



[www.delelieboom.be](http://www.delelieboom.be)



# GEZONDHEIDS PRIKKELBOEKJE



# Welkom en gefeliciteerd!

Het feit dat je nu dit boekje ter hand neemt en beslist hebt om het te gaan lezen of het door te nemen is fantastisch. Want wellicht betekent het dat je bewust bent dat je met je gezondheid iets moet gaan doen, of je hebt een beslissing genomen om er iets aan te gaan doen, of je bent al een tijdje ermee bezig en al overtuigd van een aantal aspecten die je hierbij kunnen helpen en je wil dit blijven doen of nog meer.

Vanuit De Lelieboom en met de therapeuten en medewerkers willen we je hierbij helpen. We willen je graag stimuleren om aan je gezondheid te werken. Het goede nieuws is dat de kracht om gezond te zijn voor een groot stuk in jezelf zit. Die kracht kan je gebruiken, maar je zal zelf je lichaam moeten helpen om dit te doen. Elke dag zal je lichaam je aanzetten om dit te doen, je hoeft enkel te luisteren. Luister naar de krachten in jezelf, luister naar de behoeften van je lichaam.

We leven in een oceaan van belastende factoren en die groeien steeds maar in onze moderne maatschappij.

Het is dan ook onze overtuiging dat mensen in deze veeleisende wereld nood hebben aan betere, goede informatie, want door de overdaad aan reclame die vooral winstbejag nastreeft, lopen we verloren in het bos van over-informatie, die dan ook nog eens dikwijls fout is.

We willen meer informatie aanreiken en dit in verschillende domeinen tezelfdertijd, want in gezondheid draait het om een én-verhaal. We zetten je ertoe aan om jezelf vooral te informeren, zodat je begrijpt en zelf kan beslissen, want uiteindelijk ken je zelf je lichaam het beste en willen we dat je keuzes kan maken over wat jij goed vindt voor jezelf.

Daarnaast willen we je ook persoonlijk begeleiden en helpen om aan de slag te gaan met jezelf. Elke mens is verschillend en vraagt daarom een andere, persoonlijke, en soms subtiele aanpak.

Samen op zoek naar een betere gezondheid en vitaliteit. Dat is het doel.

We wensen je alvast veel succes.

*De informatie en adviezen in dit boekje zijn met de grootst mogelijke zorg en kennis samengesteld. Zij vervangen geenszins de medische zorgen of adviezen van een arts. Elke mens is uniek. De makers zijn niet verantwoordelijk voor aandoeningen of schade die zouden voortvloeien uit het gebruik van dit boek. Schakel bij twijfel altijd een huisarts in.*

# Colofon

## **LIESBETH HALEWYCK**

Voedingsconsulente &  
Orthomoleculair therapeute  
Infolessen over voeding en gezondheid,  
Kooklessen,  
Consultaties voedingsgeneeskunde  
Contact: liesbeth@delelieboom.be of  
liesbeth@gezondegids.be  
0486/121871  
Website: www.gezondegids.be  
Praktijk: Lelieboomgaardenstraat  
47, 3071 Erps-Kwerps

## **DOMINIQUE HEIREMANS**

Energetisch therapeute,  
Kinesitherapeute,  
Psych-K facilitator basis  
Eden Energy Medicine workshops,  
EEM individuele sessies,  
Basisopleidingen EEM  
Contact: dominique@delelieboom.be,  
dominique@energieinbalans.be  
0476/259894  
Website: www.energieinbalans.be  
Praktijk: Rietgors 16, 3010 Kessel-Lo

## **PETER VAN DEN BROUCKE**

Ingenieur, Stralingsdeskundige  
Hoe gezond leven in een wereld van  
EM Straling?, Het belang van water  
Contact: peter.van.den.broucke@  
telenet.be, 0473/543345  
Website: www.energieinbalans.be

Wij danken de volgende personen voor hun fantastische bijdrage:

- Mia Vranken, opstellingstherapeute
- Bianca Vanderlinden, yoga-docente
- Sabrine Vandendriessche, Shiatsu practitioner en energetisch lichaamswerk
- Charlotte Bossens, Natuurlijke haar en lichaamsverzorging
- Niki Herckens, psychotherapeut, EMDR therapeut

Deze editie is gemaakt in februari 2017

# Inhoudstafel

1.	GEZONDHEID	8
1.1	Niveaus van gezondheid	8
1.2	Het én-verhaal	8
1.3	Werkingsmechanismen	11
1.3.1	Bioritme	11
1.3.2	Spijsvertering	11
1.3.3	Immuunsysteem	12
1.3.4	Hormonen	13
1.3.5	Slaap	14
1.3.6	Gewicht	14
1.3.7	Stress	15
1.4	Oplossingsgericht denken	16
1.4.1	Belasting minderen	16
1.4.2	Lichaam ondersteunen	17
1.4.3	Rusten	17
1.4.4	Tekorten aanvullen	18
1.4.5	Detoxen	19
1.4.6	Hormetische prikkels	20
2.	VOEDING	22
2.1	Het belang van voeding	22
2.1.1	De basisprincipes of oerprincipes	22
2.2	Enkele basisprincipes	23
2.2.1	De macronutriënten	23
2.2.2	Koolhydraten	23
2.2.3	Eiwitten	24
2.2.4	Vetten	24
2.2.5	Groenten en Fruit	26
2.2.6	De micronutriënten (vitamines en mineralen)	27
2.2.7	Het belang van zuiver water	27
2.3	Voeding die we beter vermijden	29
2.4	Voeding die we wel nodig hebben	33
3.	Energie, de essentie van het leven	34
3.1	Fysische Energie	34
3.2	Het Energetisch lichaam	36
3.2.1	De levenskracht of Chi	36
3.2.2	De 5 Elementen	38
3.2.3	Onze orgaannetwerken en gerelateerde emoties	43
4.	BEWEGING	46
4.1	Bewegen algemeen	46

4.2	Leven in Beweging .....	48
4.3	Hatha Yoga .....	50
5.	Aan de slag met jezelf .....	52
5.1	Opstellingen.....	52
5.2	EFT .....	53
5.3	Psych-K .....	53
5.4	EMDR.....	54
5.5	Shiatsu.....	56
5.6	NST .....	56
5.7	De MIR-methode, zelfheling in een handomdraai .....	57
5.8	Fasciatherapie .....	58
6.	Tips die je gezondheid extra ondersteunen .....	59
6.1	EM Straling vermijden .....	59
6.2	Aarden .....	60
6.3	Zuiveren in de lente - Berkensap tappen .....	62
6.4	Oil Pulling .....	62
6.5	Zorg voor je huid .....	63
6.6	Zuiveren van zware metalen.....	63
6.7	Mindful Eten .....	64
6.8	Luister naar je Bioritme .....	65
6.9	Sauna .....	66
6.10	Massage .....	67
6.11	Aromatherapie .....	68
6.12	Ontspannen .....	68
6.13	Ademhalingsoefening .....	70
6.14	Een bodyscan als relaxatie .....	71
6.15	Meditatie op muziek .....	72
6.16	De zonnegroet .....	73
6.17	De 5 Tibetanen.....	75
6.18	Met stress leren omgaan.....	79
6.19	8-zinnen oefening: .....	82
6.20	Kook gezond voor jezelf.....	82



# 1. GEZONDHEID

## 1.1 NIVEAUS VAN GEZONDHEID

Het lichaam is veel meer dan een puur fysiek organisme. De mens is een fysiek, energetisch en spiritueel wezen. Een mens met lichaam, een geest en een ziel, samengebracht in een unieke entiteit, het lichaam. Het energetische en spirituele lichaam reikt veel verder dan de grenzen van het fysieke lichaam.

De oude oosterse geneeskunde weet dit al duizenden jaren en benadert genezing nog steeds vanuit de samenhang tussen deze verschillende lichamen. Hier in het Westen, door de ontwikkeling van de wetenschap vanaf de middeleeuwen en de scheiding van kerk en wetenschap, is deze wijsheid voor een groot deel verloren gegaan.

Maar we mogen deze oude wijsheden niet negeren. We moeten op zoek naar de diepere betekenis en kennis die gedurende duizenden jaren werd opgebouwd en dit leren integreren met het beste van wat de moderne geneeskunde te bieden heeft. Het belangrijkste is dat de mens terug in zijn eigen kracht komt te staan, en dat we preventief werken in plaats van curatief. Hierdoor alleen kan je het zelfhelend vermogen van het lichaam terug activeren.

Vanuit deze gedachten en principes willen wij werken.

Alle fysische klachten hebben immers een oorzaak. Het lichaam is niet gemaakt om ziek te worden en te blijven, maar wel om zichzelf te herstellen. Als je verder gaat kijken dan het puur fysieke lichaam zal je snel merken dat heel wat klachten hun oorzaak vinden in een onbalans op het energetische, spirituele of emotionele niveau. Eens je dit beseft zal je gezondheid een andere wending nemen.

## 1.2 HET ÉN-VERHAAL

Vraag je jezelf soms eens af "Waarom toch zoveel mensen in onze moderne westerse maatschappij zoveel gezondheidsklachten hebben?" Waarom lijden zoveel mensen aan kwalen zoals bvb astma, hoofdpijn, huidaandoeningen, slechte nachtrust, hoge bloeddruk, tekort aan energie, cholesterol, stress, allergieën, burn-out, overgewicht, chronische ziekte, darmproblemen, gewrichtsproblemen,...

We leven in een maatschappij waarin veel mogelijk is en waarin de wetenschap steeds meer nieuwe verbeteringen brengt in ons dagelijks leven. De medische wereld maakt grote vooruitgang. Maar toch groeit het aantal gezondheidsklachten. Wat is er aan de hand? Kunnen we er iets aan veranderen? Wij denken alvast dat dit mogelijk is. Een belangrijke sleutel ligt in onze



leefgewoonten en bij onze omgevingsfactoren. In onze huidige maatschappij en leefomgeving zijn we steeds meer onderhevig aan "stoorvelden" die op ons lichaam inwerken zoals:

- Minderwaardige voeding
- Overdaad aan Suikers
- Steeds meer Luchtvervuiling
- Steeds meer Watervervuiling
- Stijgende belasting van elektromagnetische straling
- Verhoogde Nucleaire straling
- Overvloed aan Pesticiden en Chemicaliën
- Teveel Stress
- Te weinig rust en slaap
- Emotionele belasting
- Neveneffecten van Medicatie
- Te weinig beweging



Deze stoorvelden zijn veel groter dan pakweg 30 jaar geleden, en vergroten elk jaar. Maar wij als mens groeien niet mee om deze belasting te kunnen compenseren. Al die stoorvelden werken bovendien cumulatief en versterken de mogelijke effecten die ze elk apart kunnen veroorzaken.

Omgevingsfactoren zoals voeding, stress en emoties kunnen bovendien onze genen beïnvloeden. Of ze beïnvloeden de manier waarop genen worden afgelezen. Dit is de interessante leer van de Epigenetica.

Ons lichaam is een fantastische machine en zal elke dag, elke minuut, elke seconde werken om ons gezond te houden. Het zal de invloed van schadelijke middelen en factoren trachten te elimineren. Tot op een moment dat de limiet bereikt wordt en het niet meer kan. Dan faalt je systeem om te compenseren en verschijnen er klachten. Als je naar deze signalen luistert en er iets aan gaat doen, zet je je lichaam weer op weg om gezond en vitaal te blijven. Het gaat erom dat we ons lichaam de juiste omgevingsfactoren en voedingsstoffen trachten te bezorgen -zowel op fysisch, emotioneel, geestelijk als op energetisch vlak- zodat genen en cellen goed hun werk kunnen doen. We kunnen ons lichaam helpen om de steeds meer belastende leefomgeving te dragen. Makkelijk is dit niet, daarvan zijn we ons bewust. En als je het lichaam gaat bekijken niet enkel en alleen als een puur fysisch lichaam, maar ook andere lichamen, zoals het energetische en het mentale, met een geest en een ziel -wat ook het "subtiele lichaam" genoemd wordt- ga je snel begrijpen dat die allemaal een invloed op elkaar hebben en dat enkel werken op dat ene fysische aspect dikwijls niet volstaat om het probleem te verhelpen. Het is wellicht niet mogelijk om alle schadelijke factoren die op ons lichaam inwerken te vermijden. En dat is ook niet nodig, want het lichaam is in staat om zichzelf te herstellen. En we leven ook wel in een fantastische en boeiende wereld, vol mogelijkheden, opportuniteiten en kansen.

Maar het is belangrijk om het lichaam te ondersteunen, zeker in onze huidige, veeleisende maatschappij. Medicatie of suppletie is zeker nodig, maar hulp zal ook nodig zijn met gepaste voeding, nutriënten om de verzwakte organen te ondersteunen, de juiste beweging, de nodige rust en voldoende slaap, een bewuste levensstijl, en een emotionele en energetische balans.

Wij willen je helpen om deze nieuwe weg in te slaan. Het is een groeiproces waarin je veel interessante informatie en nieuwe mogelijkheden zal ontdekken. Via informatieavonden en workshops kom je meer te weten over heel wat boeiende onderwerpen. En met deze kennis kan je dan zelf aan de slag en beslissen of je er iets mee wil gaan doen. Stap voor stap.

## 1.3 WERKINGSMECHANISMEN



### 1.3.1 BIORITME

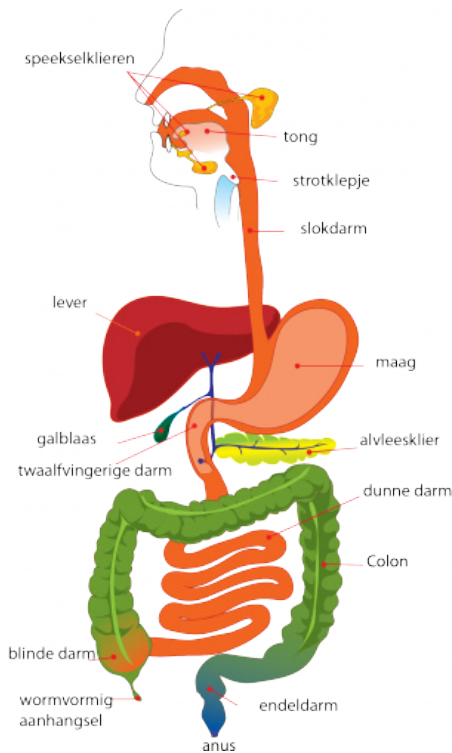
Alles in de natuur heeft een oerritme, een innerlijk tijdsysteem dat hypergevoelig is voor licht en donker. Dit oerritme heeft een allesbepalende invloed op alle biochemische en fysiologische processen zowel in de natuur als in ons lichaam. Ook al blijven we veertien of twintig uur per etmaal wakker en actief, onze lichaamstemperatuur volgt het 24-uurs- of circadiaans ritme. Dit oerritme stuurt en reguleert onze hormoonproductie. Het zijn onze hormonen die ons hele fysiologie systeem en immuunsysteem doen werken. Het zijn de hormonen cortisol en melatonine die dat voor ons regelen. Cortisol en melatonine zijn twee antagonisten. Ze kunnen niet samen actief zijn. Mensen met een verstoord bio-ritme voelen zich niet goed en worden ziek. 's Nachts als we slapen werkt ons immuunsysteem ten volle onder invloed van de melatonine, overdag zou het moeten stilliggen en mag de energie naar de hersenen, spieren, spijsvertering,.. gaan. Als er een verstoring is met deze 2 hormonen, slapen we niet goed meer in, slapen we niet goed door of worden we niet fris wakker en willen we overdag slapen. Allemaal niet zo bevorderlijk voor onze gezondheid.

### 1.3.2 SPIJSVERTERING

Spijsvertering betekent letterlijk 'het verteren van spijzen'. Dat wil zeggen dat voedsel wordt afgebroken tot voedingsstoffen, die het lichaam kan opnemen en gebruiken. Deze voedingsstoffen worden vervolgens omgezet in bijvoorbeeld energie of bouwstoffen. Bouwstoffen hebben we nodig om te groeien, maar ook om beschadigde cellen in ons lichaam te vervangen. Spijsvertering is dus eigenlijk het verkleinen van voedsel, tot stoffen die bruikbaar zijn voor het lichaam.

Het spijsverteringskanaal is een stelsel van buizen en lichaamsholten, dat in direct contact staat met de buitenwereld. Voedsel dat we eten passeert achtereenvolgens de mond, de slokdarm, de maag, de dunne darm, de dikke darm en de endeldarm. Onverteerbare voedselresten verlaten als ontlasting ons lichaam via de anus. Afhankelijk van de samenstelling van het voedsel duurt de hele spijsvertering 24 tot 48 uur. Ook de lever, galblaas en alvleesklier spelen een rol bij de spijsvertering.

De darmflora, die bij een volwassen persoon bijna 1,5 kg weegt en bestaat



uit 100 tot 600 verschillende bacteriën heeft een enorm belangrijke functie. Onze darmflora helpt mee met verteren en ontgiften, maar produceert op zich ook vitamines en voeding voor onze darmwand. De darmflora is ook een grote informatieleverancier voor ons immuunsysteem. Een goede evenwichtige darmflora is van uiterst belang voor een goede gezondheid. Gevaarlijke bacteriën, virussen, schimmels, parasieten kunnen al snel voor een dysbiose in de darm zorgen. Maar ook stress, verkeerde voeding of onvoldoende variatie in onze voeding, chloorrijk drinkwater of medicatie kunnen ervoor zorgen dat onze darmflora uit balans geraakt.

