze eenvoudige techniek zo **indrukwekkend** maakt.



“In iedere ziekte ligt een diepere boodschap verborgen en is een signaal van je lichaam dat er iets moet veranderen”

Last van hooikoorts?

Vorig hooikoortsseizoen zijn er in de praktijk een aantal mensen **succesvol** behandeld volgens het **Sensi@Protocol**. De klachten verminderde sterk na één of twee behandelingen. Een aantal hebben de hele zomer helemaal **geen** last meer gehad van **hooikoorts**. Vaak is er naast hooikoorts ook sprake van voedselallergieën, een te hoog gehalte aan afvalstoffen in het lichaam of blokkades in bepaalde energiebanen. Hierdoor kunnen de symptomen verergeren. Sensi-therapie kan helpen om weer in een beter en gezonder evenwicht te komen, zodat lichaam en geest weer de **vitale kracht** hebben om het zelf op te lossen. Er kan het beste nu alvast met de behandeling begonnen worden, nog voordat de symptomen weer verschijnen!

Hoesten is gezond

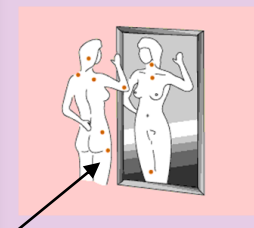
Als je aan een willekeurig persoon vraagt wat **gezondheid** is dan is dat voor de meesten; je goed voelen, vitaal en zonder ziekte. De farmaceutische industrie werkt daar gretig aan mee door allerlei oplossingen te bieden voor een vitaal en symptomvrij leven. Vaak in de vorm van een **pilletje of poedertje**. Voor elk symptoom is er wel een medicijn! Je kunt het daardoor weer even volhouden en voldoen aan de eisen van je werkgever of maatschappij. Het zal je niet verbazen dat hier een miljardenbusiness achter zit. Ironisch genoeg werkt het **onderdrukken van symptomen** met medicijnen tot chronische en steeds ernstiger ziekten, en wie profiteert daar van?

Laten we eens teruggaan naar de basis, naar hoe ons lichaam ontworpen is en waarom ziekte bestaat. Elk organisme bezit de kracht om stoornissen te bestrijden, zich te herstellen en te streven naar een staat van gezondheid, een door de natuur gegeven vermogen tot zelfhandhaving en zelfrealisatie. In iedere **ziekte** ligt een diepere **boodschap** verborgen en is een signaal van je lichaam dat er iets moet veranderen. In de natuurgeneeskunde wordt er van uit gegaan dat veel vormen van ziekten terug te voeren zijn op een ophoping van afvalstoffen in het menselijke lichaam. Deze ophoping kan ontstaan door aanleg of door jarenlange (bewust of onbewust) onjuiste gewoonten (onderdrukken van emoties, voeding, leefpatroon, lichaamshouding, stress, etc.). Het lichaam streeft naar optimale gezondheid van het individu. Acute ziekten moeten dan ook gezien worden als gerichte pogingen van het lichaam om de opgehoopte afvalstoffen te verwijderen. Chronische ziekte ontstaat wanneer de **vitale krachten** tekort schieten om het lichaam afdoende van afvalstoffen te ontdoen. Gezondheid wordt tegen deze achtergrond gedefinieerd als een toestand waarin het lichaam voldoende vitale krachten bezit om **stoornissen** (verontreinigingen), die het organisme negatief beïnvloeden, te kunnen **eliminieren**.

In dat geval lijkt hoesten dus **gezond** en niet iets wat bestreden moet worden! Hoesten is een gerichte poging van je lichaam om zich te ontdoen van gifstoffen, een **grote schoonmaak** voor je longen zeg maar. Hetzelfde geldt voor koorts, een mechanisme van je lichaam om bacteriën te doden. Onderdruk je de koorts dan krijgen de bacteriën vrij spel! Dit **natuurlijke mechanisme** raakt vaak verstoord, waardoor er weer allerlei gezondheidsklachten ontstaan.

Taal van de organen

In elk nummer zal er aandacht geschonken worden aan de diepere betekenis en functie van onze meridianen en organen. Dit keer de galblaas. De galblaasmeridiaan reguleert de galblaas (werkt nauw samen met de lever) en de spijsverteringsklieren. De **galblaas** is verbonden met emoties als frustratie en prikkelbaarheid. Het zegt iets over je **ontplooiing**. Bij een verstoring van de galblaasmeridiaan kun je een soort doelloosheid ervaren. Een burn-out komt vaak voort uit een gevoel vast te zitten, niet verder te komen, frustratie of boosheid. Door deze meridiaan "vrij te maken" kunnen deze gevoelens weer doorstromen en ook beter geplaatst en geuit worden. **Galblaas 30:** het pijnpunt van "**controlfreaks**". Dit punt zit op de heupen. "Het op je heupen hebben" geen rust hebben voordat ALLES onder controle is. Het punt bevat de **les** "Leer in te zien dat je veel dingen doet om controle te hebben". Heb je aan de linkerkant van je lichaam meer pijn dan betekent dit dat je vooral controle uitoefent naar jezelf toe. Heb je rechts pijn dan wil je vooral controle over het leven van de ander. Door druk uit te oefenen op dit punt tot de pijn verdwijnt wordt er een **proces** op gang gebracht in je onderbewustzijn. Het kan zijn dat je hierdoor met andere ogen naar jezelf gaat kijken en daardoor als vanzelf kleine **veranderingen** gaat aanbrengen.



Sensi®Check-up

Het is misschien alweer een tijdje geleden dat je een Sensi-behandeling gehad hebt. In de tussentijd kan er het een en ander gebeurd zijn of er is een nieuwe "laag" naar boven gekomen. Hierdoor kunnen er nieuwe verstoringen ontstaan. Het kan dan geen kwaad om nog eens langs te komen voor een check-up. We kunnen dan verstoringen opsporen en behandelen nog voordat er klachten ontstaan! Zo blijf je bewust aan jezelf, je ontspanning en je gezondheid werken.

