

Nieuwsbrief



Gerard Annink

Natuurgeneeskundig
therapeut

Waarom worden we ziek?

Onlangs las ik het boek *De gesprekken met God* van N.D. Walsh.¹ Dat boek heeft me enorm geïnspireerd en onder andere de volgende inzichten gegeven. Die wil ik graag met jullie delen.

De mens heeft een lichaam, geest (verstand) en ziel. Hij is naar deze aarde gekomen om door middel van ervaringen via het lichaam te worden wie hij werkelijk is. Eigenlijk hoef je niets te leren omdat je alles al weet. Je hoeft het je alleen maar te herinneren.

Er is een verschil tussen zijn en doen. De meeste mensen

leggen de nadruk op doen. Je ziel is alleen geïnteresseerd in wie je bent wanneer je iets doet, ongeacht wat dat is. M.a.w. de ziel streeft naar existentie, niet naar daden.

Het lichaam is het instrument van je ziel. De functie van je ziel is om haar verlangen aan te geven en niet om dit op te leggen. De functie van de geest is te kiezen uit zijn alternatieven. De functie van het lichaam is om die keus ten uitvoer te brengen. Doordat de ziel, het lichaam en de geest samenwerken en samen scheppen, kent de ziel zichzelf in haar eigen ervaring.

Door je eigen ervaring kun je jezelf leren kennen. Je kunt dan een beeld vormen van wie je werkelijk bent en jezelf naar voorbeeld daarvan in jouw ervaring scheppen.

Je geest is gevuld met oude gedachten die niet van jou zijn, maar van je ouders, docenten, dominee, pastoor, etc.

Je bent wie je denkt dat je bent. Veel van je huidige ervaringen zijn gebaseerd op voorafgaande gedachten. Gedachten leiden tot

Nieuwsbrief 4

april 2013



ervaringen die leiden tot gedachten die leiden tot ervaringen. Wanneer deze veel voorkomende gedachte is “Ik ben minder dan een ander” kun je deze veranderen. Doe je dat niet zullen er dingen op je pad blijven komen vanuit deze gedachte. Op deze wijze bevestig je voortdurend je gedachte dat je minder bent dan een ander. Hierdoor zullen dingen die je onderneemt bijvoorbeeld blijven mislukken. M.a.w. we scheppen overeenkomstig onze gedachten. Schematisch weergegeven kun je deze drie stappen onderscheiden: gedachte → woord → daad.

De gedachte kun je veranderen door deze volgorde om te keren. Dus je handelt voordat je ergens over nadenkt. Door overeenkomstig het nieuwe idee te handelen geef je geen ruimte aan de negatieve gedachte.

¹ ISBN 978-90-215-0582

www.detaalvanhetlichaam.nl

Wie kent het niet? Je hebt inspiratie en een spontaan idee, maar redeneert het vervolgens dood. Je doet het niet. Hierdoor blijf je gevangen in je negatieve gedachte. Wanneer je maar vaak genoeg handelt zonder na te denken, krijg je een nieuwe ondersteunende gedachte, bijvoorbeeld: Ik kan alles aan.

Hiermee stap je uit de angst naar de liefde (voor jezelf) toe.

Veel mensen denken niet bewust na en zijn gevangen in de opvattingen en overtuigingen van anderen. Dat kan ook weer makkelijk zijn, want dan hoeft je zelf niet na te denken.

Eigenlijk zou je je steeds weer af kunnen vragen: Is dit de wereld, de relatie, het werk etc. zoals ik het wil? Met de nadruk op "ik".

Je bent in staat om een beslissing te nemen die voortkomt uit niet eerder gekende, persoonlijke kennis. Op deze wijze kun je dan een beeld vormen van wie je werkelijk bent en jezelf naar voorbeeld daarvan in jouw ervaring scheppen.

Omdat je niet meer weet wie je bent, kun je tot gedachten en daden komen die leiden tot een ongezonde levensstijl en tenslotte tot ziekte. Die ziekte kan een signaal zijn, het teken dat je je evenwicht kwijt bent omdat je niet meer weet wie je bent.

Vaak zien de mensen een ziekte als iets dat buiten hen zelf ligt. Het is hen overkomen. Als je met een burn-out thuis zit, kun je je werkgever de schuld geven. Maar wat is jouw aandeel? Je hebt je werkgever de ruimte gegeven waardoor je structureel hebt overgewerkt. En heeft je lichaam al niet eerder signalen afgegeven? Bijv. hart- of slaapproblemen of een hoge bloeddruk?

Werkte je over omdat je hebt geleerd om niet te klagen en door te werken? Zei je vader niet dat niemand dood gaat van hard werken? Wilde je niet onderdoen voor je collega die ook overwerkt?

Ben je pas tevreden over jezelf wanneer je uitgeput op de bank zit? Waarom "moet" je van jezelf hard werken? Geeft het je de aandacht en liefde die je als kind miste?

Ziekte kan een oproep van je ziel zijn om je bewust te worden van je oordelen (ik ben minder dan een ander), je angsten (wat zal de ander wel niet van mij denken) en jezelf vernietigende gedachten (het lukt mij toch niet). Wie de moed heeft om de pijn onder ogen te zien, komt weer bij zichzelf. Bij dit helingsproces wil ik je graag ondersteunen.

Voorbeelden uit de praktijk

1

Een moeder komt langs met haar dochter van 5 jaar. Haar dochter is voortdurend moe en dwars. Ze heeft eczeem.

Met behulp van de spiertest kom ik uit bij de zwangerschap. Ik test bij de moeder twee angsten, namelijk angst voor afwijzing en angst dat ze niet goed genoeg zal zijn.