De ontlasting is een perfecte weerspiegeling van onze spijsvertering en voedingspatroon. Problemen met de stoelgang uiten zich in kleur, geur, vastheid,

waterigheid, hoeveelheid, kleverigheid, drijven, ...

Het spijsverteringskanaal is de grootste barrière, naast huid en longen, tussen de buitenwereld en de binnenwereld. Werkt deze barrière (eerstelijns afweer) niet goed en komen ziekteverwekkers toch het lichaam binnen, dan stuit deze op de tweedelijns afweer. Deze tweede lijn bevindt zich in het bloed, in weefselvloeistof en in lymfevaten. Problemen in onze spijsvertering, waardoor de eerstelijns afweer niet voldoende werkt, kan dus aan de basis liggen van veel immuniteitsproblemen omdat het immuunsysteem overactief wordt. Een 'lekkende darm' is een ernstige indicatie dat er iets fout is in het spijsverteringskanaal.

### 1.3.3 IMMUUNSYSTEEM

Het immuunsysteem is een verdedigingssysteem met als doel indringers of veranderde eigen cellen te bestrijden. De Latijnse term "Immunis" betekent vrijgesteld, verwijzend naar bescherming tegen indringers van buiten. Bacteriën en eencelligen hebben evenals meercellige organismen wel cellulaire

mechanismen om zich te verdedigen tegen virussen of andere bacteriën, maar wanneer we over een immuunsysteem spreken, bedoelen we de immuunrespons in multicellulaire organismen, waarin een groot aantal cellen en moleculen samenwerken om indringers te weren. Naast de bescherming tegen virussen, bacteriën en parasieten wordt het immuunsysteem ook wel ingezet om afvalstoffen of zieke lichaamscellen zoals kankercellen op te ruimen. Het immuunsysteem kan worden onderverdeeld in een aspecifiek (aangeboren) en adaptief (verworven) deel.



Het aspecifieke deel is snel werkzaam, maar minder specifiek voor de ziekteverwekker (pathogeen). Het adaptieve deel daarentegen past zich aan het pathogeen aan; dit kost tijd, maar zal uiteindelijk een sterkere afweer worden. Bovendien is het lichaam daarna vaak langdurig beschermd tegen dit pathogeen.

Het immuunsysteem hoort vooral 's nachts te werken. Dat is de reden waarom een goede nachtrust zo belangrijk is. Dan kan de beschikbare energie in het lichaam gebruikt worden om het immuunsysteem een 'check en opruiming' te laten doen. Als het overdag moet werken zal het een grote energie rover zijn voor allerlei andere functies van het lichaam. Het immuunsysteem werkt overdag als we allergieën hebben, auto-immuunziekten hebben of low grade inflammation bij bijvoorbeeld het metabool syndroom. Al onze organen werken dan in functie van het immuunsysteem.

#### 1.3.4 HORMONEN

Hormonen zijn signaalstoffen die door endocriene klieren via de bloedbaan aan doelcellen of -organen worden afgegeven. Alle hormonen hebben een regelfunctie in het lichaam en maken deel uit van soms eenvoudige, soms complexe regelsystemen. Hoe 'weet' een klier of hij meer of juist minder hormoon moet afgeven? Hiervoor maakt het lichaam meestal gebruik van negatieve terugkoppeling. Een belangrijk deel van de hersenen dat hierbij betrokken is, is de hypothalamus. Deze 'meet' de hoeveelheden van verschillende hormonen in de bloedbaan en reageert hierop door zelf hormonale of neurale berichten af te geven aan de endocriene klieren (vooral de hypofyse). Deze berichten geven dan aan of de productie van het hormoon gestimuleerd of geremd moet worden. Enkele bekende hormonen zijn: adrenaline, cortisol, glucagon, histamine, insuline, leptine, melatonine, oestrogeen, serotonine,

testosteron, ... Ze regelen onze slaap, gemoed, honger, vrouwelijke cyclus, energieverdeling, bloedsuikerspiegel, bloeddruk, ... Klinkt dit bekend in je oren? Stress, verkeerde voeding, tekort aan beweging kunnen je hormoonhuishouding serieus ontregelen.

### 1.3.5 SLAAP

Slaap is de periode van inactiviteit en afwezigheid van wakend bewustzijn, waarbij het lichaam tot rust komt. De slaap-waakritmiek wordt bij mensen en dieren geregeld door gebieden in de



hersenstam en de hypothalamus. Slaap is nodig om de herstelfunctie van ons lichaam te activeren. Het is het hormoon melatonine dat hiervoor zorgt. 's Nachts gaat het immuunsysteem aan de slag om schade in ons lichaam te herstellen. Zonder slaap of met te weinig slaap kan je niet lang functioneren, dan heeft je immuunsysteem nood aan overdag werken om alles te herstellen en dan worden we al sneller ziek. In onze westerse maatschappij hebben we de neiging om te weinig te slapen. Daarenboven maken o.a. stress en emotionele belasting het voor het lichaam moeilijk om tot rust te komen. Het is een feit dat veel mensen moe zijn en een tekort aan slaap hebben. Als je weet dat eigenlijk meer dan 90% van de bevolking nood heeft aan 8 uren slaap per dag, besef je al snel dat dit een probleem is in onze veeleisende leefwereld. Bovendien is het belangrijk om aandacht te geven aan een rustige slaapkamer. Donker en vrij van elektromagnetische straling (geen GSM, geen TV, geen PC, ...), zodat die storende factoren geen belasting veroorzaken wanneer het lichaam in rust modus wil gaan. Ook andere belastende factoren hebben een negatieve invloed op je slaap: alcohol, te zware maaltijden te laat op de avond, ... zullen de kwaliteit van je slaap negatief beïnvloeden. Door hieraan voldoende aandacht te geven zal je snel zien dat je beter zal slapen, dat je je beter zal voelen en meer energie zal krijgen.

### 1.3.6 GEWICHT

Het lichaamsgewicht, voor velen een heikel punt. Dat het niet gezond is om overgewicht te hebben weten we allemaal. De juiste manier vinden om er iets aan te doen is voor velen al een jarenlange zoektocht met vallen en opstaan. Ten eerste is het belangrijk om alle mogelijke oorzaken eens op een rijtje te zetten:

- Je neemt meer calorieën op dan je verbruikt.
- Je hebt een tekort aan essentiële voedingsstoffen (zoals omega-3 of mine-

ralen), daardoor wordt je lichaam niet gevoed met de stoffen die het nodig heeft en dan zal het lichaam blijven vragen, m.a.w. honger hebben.

- Je hebt een laag geboortegewicht gehad of tekorten tijdens de zwangerschap, daardoor krijgt je lichaam een overlevingsprogramma van mogelijke tekorten mee, het lichaam zal nog meer dan een ander alles willen opslaan als voorzorg voor als er weer momenten van tekort voorkomen.
- Je bent resistent voor verzadiging prikkels: een lichaam dat continu geprikkeld wordt door overvloed zal op het einde niet meer reageren, onze verzadigingsreceptoren worden ongevoelig waardoor we altijd door kunnen blijven eten.
- Je hebt een immuunsysteem dat continu actief is (low grade inflammation). Daardoor zal je lichaam ook blijven vragen naar voeding, vooral naar suikers en koolhydraten.
- Je hebt een lever die overbelast is. Je lichaam zal daardoor niet ontgiften en zijn afvalstoffen in vetcellen opslaan, dat is veilig, afvallen zou dan gevaarlijk kunnen zijn.

Bij overgewicht is het belangrijk om te kijken naar de oorzaak van het probleem en die zal bij iedereen anders zijn. Sommigen mensen vallen af door enkele eenvoudige acties in hun voedingspatroon of levenswijze aan te passen. Bij anderen gebeurt er helemaal niets. Dan is het echt belangrijk om de diepere oorzaak aan te pakken.

### 1.3.7 STRESS

Stress is op zich een prima overlevingsmechanisme van ons lichaam. Het redt ons leven door ons uit de voeten te maken, te vechten of ons als dood voor te doen, doordat er heel snel energie vrij gemaakt wordt door allerlei hormonen in ons lichaam. Dit zijn mechanismen die gebruikt worden voor kortstondige situaties. Er stond niet altijd opeens een leeuw naast ons. Stress wordt pas een probleem als we continu in een vecht-, vlucht- of bevriestoeestand verkeren. Als we niet kunnen herstellen, gaan we ons lichaam uitputten.

Evolutionair gezien is het een hele mooie oplossing. Alle energie moet naar de spieren om te kunnen vluchten. De hartslag gaat omhoog zodat de voedingsstoffen goed kunnen rondgebracht worden, de suikerspiegel stijgt zodat er continu energie aanwezig is in het bloed en we gaan sneller ademen om voldoende zuurstof te hebben voor de verbranding. Wat we nu niet nodig hebben krijgt geen aandacht en geen energie meer, denk o.a. aan het immuunsysteem. Dat is een van de belang-



rijkste redenen waarom mensen pas ziek worden op vakantie, als de stress is weggevallen.

Ook reproductie en spijsvertering zijn niet van essentieel belang op stressmomenten dus deze systemen krijgen ook geen energie meer. We moeten wel snel goede beslissingen kunnen nemen, dus dat deel van de hersenen krijgt alle aandacht, emoties hebben we nu even niet nodig, dat komt later wel. Je ziet dat het een heel mooi overlevingsmechanisme is voor fysieke stress of gevaar. Voelen we nu emotionele of mentale druk, dan wordt hetzelfde overlevingsmechanisme in gang gezet. Evolutionair is dit goed te begrijpen, maar in onze huidige situatie gaat dit mechanisme in overdrive en put het ons volledig uit als we niet af en toe kunnen recupereren. Hoe verder we in onze reserves gaan, hoe langer het duurt om te recupereren. De sleutel is het zo snel mogelijk beseffen als je in overdrive gaat en dan terug balans brengen in je systeem met voldoende rust en ontspanning. Ons lichaam is wijs! Als we de taal van ons lichaam begrijpen en ernaar luisteren kunnen we op tijd bijsturen en zelf terug voor balans zorgen, telkens opnieuw en wanneer nodig.

## 1.4 OPLOSSINGSGERICHT DENKEN

Als iets niet goed werkt moeten we zorgen dat de omgeving rond het organisme weer in orde komt en dan zal het organisme terug floreren. Onze omgeving aanpassen is zorgen voor ons leefmilieu, ons lichaam, onze inhoud. Wist je bijvoorbeeld dat je van een slechte cel geen gezonde cel kan maken? Inderdaad, een zieke cel moet vervangen worden door een nieuwe cel, die moet gemaakt worden vanuit een gezonde cel. Elk orgaan kent bovendien een verschillende celvervangcyclus, zoals bv:

- staafjes en kegeltjes (in de ogen): 48u
- huid en darm: 6 weken
- lever: 8 weken
- zenuwstelsel: 8 maanden
- botten: 1 jaar

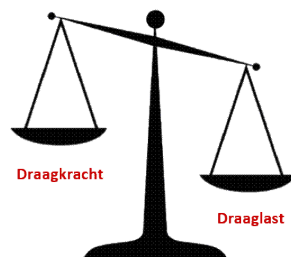
Het lichaam herstelt zich door nieuwe, goede cellen aan te maken. En daarvoor heeft het goede bouwstenen en tijd nodig. Door in dit denkpatroon te gaan denken en leven, zal het lichaam automatisch de juiste oplossingen aangereikt krijgen om te herstellen.

### 1.4.1 BELASTING MINDEREN

Een van de meest effectieve manieren om je lichaam efficiënt te helpen is drie van je meest belastende gewoontes proberen te verminderen. Dit heet een quick-win. Je grootste winst kan in een gemakkelijker aanpassing zitten. Dit kan op vlak van voeding; denk bvb aan suiker, alcohol, geraffineer-



de en bewerkte producten vermijden. Maar het kan ook via beweging; sta regelmatig eens op, ga eens wat meer wandelen, kom buiten. Neem op regelmatige tijdstippen tijd voor jezelf en ontspan regelmatig op een manier die voor jou echt werkt. Probeer een activiteit te vinden die je rust bezorgt, zowel lichamelijk, mentaal en emotioneel. En zorg vooral dat je 's nachts tot rust kan komen in een rustige kamer. Trek bvb de wifi uit 's nachts en leg je gsm wat verder weg van je. Je hoeft niet je hele leven omver te gooien. Elimineer 3 van je meest belastende gewoontes en je lichaam kan vaak weer herleven.



### 1.4.2 LICHAAM ONDERSTEUNEN

Als je start met wat belasting weg te nemen, kan je nu dingen gaan doen die je lichaam gaan ondersteunen. Heel dit boekje staat vol met tips om met je gezondheid aan de slag te gaan. De drie belangrijkste domeinen waarmee wij specifiek je kunnen helpen situeren zich in de domeinen van voeding, het mentaal-emotionele en het energetische. Samen overlappen deze domeinen een enorm deel van de menselijke behoeften. Het lichaam is immers veel meer dan een puur mechanische machine, bestaande uit pure materie. We zijn een wonderlijk energetisch wezen, waarin materie en energie op subtiële wijze in elkaar overgaan. Elke verstoring op materieel vlak zal een uiting krijgen op het energetische vlak en omgekeerd.

### 1.4.3 RUSTEN

Rusten en niks doen is helemaal niet lui zijn. Er is soms wel wat taboe rond. Rusten is een noodzaak om het zelfhelend vermogen van je lichaam zijn werk te laten doen. We hebben twee grote belangrijke zenuwstelsels in ons lichaam. De sympathicus en de parasympathicus. Ze wisselen elkaar telkens af. De sympathicus is het stelsel dat werkt op de hormonen dopamine, adrenaline en noradrenaline. Dit zijn de hormonen die ons aanzetten om actie te ondernemen. De parasympathicus is het andere stelsel. Hier zijn de hormonen serotonine en melatonine actief. Dit zijn de hormonen die ons rust en slaap brengen, maar ook onze spijsvertering en ons immuunsysteem worden actief door de parasympathicus. Doordat beide stelsels elkaar telkens afwisselen, houden we onszelf in evenwicht. Teveel in de sympathicus leven geeft ons op de duur stress en uitputting. Omgekeerd te veel in de parasympathicus leven en niets ondernemen is ook nefast voor onze gezondheid.

#### 1.4.4 TEKORTEN AANVULLEN

Ons lichaam is een fantastische chemie-fabriek, je zal dat ook wel ervaren als je je meer en meer in de theorie van dit boekje verdiept. Die fabriek heeft grondstoffen nodig en die krijgen we binnen door voeding. Ons lichaam kan heel veel van wat we nodig hebben zelf aanmaken. Glucose bijvoorbeeld, onze belangrijkste brandstof krijgen we binnen door het eten van koolhydraten. Maar als we geen koolhydraten eten, zet ons lichaam onze vetten of eiwitten om naar glucose. We hebben een ongelooflijk systeem dat heel veel kan opvangen. Het is een fabriek die helemaal gebouwd is om zo goed mogelijk te overleven en te reproduceren en te kunnen zorgen voor onze kinderen en naasten. Toch zijn er bepaalde stoffen die ons lichaam niet zelf kan aanmaken en die moeten we echt via de voeding binnenkrijgen, we noemen dit essentiële voedingsstoffen. Een belangrijke groep zijn onze mineralen. IJzer, zink en magnesium zijn essentiële mineralen die we door onze levensstijl vaak tekort hebben. Het zijn zulke belangrijke co-factoren in vele chemische processen in ons lichaam dat er veel fout kan lopen als we tekort binnen krijgen. Vele vitamines kunnen we zelf aanmaken, onze darmflora is daar een belangrijke katalysator voor. Vitamine C kunnen we echter niet aanmaken. Onze fantastische chemiefabriek kan ook alle verzadigde vetzuren zelf maken. De vetzuren die we niet kunnen aanmaken zijn bijvoorbeeld onze omega-3 vetzuren. In onze evolutie hebben we die altijd in ons dieet gehad. Ons lichaam kon erop vertrouwen. Nu eten we echt niet genoeg vette vis en daardoor komt onze chemiefabriek in de problemen. Stress, wat iedereen ervaart, is een grote rover van essentiële stoffen als magnesium en omega-3. Een slechte darmwerking zorgt voor minder opname. Suppletie is op die momenten dan wel aangewezen om het lichaam een duwtje in de rug te geven in zijn herstel.

## 1.4.5 DETOXEN

Als je aan je gezondheid begint te werken en vooral als je je voedingspatroon aanpast kan het zijn dat je te maken krijgt met detoxverschijnselen. Je lichaam is zo gelukkig dat het de kans krijgt om zijn toxines los te laten dat er misschien allemaal wat teveel ineens vrijkomt en alles niet zo goed verwerkt geraakt door de lever en de nieren. Hoofdpijn, duizeligheid, verkoudheid, puistjes, slecht humeur, dorst, veranderingen in het ontlastingspatroon, vermoeidheid, spierstijfheid, verstrooidheid, zweten, stinken,... Het is allemaal mogelijk.

In eerste instantie is het belangrijk om niet te drastisch veranderingen in te voeren. Ben je eentje die er toch liever in vliegt dan is het mogelijk dat je 3 tot 5 dagen last hebt. Daarna moet het beteren. Duurt het toch langer, dan kan het zijn dat we je ontgiftingscapaciteit extra moeten ondersteunen.

Vooraf in de lente is het tijd om je lichaam te ontdoen van toxines. De vastentijd is eigenlijk een natuurlijk proces van ontgiften. Er is niet veel meer over in de natuur om te eten, we doen het met restjes, fijne groenten en kruiden, die vol zitten van anti-oxidanten en mineralen.

