

Nieuwsbrief



Gerard Annink

Natuurgeneeskundig
therapeut

De Eikremedie

Dr. Edward Bach (1886-1936) is de ontdekker van de bloesemremedies. Hij was een Londense arts die de orthodoxe medische wetenschap verruilde voor baanbrekend medisch onderzoek. Hij vond dat de remedies (middelen) en hun gebruik zo eenvoudig mogelijk moesten zijn. Dr. Bach benadrukte: "Niet de ziekte, maar de patiënt is belangrijk. Hoe hij of zij wordt beïnvloed is onze ware leidraad bij de genezing." Mede op basis van eigen ervaringen kwam

hij tot de overtuiging dat emotionele factoren, zoals angst en ongerustheid, tot een geestelijke kwelling kunnen leiden die de natuurlijke vitaliteit van het lichaam aantasten. Het gevolg is verlies van de natuurlijke afweer.

Hij maakte 38 remedies en deelde deze in zeven groepen in: angst, onzekerheid, onvoldoende interesse in het hier en nu, eenzaamheid, overgevoeligheid voor invloeden en ideeën van buitenaf, moedeloosheid of wanhoop, en overbezorgdheid voor het welzijn van andere mensen.

Aan iedere emotie koppelde Bach een bloem, bloesem of plant. De bloemen of planten worden via de zon- of kookmethode verwerkt tot een remedie.

De remedie die ik veel in mijn praktijk gebruik, vooral bij vrouwen, is de eikremedie. Eiktypen hebben een zeer positieve levenshouding. Het zijn vechters die de hoop nooit

Nieuwsbrief 2

Augustus 2012



verliezen of opgeven. Als ze problemen hebben, komen die voort uit hun neiging om al hun krachten te gebruiken. Ze negeren de alarmsignalen van hun lichaam een putten daardoor zelfs hun enorme energiereserves uit. Door de eikremedie in te nemen ga je dit probleem op twee manieren te lijf. Ze laadt de batterijen op, maar helpt je ook te realiseren dat er zelfs grenzen zijn aan de krachten en dat ontspanning ook mag.

Veel vrouwen combineren een baan met het huishouden, de kinderen, een partner en vriendinnen. Dat willen ze vaak allemaal perfect doen. Veelal is dat een compensatie voor de overtuiging dat goed niet goed genoeg is. Die overtuiging kan zijn ontstaan in de kinderjaren.

www.detaalvanhetlichaam.nl

De ouders gaven alleen aandacht en liefde aan jou wanneer je als kind perfect presteerde. Of je kreeg de indruk dat dat zo was. Je mocht eigenlijk geen fouten maken. Op die manier kreeg je liefde en aandacht van je ouders. Je ouders waren waarschijnlijk ook weer zo opgevoed. Als kind kun je zo de overtuiging krijgen dat je alles perfect moet doen. Misschien stel je die hoge eisen nu ook aan je eigen kind. Daardoor kan

tot “moeten” en (over)spanning. Die spanning kan zich via lichamelijk klachten uiten, zoals hoofdpijn, migraine, hoge bloeddruk of rugklachten. Uiteindelijk brand je op of ben je voortdurend moe. Op deze wijze dwingt het lichaam je om te kijken naar je levenswijze. Vaak ben je je zelf niet bewust van het moeten.

Graag wil ik je helpen om

ligt. Vervolgens kan ik je bijvoorbeeld met een symbool en tekst ondersteunen om grenzen te leren stellen. Je zult ervaren dat er een verband is tussen het grenzen stellen aan jezelf en het grenzen stellen aan anderen (bijvoorbeeld je kinderen, partner of collega's). Na verloop van tijd zul je meer jezelf kunnen zijn en relaxter in het leven staan. Dit zal ook een positief effect op je lichamelijke klachten hebben.

Eerst begreep ik niet waarom ik steeds last had van een stijve nek. Toen ontdekte ik dat de nek staat voor flexibel zijn en een zaak van verschillende kanten bezien. Ik was een heel star mens geweest, die vaak te angstig was om een probleem van een andere kant te bekijken. Toen ik flexibeler werd en in staat was om liefdevol en met begrip naar iemands mening te luisteren, had ik geen last meer van mijn nek. Als mijn nek nu wat stijf wordt, ga ik meteen na in welk opzicht mijn denken stroef en onbuigzaam is.

Louise L. Hay – Heel je lichaam, Eerste hulp bij symptomen

je kind zich onzeker (gaan) voelen omdat het nooit goed genoeg presteert.

Je kunt je voorstellen dat je perfectionisme kan leiden

jezelf te “ont” moeten en inzicht te krijgen .

Met behulp van de spiertest kunnen we nagaan waar de oorsprong van het moeten



Gerard Annink
natuurgeneeskundig
therapeut
Kalanderstraat 24
7621 TA Borne
(06) 506 528 16

www.detaalvanhetlichaam.nl
info@detaalvanhetlichaam.nl