Vanuit deze angsten reageert de moeder op haar dochter. De dochter heeft deze angsten in de buik van haar moeder overgenomen. Haar moeder is perfectionistisch. Ze wil het heel goed doen omdat ze anders wordt afgewezen. Dat denkt ze

www.detaalvanhetlichaam.nl

Vanuit dat perfectionisme moet haar dochter ook perfect zijn. Ze moet bijvoorbeeld exact binnen de lijnen kleuren. Wanneer haar dochter buiten de lijnen kleurt, wordt ze boos.

Ik test dat de dochter haar moeder een spiegel voorhoudt: ik mag ook buiten de lijnen kleuren. Ik mag fouten maken ...

De moeder heeft het perfectionisme weer van haar moeder overgenomen. De dochter helpt haar moeder om in te zien c.q. zich er bewust van te worden dat zij ook fouten mag maken.

Wanneer de moeder dat toelaat, zal zij ook anders op haar dochter reageren. Haar dochter voelt dat en zal minder dwars zijn tegen haar moeder.

Ik geef de moeder twee symbolen mee met ondersteunende teksten en adviseer haar om haar dochter ter ondersteuning zes weken lang 's morgens en 's avonds twee celzouten te geven. De moeder dient 8 weken lang 's morgens bij het opstaan naar de symbolen te kijken en de teksten in haar op te nemen.

Dat zal haar ondersteunen bij het veranderingsproces dat ook zij fouten mag maken.

2

Een vrouw is 's morgens bang bij het opstaan. Ze is erg moe, onzeker en perfectionistisch. Ze slaapt slecht.

Ik test dat het nooit goed genoeg is voor haar zelf. Met behulp van de spiertest komen we uit bij een nare ervaring die ze 42 jaar geleden had. Ze was toen 6 jaar oud. Bij die ervaring waren drie emoties betrokken die zij van haar vader heeft overgenomen: angst voor afwijzing, angst voor controleverlies en angst dat ze niet goed genoeg zal zijn.

De vrouw leeft vanuit deze angsten en heeft als overlevingsmechanisme aangenomen dat ze perfect moet zijn, omdat ze anders wordt afgewezen. Anders verliest ze ook de controle en is ze niet goed genoeg. Dit mechanisme heeft haar uitgeput.

Ik test dat het goed is om haar twee symbolen mee te geven en een meditatieoefening.

Voedingsadvies

Goede voeding helpt om gezond en fit te blijven. Bij darmklachten, eczeem, allergie, voedselovergevoeligheid, afvallen e.d. is de spiertest uitermate geschikt om voeding te testen. Met behulp van deze test kan worden vastgesteld of het voedsel dat je neemt positief of negatief voor je is. Het is mogelijk om ieder voedingsmiddel apart te testen, maar ook om bijvoorbeeld het ontbijt, middag- en/of avondeten of een dieet samen te stellen. Ook kan worden getest of je voldoende mineralen en vitamines binnen krijgt.

Op deze wijze kan ook worden getest of je (baby, kind) allergisch bent (is) voor bepaalde (fles-of baby)voeding, bijvoorbeeld voor koemelk of kleur- en/of smaakstoffen, etc..

De spiertest kan bij baby's, kinderen en volwassenen effectief en eenvoudig worden toegepast. Meer informatie over de spiertest vind je op mijn site onder het kopje "Totaal Balans", en dan "Methode" en "Spiertest".

www.detaalvanhetlichaam.nl

Ik vraag voor een persoonlijk voedingsadvies € 50,00 (incl. 21% btw). De vitamines en andere middelen die je mogelijk in moet nemen zijn voor eigen rekening. Heb je een aanvullende ziektekostenverzekering? Dan wordt het natuurgeneeskundig consult veelal geheel of gedeeltelijk door de ziektekostenverzekeraar vergoed, omdat ik lid ben van de (beroeps) Vereniging ter bevordering van alternatieve geneeswijze. Kijk even naar de voorwaarden van je aanvullende verzekering.

Indien je dat prettiger vindt, kan ik de voeding thuis bij je komen testen. Voor een huisbezoek vraag ik naast het consult in overleg een vergoeding van de reiskosten.

Snotterende peuters

In de Tubantia las ik dat "...ouders van peuters in toenemende mate naar medicijnen (grijpen) als hun kind gedurende een langere periode verkouden is.

Het aantal verstrekte recepten voor antibiotica en astma-middelen, is in de periode van

2006 tot 2012 bijna verdubbeld.

Bijna 20 procent (één op de vijf) van de kinderen krijgt in de eerste drie levensjaren een luchtweggeneesmiddel. In 2006 was dat nog 11,7 procent. Kinderartsen en apothekers waarschuwen voor te snel voorschrijven van dergelijke middelen, omdat deze middelen vaak niet effectief zijn bij verkoudheden, ook bijwerkingen hebben en in het geval van antibiotica omdat ze ertoe kunnen leiden dat de kinderen resistent worden voor deze middelen.". Aldus Paulus Smits in de Tubantia van 21 maart 2013.

Het afweersysteem kan ook op een natuurlijke manier worden versterkt en ondersteund.

Met behulp van de spiertest kan worden nagegaan of er bijvoorbeeld een tekort is aan vitamines. Of dient de voeding te worden aangepast? Is het kind (over)gevoelig voor invloeden van buitenaf en kan het zich moeilijk afweren?

De spiertest wordt ook gebruikt om te kijken of er bijvoorbeeld vitamine C moet worden ingezet of visolie. Of

een homeopathisch middel of een celzout. Of een bepaalde groente.



Gerard Annink
natuurgeneeskundig
therapeut
Kalanderstraat 24
7621 TA Borne
(06) 506 528 16
www.detaalvanhetlichaam.nl
info@detaalvanhetlichaam.nl