De lente is de ideale tijd om eens extra op je voeding te letten en je ontgiftingsorganen eens extra in de watten te leggen. Vooral de lever is tijdens de winter zwaar belast geweest door een gebrek aan mineralen en essentiële vetten. Hij heeft zijn ontgiftingsstaak niet volledig kunnen doen en de toxines zijn opgestapeld in onze vetcellen, tot er betere tijden aanbreken om te ontgiften. Niet kunnen ontgiften is het begin van continue ontstekingen en metabool syndroom, degeneratie en vroegtijdig ouder worden.

De zon, het licht, de temperatuur zijn natuurlijke signalen die het einde van de winterslaap aankondigen. Ons lichaam wil dan zijn toxines kwijt. De natuur helpt ons met berkensap en verse groene kruiden. De toxines kunnen dan langzaam vrijkomen. Dit proces moet geleidelijk gebeuren om de typische lentemoetheid te vermijden. De lever ontgift in verschillende fases. Die fases moeten goed opeenvolgen en er moeten voldoende anti-oxidanten, aminozuren, vetzuren, (omega-3) vitamines en mineralen en methylgroepjes (zwavelrijke voedingsmiddelen als broccoli, look, prei, ui, waterkers, radijs,...) opgenomen worden om dit proces vlot te laten verlopen.



## 1.4.6 HORMETISCHE PRIKKELS

Laat je lichaam toe om eens koud, honger of dorst te hebben. Het heeft een effect van een 'Reset' functie en kan een gunstige invloed hebben.

Hormese verwijst naar het gunstige effect van een prikkel (stressor) die in een hogere intensiteit schadelijk is, kort door de bocht getypeerd als 'that which does not kill us makes us stronger'. Door hormese is preconditionering mogelijk: Eerdere blootstelling aan een lage dosis van een toxine of stressor verhoogt de weerstand tegen een hogere, veelal schadelijke of zelfs lethale (dodelijke) dosis van dezelfde stressor.

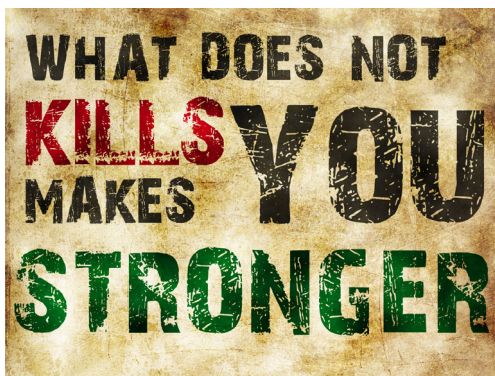
In de natuurgeneeskunde gaat men ervan uit dat regelmatig geconfronteerd worden met voor ons gevoel 'onaangename prikkels' ons gezond maakt.

Onze maaltijdfrequentie is een perfect voorbeeld. Eten we 4 keer of meer per dag, dan vertrouwt ons lichaam na een tijd op een continue aanvoer van gemakkelijke energie. Onze maaltijdfrequentie naar beneden halen, af en toe eens een maaltijd overslaan zorgt ervoor dat ons lichaam metabool flexibel blijft. Dat kan heel handig zijn bij ziekte en in stress-situaties. We zijn er minder afhankelijk van dat we continu eten nodig hebben.

Zo kan je je lichaam ook met warmte en koude hormetisch prikkelen. Af en toe eens goed koud hebben, koude douches nemen, zal ervoor zorgen dat onze eigen thermostaat weer op volle toeren leert draaien.

Ademhalingsoefeningen waarbij veel zuurstof of juist minder zuurstof ons lichaam binnenkomt prikkelt ons systeem ook.

Een keer goed uit de bol gaan, minder slapen, grenzen verleggen, te veel of te weinig water drinken... Het is veel gezonder om af en toe ons lichaam te testen op zijn flexibiliteit. 100% alles goed willen doen maakt ons lichaam lui en star. Pas de 80/20 regel met een gerust hart op alles toe. Geniet op zijn tijd van het leven en wat het ons te bieden heeft.



# Memo

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 2. VOEDING

### 2.1 HET BELANG VAN VOEDING

#### 2.1.1 DE BASISPRINCIPES OF OERPRINCIPES

Er is heel veel veranderd sinds de landbouw en de veeteelt hun intrede hebben gedaan. Ook de industriële revolutie heeft een grote impact gehad op onze voeding. Onze vetzuursamenstelling heeft een heel andere verhouding gekregen. Ook onze macro- en micronutriënten-samenstelling is sindsdien grondig veranderd. We eten veel minder vezels. De natrium en kalium verhouding in ons lichaam is in onbalans. Ons huidig zuur-base evenwicht helt veel meer uit naar zuur dan naar base. We eten veel meer voedingsmiddelen met een hoge glycemische lading.

We hebben nog altijd dezelfde genen en spijsverteringsstructuur als duizenden jaren geleden. Bij velen van ons kan ons lichaam die grote veranderingen in het voedingspatroon niet aan en dan komen de welvaartsziekten boven.

De evolutionaire voordelen die bijvoorbeeld insulineresistentie gaf op korte termijn moeten nu continu ingezet worden en mondt nu uit in diabetes type 2. Ons immuunsysteem dat altijd ons leven gered heeft bij infecties, wordt nu te actief en dit mondt uit in allergieën. De mogelijkheid van energieopslag in vetten die ons dure winters deed overleven zorgt nu voor zwaar overgewicht. Cholesterol dat ons altijd betere overlevingskansen gegeven heeft bij infecties en dat eigenlijk een herstel stof is, kan bij te hoge waarden gezondheidsrisico's vormen.

Angst en somberheid die ons oorspronkelijk hebben behoed om in gevaarlijke situaties terecht te komen of die ons de mogelijkheid gaven om onze doelen te herzien kunnen nu zorgen voor continue mentale problemen.

We, jijzelf, de maatschappij en het milieu zetten onszelf en ons lichaam onder voortdurende druk. Ons lichaam roept als het niet tevreden is. We zijn alleen vergeten om te luisteren naar wat het ons wil zeggen en de oorzaak aan te pakken.

Het is boeiend om terug te kijken naar ons oorspronkelijk voedingspatroon, want dit is het patroon waarop ons lichaam gebouwd is, waar we goed mee overweg kunnen en dat niet zo belastend is.

Zie je nieuwe voedingspatroon niet als een dieet maar als een nieuwe manier van leven. Gewoontes veranderen kost tijd, neem die tijd ook om je aan te passen en voorzie in het begin ook meer tijd. Je zal zien dat je na een tijd efficiënter gaat plannen, boodschappen doen en koken.

## 2.2 ENKELE BASISPRINCIPES

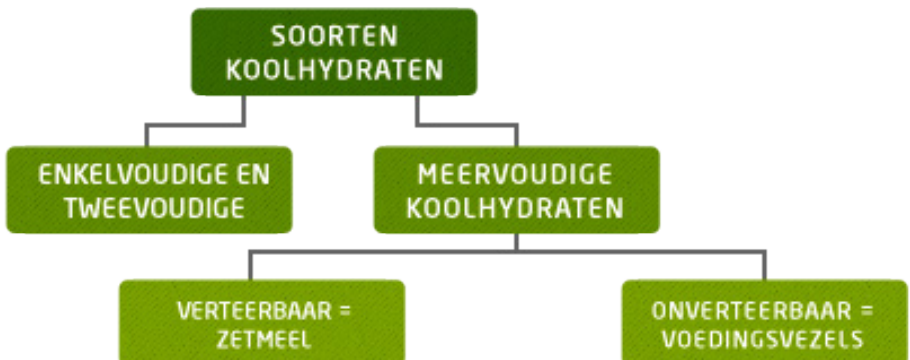
- Eet gevarieerd! Eet zoveel mogelijk verschillende voedingsmiddelen. Streef naar 10 verschillende planten per dag. Wil je nog een extra uitdaging, doe het dan 10 dagen lang en laat niets terugkomen. Variatie zorgt voor een hele grote verscheidenheid aan voedingsstoffen
- Eet voldoende eiwitten: kies voor eitjes, vis en gevogelte, champignons, noten, pitten en zaden. Beperk het vlees van zoogdieren.
- Drink tussen de maaltijden een grotere hoeveelheid water, drink niet de hele dag door kleine slokjes.
- Streef naar 18 à 21 maaltijden (momenten dat je iets in je mond steekt) per week, je eet dus geen tussendoortjes.
- Vermijd bewerkte voedingsmiddelen of voedingsmiddelen waarvan je weet dat ze een fabriek zijn gepasseerd. Denk aan pakjes, zakjes, ingrediënten lijstjes met meer dan 3 stoffen.
- Vermijd suiker, granen en melkproducten. Vervang je granen liever door wortel- en knolgroenten.

### 2.2.1 DE MACRONUTRIËNTEN

Macronutriënten zijn basisstoffen die in grote hoeveelheden voorkomen in onze voeding. Een ideale verhouding in onze voedingssamenstelling is 33% koolhydraten, 33% vet en 33% eiwitten.

### 2.2.2 KOOLHYDRATEN

De enige functie van koolhydraten is energie leveren. Koolhydraten zijn vooral te vinden in alle granen, tarwe, spelt, quinoa, gierst,... maar ook in wortel- en knolgroenten en fruit. Je hebt ongeveer 50 à 100 gram koolhydraten per dag nodig. Enkelvoudige en tweevoudige koolhydraten ken je als glucose,



fructose, suiker, lactose, maltose,... De verteerbare zetmelen, meervoudige koolhydraten worden omgezet tot enkelvoudige koolhydraten om ze te kunnen opnemen. De onverteerbare voedingsvezels dienen als voeding voor je darmbacteriën, helpen toxines verwijderen,...

### 2.2.3 EIWITTEN

Eiwitten dienen vooral als bouwstof voor ons lichaam. Eiwitten zijn opgebouwd uit aminozuren, er bestaan een 20-tal verschillende aminozuren waarvan er weer een 10-tal essentieel zijn (die we dus moeten eten). Aminozuren zijn niet alleen belangrijk als bouwstof maar ook heel wat hormonen zoals serotonine, melatonine, adrenaline worden uit aminozuren gevormd. Aminozuren hebben ook een belangrijke rol in ons immuunsysteem en ze vormen een basis voor het maken van enzymen. Ze helpen ook zuurstof te transporteren in ons lichaam en helpen het zuur/base evenwicht op punt te krijgen. Het is echt belangrijk dat we voldoende eiwitten eten. Een gemakkelijke regel is minimum 1 gram zuivere eiwitten per kilo lichaamsgewicht per dag. 100 gram kipfilet bevat ongeveer 30 gr zuiver eiwit. Wie vaak sport, herstellende is, groeit, ... mag gerust tot 2 gram zuiver eiwit per kilo lichaamsgewicht gaan. Eiwitten zijn vooral te vinden in: vlees, vis, ei. Plantaardige producten bevatten relatief minder eiwitten, maar noten, pitten, zaden, peulvruchten en champignons zijn het eiwitrijkst. Een groot voordeel aan het eten van eiwitten is dat ze heel verzadigend zijn.

### 2.2.4 VETTEN

Vetten hebben een hele waslijst aan functies. Ze zijn onze belangrijkste energieleverancier, ze vormen de structuur van onze celmembranen, ze transporteren de vitamines A, D, E, K, ze zijn belangrijk voor hersenen, ogen, zenuwstelsel, ze zorgen voor bescherming en isolatie, een deel van onze hormonen worden uit vetten geproduceerd. Ook prostaglandines die ons immuunsysteem regelen en ontstekingsremmers worden uit vetten gemaakt. Vetten zorgen ook voor verzadiging, reserve en spelen een belangrijke rol bij reproductie.

Ons lichaam kan enkel verzadigde of enkelvoudig onverzadigde vetzuren aanmaken. We kunnen dus geen meervoudig onverzadigde vetzuren aanmaken. Die moeten we dus eten. De belangrijkste vetzuren die we moeten eten omdat we ze niet zelf kunnen aanmaken zijn omega-3 vetzuren: we vinden ze in vette vis als zalm, makreel, haring, sardientjes. Plantaardige omega-3 vinden we in noten, pitten, zaden en vooral lijnzaad. Ons lichaam kan echter de



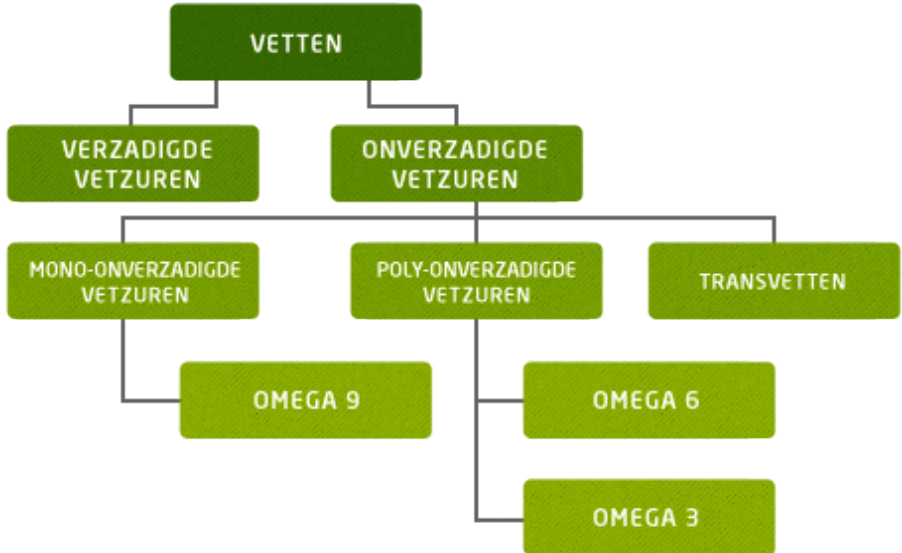
plantaardige omega-3 vetzuren (ALA) niet voldoende omzetten naar EPA en DHA om aan onze behoefte te kunnen voldoen. Voldoende vette vis eten of het nemen van supplementen is een absolute noodzaak.

Omega-6 vetzuren hebben we meestal meer dan genoeg. Omega-6 vetzuren zijn ontstekingsbevorderend. Je vindt ze vooral in zonnebloemolie, maïsolie en sojaolie die in de voedingsindustrie rijkelijk gebruikt worden.

Omega-9 vetzuren zijn minder essentieel maar wel gezond. Olijfolie en sesamolie mag je gerust gebruiken, maar verwarm ze beter niet. Vetten die je met een gerust hart mag verwarmen zijn de verzadigde vetten: kokosolie, ghee, ganzenvet zijn prima vetstoffen voor in je potten en pannen. Andere plantaardige oliën gebruik je best koud.

Belangrijk is dat de verhouding omega6/omega3 in orde is. In het paleo tijdperk hadden we een verhouding 1:1. In de huidige tijd neigt die eerder naar 20:1. Een totale onbalans dus. Omega-3 vetten werken ontstekingsremmend, omega-6 vetten werken ontstekingsbevorderend.

Meer omega-3 vetzuren (vette vis en lijnzaadolie) in ons dieet brengen en de omega-6 vetzuren inname minderen (zonnebloemolie, sojaolie,...) is hier de boodschap. Eet ook eens regelmatig een avocado. Het bevat echt wel veel gezonde vetten en nog een aantal vitamines en mineralen.



## 2.2.5 GROENTEN EN FRUIT

Groenten horen officieel niet bij de macronutriënten maar ze zijn zo essentieel dat ze hier toch een plaatsje krijgen. Groenten zijn de basis van elke maaltijd. Ons bord moet echt minimum voor de helft vol liggen met groenten. Op een dag moet je minimum 400 gram groenten eten maar ga gerust tot 1 kg per dag. Hoe gevarieerder



hoe beter. Streef naar 10 verschillende planten per dag. Stoven, roosteren, rauw, gemixt in soep, raspen, in frietjes, in blokjes alles mag. Probeer zoveel mogelijk volgens het seizoen te eten. Groenten die in de winter groeien zijn eerder verwarmend. In de zomer vind je meer afkoelende groenten. Als je volgens de seizoenen en lokale gekweekte groenten eet, zal dit alleen maar ten goede komen aan de kwaliteit, prijs en je ecologische voetafdruk. Combineer verschillende groenten in één maaltijd, zo zorg je voor kleur op je bord en maak je je maaltijd smakelijk. Combineer ook altijd groenten van onder de grond (wortel- en knolgroenten) met een portie groenten van boven de grond (vrucht, blad- en bloemgroenten). Vergeet ook de voordelen van kruiden niet, ze bevatten vele mineralen en gezondheidsbevorderende of spijsverteringsbevorderende stoffen.

Fruit is goed, fruit is gezond maar hier geldt wel, als je teveel fruit eet kan het je niet goed meer bevallen. 2 stuks per dag is voldoende. Fruit is afkoelend en is heel seizoensgebonden. Eet het fruit dat aanwezig is in het seizoen. Als je fruit in de winter eet, warm je het het best wat op. Fruit kan gemakkelijk gisten en dus gasvorming veroorzaken als je het combineert met koolhydraten uit granen. Eet fruit dus best vlak voor de maaltijd. Als je kiest voor een fruitmaaltijd, eet er dan altijd wat vetten bij, combineer het met noten, pitten en/of zaden of een dikke volle witte yoghurt als dit bij jou past. Het is belangrijk dat elke maaltijd die je eet, een volwaardige maaltijd is, zodat je tussendoortjes kan vermijden.