Uit de natuur

De huid is ons grootste orgaan. Het is bekend dat we via de huid substanties op kunnen nemen. Als je daar over nadentkt vraag je je misschien wel eens af wat we zo dagelijks allemaal op onze huid smeren? En hoe dit ons organisme beïnvloedt? Zal het echt de bedoeling zijn dat onze huid afhankelijk is van iets wat gemaakt wordt in een omgeving waar men witte mutsjes moet dragen? Of zal de huid ook in staat zijn te functioneren met de "producten" gegeven door de natuur? Voor diegene die in het laatste geloven of het gewoon eens willen proberen volgt hier een recept voor een verstevigend masker gemaakt van producten die ook eetbaar zijn. Want: *als je het niet kunt eten, kun je het ook niet op je huid smeren, toch?*

Banana Honey Verstevigend masker 😊

1 rijpe banaan
1 eetlepel honing, verder niks....



Pureer de banaan (zonder schil) met de honing. Smeer dit op je gezicht en hals. Laat 20 minuten intrekken en spoel het daarna goed af met lauw water. (pas op voor je kleding, banaan kan bruine vlekken veroorzaken)

Tip! Ook lekker als een verkwikkende smoothie: voeg dan naast de banaan en honing nog wat yoghurt, ijsblokjes en fruitsap naar smaak toe en doe alles in de blender of pureer met de staafmixer!

Symbooltaal van voeding

Ben je gek op **chocolade**? Je kunt er niet van af blijven, je lijkt het echt nodig te hebben? Als je sterk verlangt naar chocolade hou je mogelijk al te lang 'je poot stijf' wat betreft noodzakelijke veranderingen in je leven. Je kunt je beter openstellen, in alle flexibiliteit voor een grondige aanpassing. Wees niet koppig of weerbarstig tegen verandering. Mis je de **zachtheid**, zet jij je af tegen jezelf, je lichaam, je ik? Dan zal je ook minder 'lieve' omstandigheden naar je toe halen en mensen naar je toehalen waarmee je eveneens in strijd ligt ten gevolge van de eigen **innerlijke strijd**. Chocolade zegt: **GEEF JE OVER**, je bent goed zoals je bent, waarom wil jij je anders hebben, waarom ben je zo hard en afwijzend naar jezelf toe? Zoek je de warmte? Haal deze dan uit jezelf. Chocola helpt mensen die sterk lijden onder "gezag" en structuren. Zij zullen niet langer op een harde, dominante, rationele wijze 'aanpakken', veroordelen of kritisch afkeuren. Zij zullen gaan **openstaan** voor hun gevoel en **luisteren** naar hun **hart**.

Relatie voeding en ADHD wetenschappelijk aangetoond!

Veel ouders zullen bevestigen dat hun kroost begint te **stuiteren** van veel snoep en frisdrank. Maar ook bijvoorbeeld melk, tarwe en tomaten kunnen hiervan de oorzaak zijn.

Dat is gebleken uit een onderzoek van de Radboud Universiteit. Voor het onderzoek zijn honderd kinderen met ADHD verdeeld in een dieetgroep en een controlegroep. De kinderen in de controlegroep kregen alleen advies over gezonde voeding. De dieetgroep volgde vijf weken lang het Restricted Elimination Diet (RED). Alle voedingsmiddelen waarop kinderen kunnen reageren, werden gedurende vijf weken weggelaten. Zo kon bij een kind met ADHD worden vastgesteld of **voeding** zijn gedrag beïnvloedt. Als dat zo was, mochten ze afzonderlijke voedingsmiddelen stuk voor stuk weer eten. Dan bleek op welk specifiek voedingsmiddel een kind reageert.

Het dieet van de kinderen bestond uit water, rijst, wit vlees en bepaalde soorten fruit en groente. Ander voedsel, zoals tarwe, tomaat, sinaasappels, eieren en zuivel mochten de kinderen niet eten, omdat ze er **allergisch** voor kunnen zijn. Een kinderarts, die niet wist of hij een kind uit de dieetgroep of de controlegroep voor zich had, beoordeelde met een standaard ADHD-scorelijst het gedrag van de kinderen aan het begin en het einde van de studie. Bij 64!! procent van de kinderen was na het volgen van het dieet geen sprake meer van ADHD. In de controlegroep was geen verschil in gedrag van de kinderen meetbaar. Leerkrachten en ouders die eveneens vragenlijsten invulden, meldten ook grote verbeteringen in het gedrag van de kinderen die het dieet volgden. Hiermee is aangetoond dat voeding in veel gevallen een **oorzaak van ADHD** kan zijn!

Zo'n 3 tot 5 procent van alle kinderen heeft ADHD. Zij zijn vaak erg druk, impulsief en snel afgeleid, waardoor ze moeilijkheden thuis en op school hebben.

In mijn praktijk meet ik standaard bij deze kinderen of voeding een van de oorzaken van hun drukke gedrag is. Zo ja dan volgt er een dieet en allergietesting, waarbij de voor dat kind specifieke voedingsmiddelen tijdelijk van het menu geschrapt worden. Het is dus niet een streng RED-dieet maar een speciaal op het kind afgestemd dieet.

www.watjelichaamjevertelt.nl

Colofon

Deze nieuwsbrief verschijnt vier keer per jaar, tijdens iedere seizoenswisseling

Oplage:
100 stuks

Een uitgave van "Wat je lichaam je vertelt" praktijk voor Sensi-therapie, energieheling & transformatie coaching

© Copyright 2011