## 2.2.6 DE MICRONUTRIËNTEN (VITAMINES EN MINERALEN)

Mineralen zijn net als vitamines stoffen die in kleine hoeveelheden voorkomen in eten en drinken. Ze zijn onmisbaar voor een goede gezondheid en normale groei en ontwikkeling. Vitamines en mineralen zijn onmisbaar voor onder andere groei, een gezonde huid, een gezond gebit, een goede werking van hart en bloedvaten, gezonde weefsels, de vorming van hormonen, verhoging van de eigen weerstand en herstel na ziekte. Ze leveren geen energie. De meeste mineralen krijg je binnen via eten en drinken en dit zou moeten voldoen aan onze behoefte. Maar sommigen hebben door stress of bij gezondheidsklachten meer behoefte aan bepaalde vitamines en mineralen en dan kan voeding ontoereikend worden. Als we onze voeding vergelijken met een aantal jaren geleden, dan is de aangevoerde mineraalhoeveelheid ook stukken minder. Belangrijk is dat de mineraalverhouding in ons lichaam goed blijft. Calcium, Fosfor, Magnesium moeten in ons lichaam een vaste verhouding hebben maar ook ijzer, zink, mangaan en koper.

Vitamines zijn ingewikkelde scheikundige verbindingen die makkelijk uit elkaar vallen en als gevolg hun werking verliezen. Bijvoorbeeld door licht, hitte of vocht. Zo kunnen vitamine B6, vitamine C en foliumzuur verloren gaan door bewaring, snijden of verwarmen. Sommige vitamines worden enkel opgenomen als er vet aanwezig is om ze rond te brengen. Dit zijn de vitamines A, D, E en K. Mineralen werken samen met vitamines en hormonen en zorgen onder andere voor de vochtbalans van het lichaam. Veel vitamines, waaronder B-vitamines worden aangemaakt in onze darm. Een goede darmwerking is dus ook essentieel.

## 2.2.7 HET BELANG VAN ZUIVER WATER

Water is een zeer belangrijk element in de gezondheid van mensen. Ons lichaam bestaat voor 70% uit water. Jammer genoeg drinken de meeste mensen te weinig water, waardoor ze gedehydrateerd raken. Een tekort aan water in je lichaam is mede de oorzaak van een hele reeks van fysische en psychische klachten. Een tekort in je vochtbalans maakt dat het lymfesysteem, dat instaat voor de afvoer van afvalstoffen in je lichaam niet goed kan functioneren. Indien de afvalstoffen niet afgevoerd kunnen worden, zal het lichaam ze opslaan, in je botten, in je spieren in je organen. Heel wat



'beschavingsziektes' zijn een gevolg van onze ongezonde leefomstandigheden en worden onder andere versterkt door een tekort aan water in je lichaam. Het lichaam verzuurt letterlijk.

Belangrijk om weten is dat geen enkele drank water kan vervangen. Frisdranken, fruitsappen, koffie of thee zullen geenszins de behoefte van je lichaam aan water kunnen invullen. Veel van die dranken hebben eigenlijk een tegengesteld effect en werken dehydraterend. Soep of verse groenten en fruit kunnen dit wel. De combinatie van goede voeding, bestaande uit veel groenten, een beetje fruit en water zullen je lichaam en je cellen wel hydrateren.

De vuistregel is dat je lichaam 30ml water per kg lichaamsgewicht per dag moet binnen krijgen.

Lichaamsgewicht	60Kg	70Kg	80Kg	90Kg
Hoeveelheid te drinken 3X/dag	40 a 60 cl	45 a 65 cl	50 a 75 cl	55 a 85 cl
Overige hoeveelheid te drinken per dag	80 a 120 cl	90 a 140 cl	100 a 150 cl	110 a 170 cl
Optimaal	2,5 l/dag	2,8 l/dag	3 l/dag	3,3 l/dag

## WANNEER DRINK JE BEST WATER?

- 2 glazen bij het opstaan, voor het ontbijt, activeert de interne organen
- 1 glas water 15 à 30 minuten voor elke maaltijd verbetert de spijsvertering.
- Tussendoor, als je dorst hebt, maar best niet in continue slokjes de ganse dag door. Als je tussendoor drinkt, drink je best 'tot verzadiging'; Dit wil zeggen dat je ipv dikwijls kleine slokjes, best een keer goed door drinkt, een grote hoeveelheid. (opmerking: als je toch last zou hebben om veel water te drinken of veel moet plassen, raadpleeg je best een dokter of therapeut)
- 1 glas water voordat je een bad of douche neemt
- 1 glas water een uurtje voordat je gaat slapen



## WAT IS 'GOED' WATER?

Over water valt veel te vertellen. Water is niet zomaar water, H<sub>2</sub>O is niet zomaar H<sub>2</sub>O.

Kraantjeswater is veilig, maar niet noodzakelijk gezond. Het wordt steeds moeilijker om zuiver water te maken, en er worden steeds meer processen toegepast om de normen te kunnen halen. Bovendien bevat kraantjeswater steeds meer stoffen die er niet in thuis horen, zoals herbiciden, hormonen, pesticiden, zware metalen,... en is de moleculaire structuur 'verstoord'.

Flessenwater is niet noodzakelijk beter. Veel plastic flessen bevatten BPA's, die kankerverwekkend zijn en onze hormoonbalans ontregelen, flessenwater is duur, en het is niet altijd even kwaliteitsvol als we zouden denken.

Water is bovendien beïnvloedbaar door frequenties en intenties, zodat de watermoleculen zich op verschillende wijze kunnen gedragen. Als je ooit eens gehoord hebt van de Japanse wetenschapper, Masaru Emoto, zal je zien dat water een vorm van geheugen heeft. De hexadiagonale structuur maken dat je cellen het water binnen de celkern kunnen halen en een goede frequentiebalans in het water zorgen voor een betere hydratering.

Een goed Omgekeerd Osmose apparaat in combinatie met vitalisatie systeem of een Ionisatie apparaat zijn wellicht de beste oplossing en de moeite waard om je eens in te verdiepen.

## 2.3 VOEDING DIE WE BETER VERMIJDEN

### **SUIKER EN ZOETSTOFFEN**

Het is waar dat suiker energie geeft, maar niet op lange termijn. Dit is omdat suiker niet de vitamines en mineralen bevat die moeten samenwerken met de suiker om energie vrij te maken. Als je suiker eet, moet de lever harder werken en de glycogeenvoorraden meer dan normaal manipuleren om de alveesklier en andere klieren te helpen om een normaal suikerspiegelniveau te krijgen. Van teveel suiker krijgen we een vette lever.

Ongeraffineerde suiker als kokosbloesemsuiker, honing, agavesiroop of ahornsiroop zijn gezonder dan de geraffineerde, maar het blijven suikers die een grote invloed hebben op onze bloedsuikerspiegel en onze lever belasten. Als je ze blijft eten, zal je zin naar zoet ook blijven natuurlijk. Je kan ze gebruiken, maar zeker met mate. Zoetstoffen als dextrose, fructose, maltodextrine, aspartaam, tagatose zijn weer allemaal geraffineerde of bewerkte voedingsmiddelen en passen niet in een natuurlijk voedingspatroon.

Pas ook op met alle verborgen suikers in dessertjes, kant en klare maaltijden, charcuterie, soep,... Kijk eens naar het etiket.



## **GRANEN**

Granen hebben we altijd gegeten maar absoluut niet in de hoeveelheden zoals we ze nu verorberen. Vergeet niet dat alle koolhydraten omgezet worden in suiker. Teveel suiker wordt omgezet in verzadigd vet. We hebben onze koolhydraten nodig, maar we hebben voor de tijd dat we ons als mens gaan setelen zijn, veel meer uit wortel- en knolgroenten gehaald dan uit granen. Laat de pasta, boterhammen en haverhout eens meer in de kast staan en kies in de plaats daarvan voor koolhydraatrijke groenten. Maak je geen zorgen om de vezels, die vind je echt voldoende in de groenten.

Alle granen bevatten ook heel wat anti-nutriënten zoals fytaten, gluten, lectines en saponinen. Het zijn stoffen die de plant beschermen maar die belastend zijn voor ons darmslijmvlies.



## **GERAFFINEERDE KOOLHYDRATEN**

Net als suiker bevatten geraffineerde koolhydraten (witte bloem, witte rijst, brood, koekjes, sandwiches, wafels, couscous...) enkel calorieën zonder alle nodige vitaminen, mineralen en sporenelementen. Ze leveren ook geen vezels die nodig zijn voor onze darmen. Dit zijn de granen die iedereen absoluut moet vermijden.

## **GRANEN MET GLUTEN**

Tarwe, spelt, gerst, rogge zijn voedingsmiddelen die gluten bevatten. Gluten zijn irriterend voor onze darmen en zetten letterlijk onze tight junctions (de rits in onze darmen) open. Dit heeft vooral gevolgen voor ons immuunsysteem en geeft gezondheidsproblemen als allergieën, low-grade inflammation, auto-immuunziektes, vermoeidheid, leverbelasting...

## **PSEUDO GRANEN**

Pseudo granen zijn rijst, mais, boekweit, quinoa, amarant, haver,... Ze bevatten geen gluten maar wel heel wat anti-nutriënten. Dus best vermijden als je een gevoelige darm hebt of een immuunsysteem hebt dat te actief is.

## **PEULVRUCHTEN**

Onder de peulvruchten verstaan we pinda's, soja, linzen, kikkererwten, witte en rode bonen,... Peulvruchten bevatten grote hoeveelheden lectines en saponines. Weer stoffen die, net als gluten, irriterend werken op ons darm-slijmvlies. Te veel is schadelijk. Af en toe kan. Zorg als je ze eet dat je ze heel goed weekt, spoelt en kookt.

## **MELKPRODUCTEN**

Melkproducten, hiermee wordt de melk bedoeld zowel van de koe, geit of schaaap. Een bijproduct bij de vertering van de melkeiwitten (caseïne) is slijm, dat gedeeltelijk wordt opgeslagen totdat het later geëlimineerd kan worden. Alle melkproducten zijn uiterst zuurvormend. Melkproducten zijn dus tijdens een zuiveringskuur of bij gezondheidsproblemen zeker te vermijden. Veel mensen kunnen ook het melksuiker lactose niet verteren. Het zorgt voor opgeblazenheid en diarree. Het enige dat we zonder problemen gebruiken is geklaarde boter of ghee. Dit is echte koeboter waarbij de melksuikers en de melkeiwitten zijn verwijderd zodat puur vet overblijft. Kan je het toch niet laten om melkproducten te eten, kies dan voor verzuurde melk zoals yoghurt.

Over melk nog even deze nadenker: Er is geen enkel zoogdier dat, eens het volwassen is, nog melk drinkt. Enkel de mens doet dit. Waarom zou de mens absoluut melk nodig hebben maar een dier niet? Melk mag, want het bevat wel degelijk een aantal voedingsstoffen die we kunnen gebruiken, maar het is niet noodzakelijk en we kunnen al deze stoffen beter uit andere voeding halen.



## **BEPAAALDE GROENTEN**

We vermijden best groenten uit de nachtschadefamilie (Solanaceae). Hieronder vallen de aardappel, tomaat, paprika, aubergine en pepertjes. Groenten uit deze familie bevatten toxines, lectines en saponinen die belastend zijn voor de lever en voor de darm. Eet je zo graag tomaten, eet ze dan zongerijpt en haal de pitjes eruit. De lectines en de saponinen zitten vooral in de schil en



de pitjes om de vrucht te beschermen om te rijpen. Zongerijpte vruchten bevatten veel minder toxines. Pitjes blijven irriterend werken op onze darmen, Ja, ze moeten opgegeten en snel weer verdwijnen uit de darm om gezaaid te worden. Het is het voortplantingssysteem van de plant.

## **BEPAAALDE VETTEN**

Te veel vetten eten belast de lever. Als je dan toch vet eet, zorg er dan voor dat er voldoende voedingsstoffen voorhanden zijn die ervoor zorgen dat de lever het werk dat hij goed moet doen, goed kan doen. Wat je absoluut moet vermijden zijn transvetten, dit zijn vetten die geproduceerd worden door vloeibare plantaardige vetten te hydrogenen. Transvetten vind je in margarine, gebak en gefrituurde voedingsmiddelen.

Andere vetten en oliën die je beter mijdt om de lever niet te belasten zijn: geraffineerde oliën en vetten, warm gegerste oliën, oliën verkregen uit extractie met chemische oplosmiddelen, te veel verzadigde vetten. Verzadigde vetten zijn vetten met een bepaalde moleculaire structuur, waardoor ze hard blijven op kamertemperatuur. Voorbeelden van producten rijk aan verzadigd vet zijn cacaoboter, palmpitolie en vet in kaas, volle melkproducten en rund-, lams-, varkens- en paardenvlees en producten met geharde plantaardige vetten (transvetzuren). Een te hoge inname van verzadigde vetten remt de gunstige werking van de essentiële vetzuren af. Ook zorgt een te hoge inname voor een snellere klontering van het bloed, gewichtstoename, vernauwen van de vaatwanden, verhoogde ontstekingsgevoeligheid, stimuleren van allergieën, verhoging van het cholesterol in het bloed en ontregeling van de celdeling en een verhoogde kans op diabetes. Beperk daarom uw inname van de hierboven genoemde verzadigde vetsoorten en kies liever voor de onverzadigde plantaardige oliën.



## **GEBRANDE VOEDINGSMIDDELEN**

Chocolade, koffie, gegrilde groenten, vlees of vis bevatten allen toxines die de



lever belasten. Als je erg veel zorg moet dragen voor je lever laat je die best. Eet je graag eens chocolade, kies dan voor de rauwe cacao of de hele pure met weinig suiker. Cacao zit vol magnesium, een heel essentieel mineraal. Dagdagelijks koffie drinken is niet aan te raden, af en toe eens genieten van een es-



presso na het middagmaal moet kunnen. Denk hier maar aan de 80/20 regel.

## **DRANKEN**

Alcohol is een bron van lege calorieën. Door de snelle opname heeft het ook effect op de bloedsuikerspiegel en verlaagt verder de essentiële nutriënten en vitamines. De lever zet alcohol om in energie of vet.

Koffie verzuurt het lichaam en onttrekt water aan de weefsels. Koffie overprikkelst ook de bijniere. Op de duur leidt dit tot verzwakking en vermindering van de weerstand tegen stress. Cafeïne doet de hersenactiviteit toenemen en stimuleert de hart- en bloedvaten waardoor de hartslag versnelt en de bloeddruk toeneemt. Het is urineafdrijvend en kan zo tot dehydratie en mineralenverlies leiden. Zwarte thee heeft hetzelfde effect als koffie, alle infusies kunnen natuurlijk wel.

Moet ik het nog over frisdrank hebben, ik denk het niet hé, maar misschien wel over fruitsap. Je eet beter een heel stuk fruit dan een smoothie, en beter een smoothie dan sap. Hoe minder bewerkt hoe beter.

Het nadeel van sap is dat het geen vezels meer bevat en dat is nu net wat we nodig hebben voor een gezonde darm.

## **2.4 VOEDING DIE WE WEL NODIG HEBBEN**

Op basis van wat hierboven beschreven staat kan je al heel wat verder. In Deel 2 van dit boekje vind je een overzicht van alles wat je wél nog kan eten, menuvoorstellen en een heleboel gezonde recepten. Er blijft nog heel veel over en hoe meer je er bekend mee zal worden, hoe meer je ervan zult genieten.

### 3. ENERGIE, DE ESSENTIE VAN HET LEVEN

De mens heeft energie nodig om te kunnen functioneren. Maar de mens is ook een energetisch wezen, en dus veel meer dan een puur fysische machine.

#### 3.1 FYSISCHE ENERGIE

Gebeurtenissen in je leven kunnen je energie geven of je energie kosten. Alle fysieke acties die je doet, maar ook emoties en mentale inspanningen kosten energie. Slapen, rusten, ontspanning en beweging geeft ons energie. Dat we niet alles kunnen blijven doen, en de energie die we hebben wat moeten verdelen, weten we. Onze hersenen zijn grootverbruikers, ze verbruiken 30% van de beschikbare energie. In rust zijn onze hersenen, lever, darmen, hart en nieren onze grootverbruikers. Ons skelet en het vetweefsel behoren tot de goedkoopste organen.

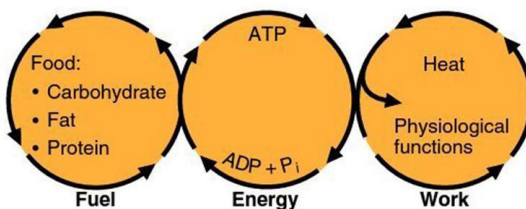
Net zoals wij keuzes moeten maken waar we energie in steken, zo maakt ons lichaam ook elk moment keuzes waar onze energie naartoe gaat. Ons lichaam heeft een aantal voorrangregels waar onze energie naartoe mag gaan. Onze hersenen staan op prioriteit nummer 1, maar het is mogelijk dat ons immuunsysteem het overneemt. Als we ziek zijn worden onze spieren en hersenfunctie op een laag pitje gezet, zodat ons immuunsysteem alle energie krijgt om te vechten tegen de indringers. Ons lichaam zet ons dan aan om te rusten.

#### **ATP**

Elke cel in ons lichaam kan energie maken uit de voedingsstoffen koolhydraten, eiwitten en vetten samen met een aantal vitaminen en mineralen.

ATP (Adenosine-Trifosfaat) is de energiedrager in ons lichaam. ATP kan op 4 verschillende manieren geproduceerd worden. Je kent dit als de 4 metabole routes of de 4 verschillende energiefabrieken. We hebben 2 metabole routes die zonder zuurstof kunnen werken. We noemen dit de anaerobe stofwisseling en deze gebeurt in het cytoplasma van elke cel in ons lichaam. Dit is de oerstofwisseling. Elke cel in elk levend wezen kent deze stofwisseling.

De eerste werkt op basis van creatinefosfaat: Dit levert ons 1 ATP-tje en dit geeft ons maar 1 seconde energie.



De tweede werkt op basis van glucose. Dit levert ons 2 ATP-tjes op, we kunnen daar bijna 2 minuten mee verder. Het nevenproduct van deze productiemethode is melkzuur (pijn)

De 2 andere metabole routes hebben zuurstof nodig om te kunnen werken. We noemen dit de aerobe stofwisseling en deze gebeurt in de mitochondria van elke cel. Hoe meer mitochondria we hebben hoe meer energie we kunnen produceren.

De eerste werkt op basis van glucose. Dit levert ons 36 ATP-tjes en hier kunnen we tot ongeveer 1,5 uur op bewegen.

De tweede werkt op basis van vetzuren. Dit is ons efficiëntste systeem en levert ons 150 ATP's. Als dit productiesysteem optimaal werkt kunnen we er uren mee verder.

Het efficiëntste systeem is dus het energie productiesysteem dat op vetten leeft. De opgeslagen vetten in ons lichaam zijn onze reserve voor als er eens een tijd komt dat er geen of weinig eten of energie aanwezig is. Mensen die willen afvallen moeten dus ook proberen om dat productiesysteem actief te krijgen.

Alleen zijn er een aantal voorwaarden nodig om dit systeem in werking te krijgen. In eerste instantie heeft het zuurstof nodig. Dus moeten we naar buiten en bewegen. Door te bewegen krijg je energie, mensen die vaak sporten zullen dit alleen maar bevestigen. Maar dit niet alleen, energie maken uit glucose is voor ons lichaam veel gemakkelijker. Waarom zou je lichaam moeilijk doen met vetvertering als het veel gemakkelijker uit koolhydraten ook kan? Niet continu eten is dus de boodschap. Laat je lichaam maar eens al zijn eigen mogelijkheden uit de kast halen om energie te produceren in plaats van het gemakkelijke 'honger' signaal maar naar onze hersenen te sturen en erop te vertrouwen dat er brandstof komt. Start eens met geen tussendoortjes meer te eten. Ga eens nuchter bewegen en je zal zien dat je lichaam sneller dan je denkt 'metabool flexibel' wordt. Dit betekent dat het dus gemakkelijk kan wisselen tussen het koolhydraatmetabolisme en vetmetabolisme. Honger, nog even en je weet niet meer wat het is. Ideaal is 18 tot 21 maaltijden per week eten. Dit betekent dus af en toe eens een maaltijd overslaan en geen tussendoortjes eten.

Vaak moe? Weinig energie? Futloos? Pijn? Dan is het eens de moeite om uit te zoeken welk energie productiesysteem je lichaam gebruikt, maar het is vooral interessant om uit te zoeken waar al je kostbare energie dan wel naartoe gaat.

## PRIORITEITEN

Iedereen heeft een batterij aan energie. De ene is geboren met een iets grotere batterij dan de ander maar iedereen heeft er een. Elke cel in ons lichaam is in staat om energie te maken en te zorgen dat we kunnen overleven in alle omstandigheden. Het zijn de omstandigheden die bepalen waar onze kostbare energie naartoe gaat. Overleving staat op nummer één. Een mooi praktisch voorbeeld. Je hebt griep, een griepvirus is je lichaam binnengedrongen, hier kan je dood aan gaan! Je lichaam zal nu op dit moment alles inzetten om het virus aan te vallen. Alles wat nu niet van levensbelang is, wordt in je lichaam stopgezet. Spieren krijgen geen energie meer, spijsvertering wordt stilgelegd, nadenken en concentratie lukt niet meer, zin in voortplanten heb je nu helemaal niet meer. Alle energie die je hebt wordt gebruikt om oorlog te voeren tegen het virus. Als je geen griep hebt en toch weinig energie hebt om te doen wat je eigenlijk wil, is het heel interessant om eens na te gaan waar je energie wel naartoe gaat. Is er ergens een ontsteking of zitten er toxines in je lichaam waartegen je immuunsysteem moet vechten. Heb je donkere gedachten of lopen andere mensen met jouw energie weg. Ga zoeken en kijk waar je lichaam zijn prioriteiten legt. Het zijn vaak patronen die doorbroken moeten worden. Maar bewustwording is de eerste stap.

### 3.2 HET ENERGETISCH LICHAAM

#### **BEKEKEN EN VERKLAARD VANUIT DE LEER VAN DE 5 ELEMENTEN**

##### 3.2.1 DE LEVENSKRACHT OF CHI

“De mens leeft te midden van chi, en chi vervult de mens. Alles heeft chi nodig om te leven”

Met chi wordt de energie of levenskracht bedoeld die het leven mogelijk maakt. Het begrip 'chi' heeft te maken met energie en materie, die met elkaar verbonden en van elkaar doordrongen zijn. Chi stuurt het leven op aarde en vormt alle materie. Chi is zelf onzichtbaar, het is de bewegende kracht van onze ademhaling, chi zit in de essentie van onze voeding, chi krijgen we van moeder aarde en van de zonne-energie, van een goede nachtrust en van beweging. Chi beïnvloedt dus alle activiteiten van het lichaam. De term chi is afkomstig uit de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG). Maar de ken-



nis over deze levenskracht is universeel en zeer oud. In vele culturen vindt men hiervan sporen terug. De Indiërs noemen het 'prana', in Japan noemen ze het 'ki', in het oude Egypte noemden ze het 'ka'. In het oude testament wordt het begrip 'heilige geest' genoemd waarmee men de adem van God voorstelt. Zelfs Paracelcius, één van de grondleggers van de moderne westerse geneeskunde, noemde het kosmische energie of archaëus, de eerste oorspronkelijke kracht. Hij stelde dat bij een tekort aan archaëus de mens ziek werd.

Energie of levenskracht is dus gekend in alle culturen en alle culturen verstaan hieronder hetzelfde. Het is de kracht die alle leven mogelijk maakt en die zowel de fysieke als de niet-fysieke activiteiten ondersteunen.

Laat ons even dieper ingaan hoe de Chinezen met deze chi werken en hoe ze het begrijpen:

De Chinese geneeskunde kijkt in eerste instantie dus niet zo heel anders aan tegen energie, maar gaat in wezen veel verder dan ons Westers denken. In TCG staat de mens centraal en niet de klachten of de ziekte. Het werken met de chi is voornamelijk bedoeld om klachten te voorkomen in plaats van ze alleen maar te genezen. TCG kijkt vooral naar de energie die overal doorheen stroomt en niet alleen naar de weefsels zelf. Het belangrijkste doel is de energie vrij te laten stromen in de juiste sterkte en kwaliteit. Want energie is steeds kwestie van balans. Als je energie in balans is, dan ben je dus je optimale zelf zowel op fysiek, mentaal-emotioneel als op energetisch vlak.

Heel de kennis van TCG is gebaseerd op de beweging van de energie in de natuur. Het is een oneindig proces van beginnen naar eindigen en weer opnieuw beginnen. Het is een proces dat nodig is om de balans in de natuur te houden. Ontstaan, groei, bloei, verval en afsterven en daarna weer een nieuw begin. Steeds worden de vijf ritmes doorlopen, ook in ons lichaam. Dit betekent dat de onderlinge verbanden in de natuur ook in ons lichaam zijn terug te vinden. Dit proces verklaart men via de 5 elementen leer en het is gebaseerd op de 4 seizoenen en de cyclussen van de natuur. Deze energie-indeling bestaat uit de elementen van hout (lente), vuur (zomer), aarde (nazomer), metaal (herfst) en water (winter). Elk van deze elementen staat voor het stromen van energie, elk seizoen legt de basis voor het volgende seizoen en samen vormen ze een perfecte kringloop. Er zijn vijf elementen, maar er zijn maar 4 seizoenen. De derde maand heeft altijd het element van de 'aarde' in zich. 'Aarde' element verbindt de seizoenen met elkaar en is een stabiele transformerende energie. Het aarde ritme is op zijn sterkst in de nazomer. Belangrijk is ook om te begrijpen dat elk element de energie van een bepaald orgaansysteem in ons lichaam beheerst of ondersteunt. En elk van deze orgaansystemen wordt door onzichtbare banen van energie voorzien en zijn allemaal verbonden met

elkaar. Deze energiebanen noemt men meridianen.

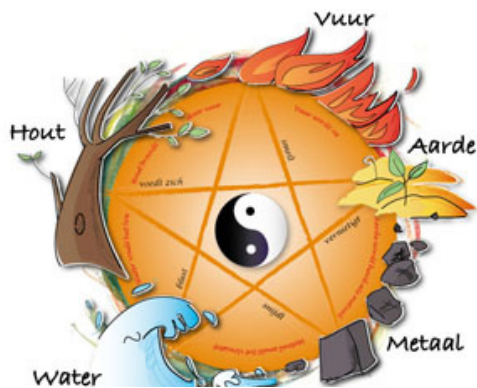
### 3.2.2 DE 5 ELEMENTEN

“Wil men het menselijk lichaam in balans brengen dan moet men de wetten van de vier jaargetijden en van de vijf elementen als richtlijn aanhouden” (Nei Tsjjing)

Waarom deze uitleg? Wel omdat de therapeuten die bij de Lelieboom samenwerken dit model kennen en/of gebruiken in hun werk. Het model is zo boeiend, omdat het een enorme diepgang heeft, een meer holistische aanpak brengt en meer oorzakelijk werkt.

Daarom is het zeer interessant om je even onder te dompelen in deze materie.

Je zal beter begrijpen waarom we in de winter meer ontspanning en rust behoeven om onze batterijen, de nieren op te laden, waarom we in de lente ons lichaam best detoxen om zodoende de leverenergie te versterken, waarom een verstoring in het vuur of zomer element aanleiding kan geven tot hartklachten, opvliegers of slaapproblemen. Waarom aangepaste voeding zo belangrijk is om onze



aarde energie te ondersteunen en waarom ongeaard zijn je makkelijk uit balans brengt letterlijk en figuurlijk dan. Ook waarom het ritme van de herfst (metaal), het laatste element in de cyclus in relatie staat met de energieën van de dikke darm en de longen, die alles te maken hebben met het aspect van fysiek, mentaal en emotioneel loslaten.

Elk element kun je zien als een seizoen. De vijf elementen kunnen elkaar versterken, verzwakken, controleren of onder controle staan van elkaar. En wanneer het evenwicht verstoord is en de verhoudingen niet meer kloppen, zoals bij een afwezigheid of een teveel aanwezig element, dan kan de overgang moeilijk lopen wat dan aanleiding kan geven tot klachten.

#### **WATER ELEMENT / WINTER**

Water element of het seizoen van de Winter vertegenwoordigt de staat van rust in de natuur. De periode waar de natuur herstelt en opnieuw levenskracht opdoet voor het volgende seizoen. Net zoals in de natuur het leven zich dan concentreert diep onder de grond zo is het voor de mens een periode van

naar binnen keren en onszelf ontmoeten. Terugkeren naar de kern, rusten en nieuwe energie opdoen. Water staat voor het einde van een cyclus en tegelijkertijd ook voor een nieuw begin. De organen die bij het water element horen zijn nieren en blaas. Volgens de chinezen zijn de nieren het reservoir van onze levensenergie, net zoals een accu geven ze energie aan vele processen in ons lichaam. De blaas is het orgaan van zelfverkenning en de weg naar binnen. Een evenwichtig waterelement heeft een enorme wilskracht, doorzettings- en aanpassingsvermogen. Net zoals een waterstroom het vermogen heeft om flexibel te bewegen ondanks de hindernissen maar uiteindelijk toch steeds de zee bereikt. "Go with the flow." zoals ze zeggen. Het is ook niet vreemd dat de emotie van angst bij het water element hoort. De verwoestende kracht van het water kan ook zorgen voor ontzag en vrees. Denk maar aan het spreekwoord 'In je broek doen van angst'.



Het Winter ritme staat ook in relatie met de oren, de botten, het beenmerg en de hersenen. De kleur van de winter is zwart-blauw, de smaak is zout. Omdat nier- en blaasenergie zo gevoelig zijn voor koude is het belangrijk om vooral je voeten, knieën en rug goed warm te houden tijdens de winterperiode. Hopelijk begrijp je nu beter waarom je in de winter je lichaam moet verwennen met rust, warme drankjes en warme baden of sauna, meer stiltemomenten inlassen en je energie sparen zodat je opgeladen bent voor het komende seizoen: De lente.

## **HOUT ELEMENT / LENTE**

De Lente is het seizoen van het voorjaar. Dus in de periode van zuivering zal dit element dan extra ondersteuning nodig hebben. De lente is het seizoen van het element hout. Alles groeit vanuit de aarde met een felle opwaartse kracht naar omhoog. De lentezon brengt met een opwaartse kracht de sapstroom op gang. De opgestegen energie (Yang energie) wordt gebruikt. Water transporteert de bouwstoffen vanuit de aarde in de planten omhoog. Het hout ritme heeft als belangrijkste functie om alle energie goed te laten stromen en als er blokkades ontstaan dan ruimt 'hout' ze op. Hout regeert over de organen van lever en galblaas. Als grootste orgaan voert de lever meer dan 700 functies uit. Het reinigt en ontgift het bloed en reguleert bloedvolume en bloedkwaliteit. Hout regeert ook over pezen en bewegen. Houtenergie is heel sterk en gecontroleerd. Hout regelt ook de energie van de ogen. Het orgaan van de lever maakt ook gal aan en zijn partnerorgaan, de galblaas zorgt voor de opslag en



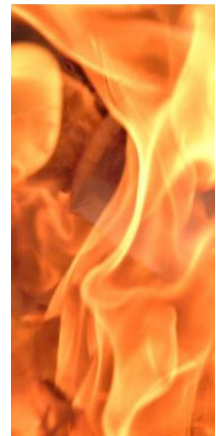
uitscheiding ervan. Gal breekt vetten af zodat ze gemakkelijker via de darm in het lichaam kunnen worden opgenomen. De kleur van het houtelement is groen, de smaak zuur. Houtenergie gaat met volle kracht richting haar doel. Wanneer iets in de weg zit geeft dit juist power en daadkracht. Wanneer hout echter in zijn groei wordt belemmerd, komt er spanning op te staan welk zich op emotioneel aspect uit in irritatie, woede of frustratie. Denk maar aan het spreekwoord: 'Er ligt iets op mijn lever' of 'je gal spuwen'.

## **VUUR ELEMENT / ZOMER**

In de zomer is het element van vuur op zijn sterkst. De meest yange periode in de cyclus van de 4 seizoenen. Alles staat in bloei. De zon staat maximaal hoog en we bereiken de hoogste temperaturen. De natuur exposeert haar weelde in vol ornaat en laat zien waartoe ze in staat is. Dit gaat gepaard met een gevoel van uitbundigheid en genieten. Vreugde is dan ook de positieve emotie die hoort bij het vuurelement. Vuur energie is een onmisbare stap in de aanmaak van energie en heeft tevens ook de kracht om alle energie optimaal rond te pompen. Niet voor niets is het hartorgaan één van de organen van het vuur element.

Anders dan in de andere elementen heeft het vuurelement geen 2 maar 4 orgaansystemen: Hart, dunne darm, hartbeschermer of Pericard en de drievoudige verwarmers. Drievoudige verwarmers beheert voornamelijk het autonoom zenuwstelsel die alle automatische processen in het lichaam stuurt. In TCG heeft dunne darm de taak het zuivere van het onzuivere te scheiden. De hartbeschermer is de energie die het hart beschermt. Daarom ook deze benaming. Pericard is de anatomische naam van het fysieke hartzakje rondom het hart. In de traditionele Chinese geneeskunde vergelijken ze het hart met de componist van een orkest die alle energie en alle ritmes orkestreert. En dit doet het hart samen met de zielsenergie (Shen) die volgens de chinezen ook in het hart schuilt.

De energie van vuur geeft iemand enthousiasme en levenslust. Iemand met een gezonde vuurenergie kan je met volgende typering herkennen: actief, doen, bezig zijn, uiten, goede spraak en communicatie, opwinding, kracht, warmte, verliefdheid, plezier, een beetje rommelig en soms wat onrustig. Als het vuurelement uit balans is kan de energiepomp gaan haperen en kunnen er allerlei klachten ontstaan. Burn-out, slapeloosheid, circulatieproblemen, te veel of te weinig hitte in het lichaam, nervositeit, concentratiestoornissen..... De kleur van het vuurelement is rood, de smaak bitter en het zintuiglijk orgaan, de tong. De energie van vuur is dus onmisbaar om blijvend meer energie





te krijgen en te behouden. Daarom kort enkele tips om de vuurenergie in je leven te verbeteren. Beweging en circulatieoefeningen, voldoende slaap en enkele uren voor het slapengaan de avond rustig afronden, voldoende zonlicht, koffie, roken en alcohol vermijden daar deze de energie van vuur overactiveert, blij zijn, genieten, lachen en hou de druk van de ketel!

## **METAAL ELEMENT / HERFST**

De energie van metaal is de energie die regeert in de herfst. Na de zomer worden de dagen korter, kouder en donkerder en het is tijd om weer meer te rusten en naar binnen te keren. De natuur is over zijn groeipeik en alles wat rijp is kan worden geoogst. Het is de tijd om reserves te verzamelen voor de winter. De energie trekt zich terug naar binnen en beneden. De blaadjes vallen van de bomen en dienen als grondstoffen voor een nieuwe cyclus. Het is de periode van afsterven, loslaten en opruimen. Logisch dat de organen die bij het metaalelement behoren de longen en de dikke darm zijn. Ze hebben ook de taak om te zuiveren en af te voeren. Longen zuiveren de lucht zodat zuurstof wordt opgenomen en omgezet wordt tot energie of chi. De dikke darm zorgt voor het onttrekken van het laatste vocht en mineralen uit het voedsel om vervolgens de onverteerbare resten af te voeren. Het weefsel dat tot dit element behoort is de huid. In TCG zegt men dat de longen de huid controleren. De huid is dan ook het tweede belangrijkste ademhalingsorgaan en kan net als de longen ademen en uitscheiden. Een mooie zuivere huid geeft trouwens aan dat het goed gaat met de energie van de longen en de dikke darm. Metaal heeft ook alles te maken met de neus en de reuk. Snotteren en verkoudheden gaan dan ook altijd gepaard met een onbalans in de longenergie. Begrijpelijk dat de energie van metaal die alles te maken heeft met 'loslaten' de emotie van verdriet en melancholie in zich draagt. Verdriet hoort er te zijn. Een verdrietige situatie moet gevoeld en verwerkt worden. Maar indien het verdriet buiten proportie te lang of te hevig blijft is er sprake van onbalans in het metaalelement. De kleur van het ritme van de herfst is wit of metaalkleur, de smaak is scherp. Iemand met een evenwichtige metaalenergie heeft het vermogen afscheid te nemen van wat niet langer nodig is. Hij kan accepteren dat er een fase voorbij is en zich openstellen voor nieuwe dingen in het leven. Om metaalenergie goed te laten stromen is het belangrijk dat je starheid loslaat, je openstelt voor nieuwe ideeën en leert uit je comfortzone te stappen. Volgens de Chinezen komt 40% van onze energie van het metaalelement.

Het is dus zeker de moeite waard om met volgende tips aan de slag te gaan:



- Ga bewust en goed ademen.
- Doe regelmatig ademhalingsoefeningen.
- Verzorg en vertroetel je huid.
- Hou je warm met muts en sjaal, mijd de wind en koude en voorkom verkoudheden.
- Ruim op, zowel letterlijk als in je hoofd.
- Breng meer structuur in je leven, doe aan timemanagement en agenda-beheer.
- Maak tijd voor jezelf, bezin of mediteer of lees een ontspannend boek.

## **AARDE ELEMENT / NAZOMER**

Het aarde element heeft dus meer met een overgangsfase te maken dan met een seizoen. Aarde zorgt ervoor dat 2 seizoenen vloeiend in elkaar overlopen. Het is alsof de natuur heel even haar adem inhoudt. Aarde neemt alles op wat erop valt, trekt het mee naar binnen dieper in de aarde en verwerkt het tot een nieuwe vruchtbare voedingsbodem. Voeden en moederen zijn dus ook de kwaliteiten van het aarde element. Aarde heeft alles te maken met voeding. Een van de belangrijkste kenmerken van aarde betreft dan ook transformatie en transport van voeding. De organen die hiermee belast zijn, zijn milt, pancreas en maag. In TCG zegt men: 'alles is te genezen als het aarde element maar goed functioneert!' Aarde zorgt voor 60% van je energie-inname omdat het alle voeding opneemt en verwerkt. Maar met zomaar eten en drinken ben je er nog niet. In TCG kijkt men naar de energetische waarde, de hoeveelheid chi die voeding oplevert, maar ook naar de energetische kracht die door de maag en miltmeridiaan stromen. Want als maag en milt energetisch niet goed functioneren gebeurt de omzetting naar chi onvolledig en krijgen de andere orgaansystemen onvoldoende energie waardoor onze immuniteit in het gedrang komt. Zo is gekend dat er een aantal voedingsmiddelen zoals suikers, granen en koemelkproducten schadelijk zijn voor de energie van het aarde element. Deze zijn dampvormend en verzwakken voornamelijk onze miltenergie.

Het aarde element heeft ook te maken met 'mentale & emotionele voeding'. Indien in balans geeft het goede energie aan het denkproces, zodat je gedachten, ideeën en meningen kunt vormen, kennis kunt opnemen en je geheugen voldoende capaciteit heeft. Als het transformatie- en transportproces goed verloopt dan voel je je rustig, ervaar je rust en stabiliteit, heb je heldere inzichten en een goed verstand. In onbalans blijven gedachten maar malen en gaan we piekeren. Aangezien aarde-energie de spieren en het bindweefsel domineert is regelmatig bewegen een must!



Aarde heeft ook alles te maken met het midden en daarom zijn stabiliteits- en evenwichtsoefeningen die het midden helpen versterken heel goed. De kleur van het aarde element is geel, de smaak zoet, het zintuig is de mond.

Na dit gelezen te hebben kan je misschien eens de vraag stellen: met welk ritme voel je je het meest verbonden en welk ritme of seizoen is niet je ding? Welke orgaansystemen geven jou signalen? Tot welk ritme behoren deze organen of orgaansystemen? Met andere woorden, welk ritme in je lichaam zoekt naar meer evenwicht? Heb je meer energie nodig van een bepaald element? Observeer bij jezelf en vind nieuwe sleutels om je energie beter in balans te leren houden! Veel succes op je ontdekkingsreis. Hopelijk kan deze oude wijsheid van de 5 elementen-leer je prikkelen en helpen om je eigen helende kracht wakker te maken.

### 3.2.3 ONZE ORGAANNETWERKEN EN GERELATEERDE EMOTIES

Emoties zijn normale fysische processen en horen bij het leven. Dankzij emoties kunnen we op een gezonde manier reageren op impulsen en invloeden van buitenaf en alles wat tot ons komt een plaatsje geven in ons leven en hart. Beschik je over een gezonde dosis emotionele kwaliteiten dan kan je je ontspannen en flexibel door het leven bewegen en zit je 'lekker in je vel'. Emoties en gevoelens kunnen echter ook té krachtig worden en wel op zo'n manier dat ze niet meer te beheersen zijn. Denk bijvoorbeeld aan woede-uitbarstingen, intense jaloezie, angststoornissen, of jarenlang onder zware stress gebukt gaan. Op het moment dat emoties niet meer op een natuurlijke wijze komen en gaan maar je gaan 'beheersen' kunnen ze fysieke klachten veroorzaken. Buikklasten, hoofdpijn, slaapproblemen, ademhalingsklachten,... kunnen allemaal een gevolg zijn van onevenwichtige emoties.

Meerdere oude culturen spraken reeds over de verbinding tussen emoties en fysieke gezondheid. In de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) zijn emoties energieën binnen de menselijke psyche die één van de belangrijkste oorzaken zijn van interne onbalans. Wanneer we leven in een toestand van angst, boosheid of stress gaat dit al snel resulteren in fysieke klachten. Wanneer een bepaalde gemoedstoestand het interne gevoel of uitwendig gedrag gaat overheersen, dan hindert die ons dagelijks leven en verstoort hij de gelijkmatige stroming van onze CHI.

Volgens de TCG bestaan er 5 emoties woede, vreugde, piekeren, verdriet, en angst en deze zijn respectievelijk geassocieerd met de organen van lever, hart, milt, longen en nieren. Bij een teveel of een tekort aan deze emoties

creëert dit onbalans in het lichaam, maar voornamelijk in het respectievelijke orgaannetwerk.

Woede doet energie opstijgen, hij neigt ernaar om plotseling driftig uit te vallen net als een krachtige voorjaarsstorm. Vreugde doet energie verspreiden. Iemand die een overmaat aan vreugde heeft kan duizelig en zwak worden. Piekeren veroorzaakt vertraging van energie, trage bewegingen die neigen naar stagnatie. Verdriet doet energie stilstaan, het neigt naar beklemming en afsluiting, gevoelens verdorren en de motivatie verdwijnt. Angst doet de energie zinken, de bodem valt weg. Je raakt verstijfd van schrik en verliest je zelfbeheersing.

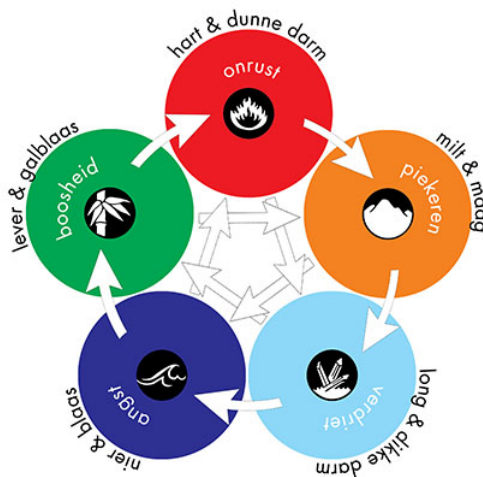
Je Lever is verantwoordelijk voor je levensdromen en ambities, creativiteit en spiritualiteit. Het geeft je de mogelijkheid je leven te plannen en richting te geven. De emotie die bij de Lever hoort is: woede, frustratie, irritatie, verbittering. Woede kan een gezonde emotie zijn waardoor we voor onszelf opkomen en het kan je de kracht en moed geven om positieve veranderingen in je leven te maken. Het brengt je in actie. Ongeremde, ongecontroleerde woede is destructief. Niet alleen voor jouw omgeving, maar ook voor jezelf.

Je Hart helpt je helder denken en communiceren. Je maakt oogcontact en je kan relaties aangaan met anderen. De emotie die bij het Hart hoort is: plezier, lachen en vreugde. Vanuit een Westerse cultuur bekeken is het moeilijk voor te stellen dat je van teveel plezier maken ziek kan worden. Maar teveel, langdurige vreugde kan je wel degelijk uitputten. Denk bv aan mensen die de ergste problemen weglachen met een lach of grap. Je kan verslaafd zijn aan plezier. Altijd op zoek zijn naar stimulans. Nooit alleen kunnen zijn, nooit nee kunnen zeggen. Excessieve vreugde kan manisch zijn. Het Hart element kan ook te zwak zijn. Dan ervaar je zelden vreugde, ben je gevoelig voor depressieve gevoelens en trek je je terug in eenzaamheid.

Je Milt is niet alleen verantwoordelijk voor het verteren van voedsel maar ook voor je geheugen, focus en concentratie. Hij is ook verantwoordelijk voor het 'verzorgen van je systeem en je persoonlijkheid' zoals een moeder haar kind verzorgt. Bij een goed werkend Miltsysteem voel je je geborgen en veilig. De emotie die bij de Milt hoort is: denken, peinzen, piekeren. Bij een disbalans in het Miltsysteem loopt dit denken uit de hand en verandert het in malen, piekeren, obsessieve gedachten. Je kan niet meer stoppen met denken en je blijft 'rondjes draaien in je hoofd'. Als je Miltsysteem te zwak is kan je je slecht concentreren, weinig onthouden en voel je je heel moe. Je kan ook gemakkelijk het gevoel hebben dat niemand voor je zorgt.

Je Longen zorgen voor de ademhaling en transport van zuurstof in je lichaam. De emotie die bij de Longen hoort is: Verdriet. Verdriet hebben is een normale, gezonde en functionele emotie. Verdriet wil je liever niet opkroppen. Echter, na verloop van tijd moet verdriet, of het gevoel iets verloren te hebben wel een plek krijgen en minder sterk worden. Langdurige, onverwerkte verdrietige emoties, of het niet 'los kunnen laten' van personen kan een ziekmakende emotie zijn. De pijn van het verlies wordt dan gekoesterd en je gaat je isoleren van de wereld. Risico's worden vermeden en je gaat je wereld strak beheersen en controleren. Zelfbescherming dus. Als je Longsysteem zwak is kan je ook bang zijn dat je niet goed genoeg bent. Eigenlijk durf je niet goed te ademen en dus te leven.

Je Nieren zuiveren je lichaam en vormen de basis van je energie. Ze zijn ook verantwoordelijk voor het 'vlammetje', je warmtebron in je lichaam dat alle processen in beweging houdt. Sterke, gezonde Nierenergie zorgt voor een fikse dosis wilskracht, ambitie, doorzettingsvermogen en een sterk geheugen. De emotie die bij de Nieren hoort is: Angst. Angst is een gezonde emotie die ons waarschuwt als er gevaar dreigt en ons in de gelegenheid stelt te ontsnappen of maatregelen te treffen. Overmatige angst is echter problematisch. Bij overmatige angst wordt iemands leven beheerst door mogelijke, soms irreële, bedreigingen. Je voelt je onveilig, onzeker en je weet niet wie te vertrouwen is. De wereld lijkt hard en onvriendelijk. Je durft jezelf niet eens te vertrouwen. Je hebt geen doorzettingsvermogen of wilskracht. Je bent snel uitgeput en overgevoelig.



## 4. BEWEGING

### 4.1 BEWEGEN ALGEMEEN

Bewegen heeft heel veel functies. Van zitten ga je dood hoor je nu vaak zeggen. Het is een straffe uitspraak maar niet-bewegen heeft veel gevolgen voor onze gezondheid. Iedereen weet het, toch blijft het moeilijk om te starten en vol te houden.

Onze hersenen, spiercellen en immuuncellen vechten continu om energie. Het liefst willen ze allemaal suiker (glucose) als brandstof, omdat dit het makkelijkste verbrandingsmechanisme is. Als er voldoende glucose voorhanden is, is dat natuurlijk geen probleem. Als echter een van de systemen meer glucose vraagt, blijft er voor de andere systemen minder over. Bijvoorbeeld in het geval van griep: het immuunsysteem moet dan hard aan het werk en trekt alle beschikbare glucose naar zich toe. Het gevolg is dat je totaal slap wordt (spierzwakte) en niet meer goed kunt nadenken: de spieren en hersenen krijgen onvoldoende brandstof. Als we in staat zijn om energie niet alleen uit glucose, maar ook uit vet te halen, dan kunnen de spieren bij een verminderde beschikbaarheid van glucose terugvallen op vetverbranding. Daarmee kunnen ze op sterkte blijven en ontstaat dus geen spierzwakte. Het kunnen wisselen tussen glucose- en vetverbranding noemen we metabole flexibiliteit. Het voordeel als we energie ook uit vetten halen is dat ons immuunsysteem, als dit moet werken, niet met alle energie gaat lopen en ons daarmee totaal energielos en moe maakt. Bovendien produceert ons lichaam tot 4 keer meer energie als we energie uit vetten kunnen produceren. Metabole flexibiliteit bereik je door je spieren aan te sporen tot vetverbranding. Dat doe je door nuchter te bewegen, samen met een lagere maaltijdfrequentie.



Bewegen zorgt:

- voor meer energie
- voor een metabole flexibiliteit
- dat we lactoferrine (een lichaamseigen ontstekingsremmer) produceren zodat bacteriën sneller onschadelijk gemaakt worden
- dat onze spieren sterker worden

- dat de kans op obesitas, diabetes en andere ontstekingsziekten veel minder is
- dat we minder stressgevoelig zijn
- dat we emotioneel stabiel zijn
- dat we minder last hebben van constipatie
- verstevigt je botten

...

Mensen die moe zijn, overgewicht hebben, pijn hebben, geen conditie hebben, hebben het allemaal heel moeilijk om te starten met bewegen. Het lichaam vraagt er op het eind ook niet meer naar om te bewegen. De hersenen komen in zo'n situatie zoveel energie tekort, dat ze het lichaam als het ware verbieden om te bewegen. Heb je wel eens het gevoel dat je wel wilt gaan wandelen of sporten, maar gewoon niet kunt? Dat komt doordat de hersenen dan letterlijk beweging niet toestaan. Bewegen kost immers energie, maar dat is er al te weinig. Deze cirkel kunnen we gelukkig doorbreken door op de juiste manier en met de juiste spieren te starten met bewegen. Verder in dit boekje zul je er meer over ontdekken.

Het feit dat we zoveel uren per dag zitten, is niet bevorderlijk voor onze gezondheid. Tweemaal per week gaan wandelen of sporten is goed maar het compenseert de tijd dat je zit, je 'sitting time', niet. Eigenlijk zou je elk half uur eens moeten rechtstaan, 1 minuut bewegen en daarna kan je weer gaan zitten. Daarmee onderbreek je telkens je 'sitting time' en draag je enorm bij aan je eigen gezondheid! Een wiebelstoel aanschaffen of een wekkertje die je om het half uur even wakker schudt, kan helpen:-).

Naast het onderbreken van je 'sitting time' is het belangrijk om ook te (blijven) sporten of bewegen. Probeer 150 minuten per week intensiever te bewegen, doe het met plezier en met mensen die je leuk vindt. Een stevige wandeling is goed.

Als je niet veel beweegt gaan je spieren kleiner worden. Dat is logisch, want waarom zou je lichaam spieren die je niet gebruikt onderhouden? Dat kost alleen maar energie, die beter gebruikt kan worden voor lichamelijke functies die het wel nodig hebben. Er bestaan verschillende soorten spiervezels. Vezels die specifiek zijn voor langdurige acties, die vooral op vet werken en zuurstof gebruiken, en spiervezels die enkel werken bij zware intensiteit, die op glucose zonder zuurstof werken. Als je weinig beweegt, verdwijnen langzaam de verschillende soorten spiervezels. De vezels die het langst in stand blijven, zijn de vezels in het bovenlichaam die werken bij zware intensiteit. Dus als je begint met trainen of bewegen, start je beter met het gebrui-

ken van deze spiervezels: krachttraining van het bovenlichaam. Daarna bouw je de krachtspieren van het onderlichaam weer op en tot slot de spiervezels die je nodig hebt bij langdurige acties zoals wandelen of joggen.

Je kan niet bewegen zonder spieren, dus de eerste acties die we moeten doen is spiergroei bevorderen. Je zal in eerste instantie pijn voelen omdat er bij krachttraining melkzuur wordt aangemaakt en omdat spiervezels kapot gaan. Zorg dat je voldoende eiwitten eet (eitjes, vis, vlees, noten, pitten en zaden) zodat je spieren kunnen opbouwen.

Begin met reeksen oefeningen die je 8 tot 15 keer herhaalt. Geeft jezelf dan 3 minuten pauze, zodat je melkzuur kan afgevoerd worden. Ga dan terug aan de slag, doe dit reeksje 3 tot 5 keer. Doe dit enkele malen per dag. Start met de spieren van je bovenlichaam (armen, borst, schouder). Zet je handen tegen de muur of neem wat gewichten in je handen. Na een paar weken kan je andere spieren ook beginnen trainen. Hoe meer je beweegt hoe meer zin je erin gaat krijgen. Een leuk oefenschema om mee te beginnen vind je achterin dit boekje

Als je pijn hebt mag het niet langer dan 2 dagen duren. Is het wel het geval dan heb je waarschijnlijk een tekort aan eiwitten om het herstel vlot te laten verlopen. Als je spieren altijd op glucose als brandstof hebben gefunctioneerd, dan moeten ze weer leren om energie te gaan halen uit vetten. Om metabool flexibel te worden dus. Krachttraining is een eerste stap naar glucose-onafhankelijkheid. Zeker als je nog eens nuchter wat oefeningen doet en je maaltijdfrequentie naar beneden haalt, gaat je energieniveau snel stijgen en je suiker afhankelijkheid dalen.

## 4.2 LEVEN IN BEWEGING

Van zodra iets in beweging komt, kan er verandering en transformatie komen en kan je groeien. Niks blijft altijd hetzelfde. Alles verandert constant. Dat is het leven. Ook met ons lichaam is dat zo. Als de energie in ons lichaam door een emotionele trigger komt vast te zitten hebben we ergens pijn of worden we ziek. Door de energie weer in beweging te brengen in je lichaam kan de heling beginnen. Door te sporten, dieper bewust te ademen, shiatsu, energetisch lichaamswerk, een massage, kinesiologie... kan de geblokkeerde energie weer gaan stromen en de emotie vrijkomen. Je lichaam wil by default altijd gezond zijn. Durf gerust zelf eens contact te maken met je cellen in je lichaam en te voelen waar jouw lichaam nood aan heeft. Ons lichaam is onze wijze interne leermeester waar we soms wel eens vergeten naar te luisteren...



## WANDELEN

Wandelen is een van de meest eenvoudige, en daardoor misschien ook meest onderschatte manieren om je gezondheid te onderhouden. De voordelen van wandelen zijn talrijk. Het enige wat je nodig hebt is een flinke dosis enthousiasme en goede wandelschoenen. Door te bewegen adem je automatisch wat dieper in en kun je zo meer zuurstof 'tanken'. Door in de frisse lucht te komen, zullen je longen verse zuurstof opnemen waardoor ze gezuiverd worden. Wandelen oefent de hartspier op een gezonde manier zonder intensief te zijn. Gewrichten zijn delicate onderdelen van het lichaam waar je erg voorzichtig mee moet omgaan. Bij veel sporten worden de gewrichten zwaar belast door de schokken die ze moeten opvangen, zoals bijvoorbeeld bij joggen of tennis. Bij wandelen is dit niet zo: als je je benen in beweging zet om te gaan stappen, dan worden het kraakbeen en de weefsels rond de gewrichten geoefend zonder zware schokken. Ook de spieren worden hierdoor soepeler. Door te gaan wandelen en de bloedsomloop te stimuleren, zet je de spijsvertering ook tot actie aan. Bloed wordt over maag en darmen verspreid zodat alles beter kan functioneren. Op die manier kan een stevige wandeling de maag helpen je eten beter te verteren én wordt de kans op constipatie kleiner. Maag- en darmproblemen kunnen voorkomen worden met wandelen. Geregeld dagelijks bewegen zonder je daarbij te haasten is tevens een goede methode om de lever behoorlijk te laten functioneren. Beweging verbetert ook de coördinatie en brengt zo lichaam en geest bijeen. Door rustig te wandelen wordt ook de bloedtoevoer naar de hersenen gestimuleerd. Hierdoor ga je een helder hoofd krijgen en kan er een beter humeur ontstaan. Wandelen kan piekeren verhelpen en is voor veel mensen een goede manier om het hoofd leeg te maken. Zeker in dit technologisch tijdperk waarin we voortdurend geprikkeld worden door berichten en flitsende beelden is het nuttig om eens heel even aan niets te hoeven denken. Hierdoor kan je stress afleiden en ga je mentaal sterker worden. Een regelmatige wandeling kan op de lange termijn zelfs helpen om een eventuele depressie te vermijden.



## 4.3 HATHA YOGA

Yoga zorgt voor een evenwicht, de eenwording van lichaam, geest en ziel. Yoga is afgeleid uit het Sanskriet en betekent 'verbinding', 'in evenwicht brengen', 'vereniging' en 'eenwording'.

Hatha betekent 'strengheid', 'kracht', 'onverzettelijkheid'. Hatha bestaat uit 'ha' wat 'zon' betekent en 'tha' dat vertaald wordt als 'maan'. Dit staat symbool voor de tegenstelling in het menselijk wezen: actief-passief, mannelijk-vrouwelijk, koud-heet, inademing-uitademing, lichaam-geest, kracht-soepelheid, etc. Door yoga wordt men zich bewust van deze polariteiten, kan men ze verbinden en één laten worden.

De eigen beleving staat centraal en vergelijken met anderen is niet aan de orde. Daarom sluit men meestal de ogen tijdens de yogabeoefening. Men oefent met toewijding en prestatieloos zodat men geen tekortkoming ervaart.

Volgens Patanjali bestaat yoga niet alleen uit houdingen, maar uit een achtvoudig pad.

- Yama's: 5 leefregels om samen te leven in groep
- Niyama's: 5 voorschriften om jezelf "gezond" te houden
- Asana's: houdingen, men is aanwezig, houdingen werken op je lichaam (botten, spieren, organen, etc) en op je geest (je bewustzijn). Lichaam en geest worden verbonden door de adem.
- Pranayama: energiebeheersing dmv de adem
- Dharana: Concentratie dmv zintuiglijke ontwikkeling
- Pratyāhara: terugtrekken vd zintuigen, aandacht naar binnen richten
- Dhyana: meditatie, er zijn geen storingen meer, gedachten vallen stil
- Samadhi: je valt samen met wie je ten diepste bent

Eén van de voordelen van yoga is dat iedereen het kan "doen" omdat je het doet volgens je eigen mogelijkheden en op je eigen ritme.



## **DE MOGELIJKE VOORDELEN VAN YOGA ZIJN TALRIJK.**

### **1. Stressvermindering**

Door de ontspannende werking van yoga daalt het stresshormoon cortisol in het lichaam. Dit kan gunstig zijn voor een verlaging van de bloeddruk en het hartritme, een verbetering van de spijsvertering en een versterking van het immuunsysteem. Minder stress heeft ook een gunstig effect op de slaap.

### **2. Pijnverlichting**

Studies hebben aangetoond dat het uitoefenen van yogahoudingen en meditatie de pijn kan verlichten van zowel kankerpatiënten, MS-patiënten, personen met immuunziekten en een hoge bloeddruk, als van mensen met rug- en nekklachten en andere kwalen. Ook op emotionele pijn kan yoga een helend effect hebben.

### **3. Adembewustwording**

Adem is een integraal deel van yoga wat leidt tot een betere longfunctie en een verhoging van de hoeveelheid zuurstof die door het lichaam wordt opgenomen. Diepe en trage adem zorgt voor een rustig hartritme en ontspanning van het lichaam.

### **4. Lenigheid/Flexibiliteit**

Door de yogahoudingen met aandacht uit te voeren, leer je de juiste spieren te gebruiken. Na een tijdje zullen de ligamenten, pezen en spieren verlengen, waardoor het lichaam flexibeler wordt.

### **5. Kracht**

Bij yogahoudingen worden de verschillende lichaamsspieren aangesproken waardoor hun kracht toeneemt. Yoga stimuleert daarnaast het evenwicht en leidt tot een betere lichaamshouding (door flexibiliteit- en krachttoename) wat dan weer rug-, nek-, gewrichts- en spierproblemen verzacht.

### **6. Verbeterde bloedcirculatie**

Als gevolg van de verschillende asanas kan zuurstofrijk bloed de cellen van het lichaam beter bereiken.

### **7. Mindful leven**

Door met je volle aandacht aanwezig te zijn tijdens de yoga, concentreer je je op het hier en nu. Je creëert een goede balans tussen lichaam en geest. Daarbovenop heeft yoga een gunstige invloed op je concentratie, coördinatie, reactiesnelheid en geheugen. De yogafilosofie leidt ook tot een bewuster omgaan met voedsel en onze leefomgeving.

### **8. Innerlijke rust**

Door de asana's en meditatie komt men meer in contact met wie men ten diepste is waardoor men gelukkiger door het leven gaat.

## 5. AAN DE SLAG MET JEZELF

Er is zoveel dat je kan doen. Wij willen je helpen om het juiste te vinden waarmee jij je goed voelt en waarmee je aan de slag kan.

Met de methodes die hieronder beschreven staan hebben wij ervaring en kunnen we je helpen of doorverwijzen.

### 5.1 OPSTELLINGEN

#### **FAMILIEOPSTELLINGEN**

We behoren allemaal tot een familie. Het gezin waaruit we komen is van grote invloed op ons leven. Dat geldt ook voor nog eerdere generaties uit ons familiesysteem. Wat in een familie niet verwerkt is, belast de volgende generaties, waardoor je problemen kunt ondervinden op verschillende vlakken: persoonlijk, in relaties, op je werk...

Met familieopstellingen kan je werken aan inzicht en verandering in de problemen die je belasten. Problemen op het werk, sollicitatie, keuzes maken in het leven, traumatische kindervaringen, depressie, stress, verstoorde (familie)relaties, verwerken van afscheid, fysieke klachten, verslaving, relatieproblemen, steeds terugkerende gevoelens zoals angst, verdriet, kwaadheid, schuld,...

Familieopstellingen kunnen gebeuren in groep of individueel. Beide opties hebben andere bijkomende voordelen maar het resultaat is vergelijkbaar.



## 5.2 EFT

### **EFT STAAT VOOR "EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE".**

De methode bestaat uit een combinatie van het gebruik van de juiste woorden en zinnen en specifieke stimulerende tapbewegingen op de belangrijke meridianen in ons lichaam. Deze methode kan apart gebruikt worden of kan aanvullend gebruikt worden bij andere therapieën, zoals energetisch werk, familieopstellingen, psychotherapie, voedingsondersteuning, fasciatherapie, en vele andere.

De werkwijze bij EFT is vergelijkbaar met de MIR-methode (zie elders in dit boekje). EFT sluit nauw aan bij NLP (Neuro-linguïstisch-programmeren) maar werkt nog krachtiger vanwege de combinatie met het werken op de energie-meridianen. EFT wordt gebruikt door therapeuten die gecertificeerd zijn in deze methodiek.

## 5.3 PSYCH-K

Verander je overtuigingen en je leven verandert.

Ons leven weerspiegelt wat we geloven. Het toont ons welke overtuigingen we hebben over onszelf en over de wereld waarin we leven.

Onze overtuigingen zijn voor 95% onbewust – we weten bijna niet dat we ze hebben....

Alles wat je leert en ervaart gedurende je leven wordt in het onderbewustzijn opgeslagen. Het is als een 'tape' waarop alles wordt opgenomen. Het onderbewuste reageert automatisch op stimuli vanuit de omgeving zoals het gereageerd heeft in eerdere ervaringen. De 'tape' wordt dan opnieuw afgespeeld. De onderbewuste geest reageert ook veel sneller dan de bewuste geest, die maar 5% van onze gedragingen bepaalt.

PSYCH-K is een methode die je direct toegang geeft tot je onderbewuste geest en dit stelt je in staat beperkende, negatieve overtuigingen te vervangen door positieve, bekrachtigende overtuigingen. De integratie vindt in het onderbewuste plaats via een eenvoudig proces dat je in de workshop aangeleerd krijgt en helemaal zelf kunt doen. Een gewenste verandering realiseren wordt zo een vanzelfsprekende en moeiteloze ervaring. Stress, blokkades en belemmeringen verdwijnen en je potentieel zal zich steeds verder openen.

## 5.4 EMDR

Verwerking van trauma en andere problemen met EMDR. EMDR is de afkorting van Eye Movement Desensitisation and Reprocessing. Vertaald in het Nederlands: desensitisatie en herprogrammering door oogbewegingen. Het is een psychotherapeutische benadering die in 1987 ontwikkeld werd door de Amerikaanse psychologe Francine Shapiro toen zij de samenhang tussen snelle oogbewegingen en trauma-verwerking ontdekte.



### **WELKE PROCESSEN ZIJN WERKZAAM BIJ EMDR?**

Alle zintuiglijke prikkels en informatie vanuit zowel de buitenwereld als de binnenwereld (d.i. intern vanuit het lichaam) worden door ons zenuwstelsel en meer bepaald door onze hersenen opgenomen en verwerkt. Men noemt dit het informatieverwerkingsstelsel. Maar dit systeem kan ten gevolge van moeilijke levenservaringen (trauma) geblokkeerd geraken. Zodanig dat bij de minste zintuiglijke informatie die de herinnering aan de traumatische gebeurtenis bewust of onbewust oproept (triggers), het zenuwstelsel van de persoon weer reageert alsof hij/zij dit trauma herbeleeft. De persoon ervaart bij elke trigger telkens opnieuw spanningen, gepaard gaande met emoties zoals angst, machteloosheid, verdriet, woede, en eventueel ook sterke fysiologische reacties zoals zweten, allergische reacties, hartkloppingen, verkrampingen, misselijkheid, duizelig worden, etc...Ervaring wijst uit dat EMDR op dergelijke blokkeringen in het geheugennetwerk inwerkt waardoor het trauma op een efficiënte en snelle manier verwerkt kan worden. De opgeslagen herinneringen aan de gebeurtenis verdwijnen niet, maar roepen geen emotionele lading en fysiologische reactie meer op. De triggers in verband met het trauma spelen de persoon geen parten meer.

Tot op heden kan de wetenschap het fenomeen van EMDR nog niet eenduidig verklaren. Eén van de hypothesen is dat de Rapid Eye Movement (REM) tijdens de diepe slaap dezelfde functie heeft als de bewust uitgevoerde oogbewegingen tijdens een EMDR sessie.

Traumatische herinneringen zijn niet geïntegreerde herinneringen die zich eerder manifesteren als geheugenfragmenten gepaard gaande met fysiologische gewaarwordingen zoals bij voorbeeld hartkloppingen, zintuiglijke in-

drukken (flashbacks), heftige emoties en/of gedesintegreerde gedachten. De ervaring kan niet als een neutrale herinnering geïntegreerd worden in de levensgeschiedenis van het slachtoffer, zolang deze niet behandeld is.

## **HOE VERLOOPT EEN EMDR-THERAPIE?**

De naam verraaft al welke techniek men in de behandeling toepast: de therapeut zwaait zijn/haar vingers heen en weer voor de ogen van de cliënt die deze beweging met de ogen volgt, terwijl hij/zij aan een nare herinnering denkt. Maar de EMDR-methode is een behandelingsprotocol dat uit 8 fasen bestaat. Het houdt dus veel meer in dan enkel de oogbewegingen. Er gaat onder meer een belangrijk voorbereidingswerk aan vooraf dat op zich al een proces is waarbij de focus ligt op kadering, stabilisatie, afstemming, installeren van hulp- en krachtbronnen, en het opbouwen van voldoende veiligheid en vertrouwen. Een trauma verwerken is immers geen sinecure (Latijn: sine = zonder en cura = zorg). Dat is dan ook de reden waarom in de opleiding tot EMDR-practitioner enkel psychotherapeuten en psychologen toegelaten worden die reeds in het vak staan. Een lijst van deze erkende EMDR-practitioners vind je op <http://www.emdr-belgium.be>

Ervaring wijst uit dat de met EMDR bereikte resultaten stabiel en duurzaam zijn.

## **IN WELKE GEVALLEN IS HET ZINVOL OM EMDR TOE TE PASSEN?**

Bij herinneringen aan schokkende gebeurtenissen - zoals een verkeersongeval of een geweldsmisdrijf - die je blijven achtervolgen in de vorm van flashbacks, nachtmerries of angstaanvallen. Dit noemen we enkelvoudige trauma's waarbij soms enkele EMDR-sessies volstaan. Maar ook andere vormen van stress- en trauma gerelateerde klachten zoals emotionele problemen, depressie, sociale moeilijkheden, faalangst, aanhoudende psychosomatische symptomen zoals fobieën, allergieën, paniekaanvallen en dergelijke kunnen met EMDR behandeld worden voor zover die gebaseerd zijn op onverwerkte herinneringen. Tijdens de verwerking van dergelijke problemen komt men vaak uit bij onverwerkte pijnlijke ervaringen in de jeugd of zelfs in de vroege kindertijd, hetgeen de EMDR-behandelaar beschouwt als complexe trauma's of ontwikkelingstrauma's en hechtingsproblematieken. Dit kan meer tijd vragen. Hierbij is het ook vaak nodig om de EMDR-behandeling te integreren in een ruimere psychotherapeutische benadering, waarbij de therapeut tevens gebruik maakt van andere technieken en methoden waarmee die vertrouwd is.

## 5.5 SHIATSU

Het woord 'shiatsu' betekent letterlijk 'druk van de vingers'. Shiatsu is een vorm van lichaamsbehandeling waarbij druk wordt uitgeoefend met de duimen en handpalmen, op energiepunten en meridianen in het lichaam. Meridianen zijn elektromagnetische kanalen waar onze vitale energie doorheen stroomt. Op deze kanalen bevinden zich specifieke punten met een hogere elektrische lading die in Japan 'Tsubo' genoemd worden. Wanneer zich rond deze punten spanning ophoopt, wordt een gezonde doorstroming bemoeilijkt, waardoor op de ene plaats een teveel en op de andere plaats een tekort aan energie ontstaat. Deze disharmonie zou uiteindelijk na enige tijd tot ziekte kunnen leiden. In Oosterse landen gaan de mensen ook zonder klachten voor een shiatsu sessie. Waarom wachten tot er echt ernstige fysieke klachten zijn. Ons lichaam heeft gewoon echt nood aan aangeraakt te worden. Er komt dan een stof vrij, oxytocine, die ons blij maakt. Aangeraakt worden is een basisbehoefte, net zoals eten, drinken, slapen...

### **WANNEER SHIATSU?**

Bij last van stress, rugklachten, spanning, burn-out, nervositeit, slapeloosheid, verteringsproblemen, hoge bloeddruk, fibromyalgie, vermoeidheid, gewrichtspijnen, allergiën en andere. Of wil je even tijd voor jezelf, je laten verwennen en in goede conditie blijven? Shiatsu zal je rustig maken, je welzijn bevorderen, jouw immuniteit een boost geven, jouw energie terug in balans brengen en opluchting brengen bij spanningen of stijfheid. Het activeert je zelfhelend vermogen. De toepassingen van shiatsu zijn veelvuldig. Is het therapeutisch of preventief. De volledige lichaamsbehandeling duurt 1 uur en brengt een diepe ontspanning en ontlading. Deze holistische manuele en energetische aanpak staat tegenover de meer technische benadering van bijv. acupunctuur, chiropraxie of andere correctietechnieken.

## 5.6 NST

Neurostructurele Integratie Therapie (NST) is een zeer krachtige en effectieve geavanceerde 'body work' techniek, die gebruikt kan worden bij multiple gezondheidsproblemen, zowel structureel, biochemisch als emotioneel. Toepasbaar op acute en chronische aandoeningen, gebruik makend van het autoregulatie systeem van het lichaam en dit op zachte, tijdbesparende en veilige manier. De resultaten zijn langdurig corrigerend, zelfs voor de moeilijkste en chronische aandoeningen. Wereldwijd maken duizenden therapeuten reeds gebruik van deze soms 'miraculeuze' therapie.



## HOE PAST MEN NST TOE?

Specifieke manuele technieken worden toegepast in een welbepaalde volgorde over de wervelzuil, evenals het abdomen, de ledematen en de schedel. Deze technieken zijn dwars gericht over spiervezels, pezen, ligamenten of neurologische structuren en worden gebruikt met een variabele druk, terwijl het inlassen van welbepaalde rustpauzes het lichaam de tijd geeft om te reageren.

## BIJ WELKE AANDOENINGEN WERKT NST?

- Cervicale-, dorsale-, lumbale- en bekkenproblemen
- Artrose, artritis en andere gewrichtsklachten
- Traumatische laesies
- Neuralgieën, cephalie
- Astma en andere respiratoire problemen
- Vruchtbaarheids-, menstruatie- en menopausale problemen
- Chronische vermoeidheid
- Depressie en andere emotionele pathologieën

Een substantiële verbetering wordt vaak al bereikt na de eerste sessie, een langdurig effect wordt al bereikt na de 2<sup>o</sup> of 3<sup>o</sup> sessie.

## 5.7 DE MIR-METHODE, ZELFHELING IN EEN HANDOMDRAAI

In 2009 ontwikkelde de Nederlandse Mireille Mettes de MIR-Methode. Ze voelde diep van binnen dat ze deze ontdekking niet voor zichzelf mocht houden, maar dat het voor iedereen bedoeld was. Ze maakte een instructievideo over de MIR-Methode en zette die op het internet. Sindsdien verspreidt de MIR-Methode zich over Nederland en zelfs over de hele wereld.

### JE LICHAAM ACTIVEREN TOT ZELFHELING

De naam 'MIR' staat voor Mentale en Intuïtieve Reset. De MIR-Methode is een Zelfhelingsmethode en is bedoeld voor mensen met emotionele en lichamelijke klachten die daar graag zelf wat aan willen doen. De methode zorgt er namelijk voor dat het zelfhelende vermogen van je lichaam weer wordt geactiveerd. Wat je daarvoor moet doen, kan je zelf en in je eigen omgeving. Het uitvoeren van de MIR-Methode kost je niet meer dan 2 keer 2 minuten per dag. Het enige dat je nodig hebt, is je beide handen en doorzettingsvermogen om het minstens 4 weken vol te houden. De meeste mensen vinden dat niet moeilijk, omdat ze merken dat er wat gebeurt en dat er verbetering is na de eerste weken.

Niet geloven, gewoon doen

Mireille: "Het is niet nodig dat je hier in 'geloof'. De natuurwetten waarvan de MIR-Methode gebruik maakt, werken bij iedereen. In hoeverre je merkt dat het werkt, verschilt per persoon."

Hoe werkt het?

Zeg de volgende 9 zinnen 3x hardop terwijl je jezelf over je hand aait.

Doe dit 2x per dag en minimaal 4 weken lang. (foto MIR)

- Zuurtegraad optimaliseren.
- Detox alle toxische belasting.
- Vader loskoppelen.
- Moeder loskoppelen.
- Meridianen zuiveren.
- Alle tekorten aanvullen.
- Hormoonstelsel in evenwicht brengen.
- Basisbehoeften aanvullen.
- Chakra's en aura optimaliseren.
- Missie verduidelijken.



Op Mireille's website - [www.mirmethode.nl](http://www.mirmethode.nl) - vind je nog meer uitleg over het hoe en waarom.

## 5.8 FASCIATHERAPIE

Fasciatherapie is een methode die lichaam en geest gelijktijdig verzorgt. Het is een zachte manier van behandelen die het lichaam beter laat functioneren en rekening houdt met de vitale, de psycho-emotionele en de gedragsmatige factoren van een problematiek.

Het woord fascia is Latijn voor bindweefsel, dat 98% van ons lichaam uitmaakt. Dit weefsel heeft een verbindende en ondersteunende functie voor alle structuren in ons lichaam en speelt een belangrijke rol in de circulatie van de lichaamsvloeistoffen en stoffen uitwisseling.

De fascia is een heel gevoelig weefsel dat reageert op fysieke en psychische stress van de persoon met een spanning, waardoor de voeding en de doorbloeding van de weefsels verstoord wordt. Hierdoor ontstaan pijn en ontsteking. Als het probleem niet verzorgd wordt, verstoort het de psycho-emotionele toestand en het bewegingspatroon.

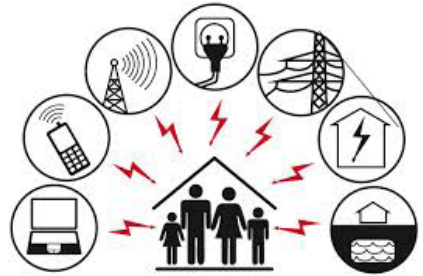
Een fasciatherapie behandeling maakt bewust ruimte om al de cellen terug optimaal te laten functioneren en om het zelfgenezend en zelfreinigend vermogen terug te stimuleren.

## 6. TIPS DIE JE GEZONDHEID EXTRA ONDERSTEUNEN

### 6.1 EM STRALING VERMIJDEN

Bewust en positief omgaan met straling maakt een verschil.

Je ziet het niet en je proeft het niet. Toch is ElektroMagnetische straling overal aanwezig. Wanneer we mobiel bellen, internet gebruiken, televisie kijken, eten in de magnetron verwarmen of de babyfoon aanzetten. Zelfs als we slapen worden we omringd door straling afkomstig van bv



Wifi en GSM antennes. Ook in onze moderne huizen hebben we een grote belasting veroorzaakt. Elektrische toestellen, TV, microgolf, wasmachine, verwarmingsketels, spaarlampen, pc's, laptops, ..., maken van onze directe leefomgeving een stralingsbelaste omgeving. Deze kunstmatige straling is de laatste 20 jaar met een factor 1 miljoen tot 1 miljard keer vergroot en het stralingspatroon heeft geen natuurlijke vorm zoals natuurlijke achtergrondstraling wel heeft. Daardoor werken ze als een storende factor in op ons lichaam en op onze cellen.

Steeds meer mensen en instanties, waaronder de Wereldgezondheidsorganisatie en de Raad van Europa, maken zich zorgen over de effecten van straling. Er zijn duizenden wetenschappelijke onderzoeken die al aantonen dat straling negatieve effecten kan hebben op de gezondheid.

Omdat we niet meer zonder de moderne technologie kunnen, is het onmogelijk geworden om straling volledig te vermijden. En dat hoeft ook niet, want de mens heeft als levend organisme de natuurlijke straling nodig om te kunnen overleven (vb zonlicht). Volledig afschermen en in een kooi kruipen is dus eveneens schadelijk.

De oplossing ligt er dan ook in om er bewust mee om te gaan en ervoor te zorgen dat we op bepaalde momenten tot rust kunnen komen en ons lichaam zijn herstelfunctie optimaal laten werken.

Kinderen, jongeren en mensen die met een verzwakte gezondheid kampen zijn meer gevoelig en dienen daardoor nog meer bewust met deze steeds maar groeiende problematiek rekening te houden.

Voorals 's nachts dienen we ervoor te zorgen dat onze slaapkamer zo stralingsvrij mogelijk gehouden wordt. Dan zal ons lichaam zich immers herstellen en is elke vorm van externe stralingsbelasting een hinder in dit herstelproces. Op langere termijn leidt dit tot fysische en psychische klachten.

## **WAT KUNNEN WE DOEN?**

Met deze eenvoudige tips zorg je ervoor dat je de effecten van elektromagnetische straling vermindert.

- Vermijd het dragen van de GSM direct op het lichaam.
- Bel met een oortje en vermijd bellen met het apparaat aan het oor. Vermijd een zwak signaal (weinig 'blokjes').
- Zet de GSM op vliegtuigmodus als je slaapt of rust. Doe dit ook op tablets als je bv. je kinderen laat spelen.
- Zet de Wifi uit 's nachts.
- Zorg voor een rustige slaapkamer. Vermijd maximaal elektrische apparaten in je slaapkamer, en laat niet onnodig stekkers in het stopcontact zitten: GSM, TV, radiowekker, PC, elektrische deken, babyfoon, .... Al deze apparaten beïnvloeden je slaap.
- Schakel Bluetooth uit. Vermijd telefoneren in de auto of op de trein.
- Vervang je DECT (draagbare) telefoon thuis door een apparaat met snoer.
- Zorg dat je regelmatig geard bent. Loop op je blote voeten in het gras of op het strand. Ga eens wandelen in het bos, en knuffel een boom.

## **ALS JE MEER WIL DOEN, KAN DIT.**

Straling kan je meten. Je kan een huismeting laten uitvoeren en je kan jezelf laten testen of je stralingsbelast bent. Een stralingsbelasting leidt tot een verminderde celcommunicatie en kan tot therapieblokkade leiden. Dat betekent dat de gewenste effecten van therapieën en medicijnen verminderen, omdat je cellen ze niet herkennen. Vooral bij mensen met een verzwakte gezondheid werkt elektromagnetische straling als een versterkende factor.

## **6.2 AARDEN**

### **DAUWTRAPPEN**

's Morgens met je blote voeten door het gras wandelen geeft je dadelijk een gevoel van energie. Omdat de aarde een overvloed aan vrije elektronen heeft is het dauwtrappen de uitgelezen manier om ons lichaam in de behoefte van vrije elektronen te voorzien. Als je direct contact hebt met de aarde stromen ze je lichaam binnen en neutraliseren ze de positief geladen vrije radicalen. Het is het anti-ontstekingsmiddel van moeder natuur! Vitamine G: de G van grond. Want net zoals de vele andere vitamines heb je vitamine G nodig voor je gezondheid.

## OP BLOTE VOETEN LOPEN

Maak er een dagelijkse gewoonte van. Wij nemen zoals bij het dauwtrappen, zonder erbij na te denken, aarde-chi op als we op blote voeten lopen. Dit is ook de reden waarom het zo ontspannend is om zonder schoenen te lopen en waarom oefeningen die erop gericht zijn om het lichaam te versterken en de geest te ontspannen (yoga, tai chi, chi qong, Eden Energy Medicine....) zonder schoeisel worden beoefend. Een van de voornaamste doelen van deze technieken is het 'wortelen' of 'aarden' wat te maken heeft met het op gang brengen van de communicatie tussen de energie van je lichaam en de aarde. Op blote voeten lopen is dus de goedkoopste manier om je energie te verhogen, spanning te verminderen of stress te laten afvloeien via de aarde. Wist je dat je een jetlag kan verminderen door 15 minuten op blote voeten te lopen in het (natte) gras? Of voel je je niet lekker, om welke reden dan ook, zet gewoon je blote voeten een paar minuten op de aarde en voel wat het met je doet.

## EARTHING

Ons lichaam heeft aarding nodig om goed te kunnen functioneren. Dat contact had de mens vroeger door blootsvoets of op lederen schoenzolen te lopen en de grond te bewerken. Maar sinds de jaren 60 echter draagt de mens geïsoleerde schoenzolen uit kunststof. Daardoor is de nood aan vrije elektronen uit de aarde voor de meeste mensen erg toegenomen. Divers wetenschappelijk onderzoek over elektrisch contact met de aarde bevestigt de positieve effecten van aarden. Het ontstekingsremmend effect (vele ziekten of klachten hebben een verband met ontstekingen), een betere bloeddorstrooming in het lichaam, verbeterde slaap, verhoogde energie, vermindering van pijnen enz...Sinds enkele jaren bestaan er ook producten die toelaten om ook in huis of op het werk gedurende langere tijd te aarden. Hierbij wordt het aardend effect verkregen door gebruik te maken van geleidende beddenlakens of aardingsmatjes, die door middel van een draad aangesloten worden op een geaard stopcontact. Wat het doet is hetzelfde als wat in de wereld van de elektriciteit bekend is als aarden, het gebruikelijk verbinden van gereedschappen en apparaten met de aarde om ze tegen schokken, kortsluiting en storing te beschermen. Deze producten zijn ontstaan vanuit het inzicht dat aarding je elektrische instabiliteit en je elektronentekorten herstelt en zodoende het zelfhelend vermogen van het lichaam activeert.



## 6.3 ZUIVEREN IN DE LENTE - BERKENSAP TAPPEN

Berkensap is zuiverend en versterkend. Tijdens de zuiveringsperiode elke dag een glaasje berkensap drinken ondersteunt het ontgiftingsproces in de lente. Je nieren krijgen een extra prikkel om afvalstoffen uit je lichaam te verwijderen.



Begin maart begint de sapstroom van de berk en kan je starten met oogsten. In plaats van een hartje in de boom te graveren, neem je een accuboormachine met een boor van 40mm en je boort schuin omhoog een gaatje van 3 à 4 cm diepte in stam op 1 meter hoogte. Een koppelstukje voor een aquarium luchtbuis kan prima dienst doen om een aquarium lucht buisje in de boom vast te zetten. Leid dit luchtbuisje naar een glazen fles en zorg dat er nog lucht in en uit de fles kan. Laat dit buisje nu enkele weken in de boom zitten. Elke dag een bezoekje aan de boom zal je binnen de kortste keren verrassen met een plotse afgifte van een helder waterig vocht. Vanaf dan kan je 1 glas per dag drinken in kleine porties. Je gaat er meer van moeten plassen maar het is absoluut lekker met een lichte toets van citroen. Bewaar het sap liefst uit het licht en niet bij een elektrisch toestel (niet in de frigo zetten of op toestellen zetten). We ondervinden dat berkensap een magnetische werking heeft en die gaat verloren bij de aanwezigheid van een ander magnetisch veld. Dit veld is belangrijk om de penetratie tussen de cellen te verbeteren zodat ze baat hebben bij deze enorme aanvoer van mineralen, vooral van silicium.

Als het sap uit de berk troebel begint te worden is het tijd om te stoppen met oogsten. Om de boom te beschermen is het nodig dat je het gaatje goed dichtstopt met een takje of een houten tap. Ben je te laat om je berkensap te oogsten, dan kan je altijd bij de natuurwinkel sap kopen of iets later op het jaar thee drinken van berkenblaadjes.

## 6.4 OIL PULLING

'Oil pulling' of olie kauwen is een manier om eenvoudig te detoxen.

Neem een eetlepel ongeraffineerde plantaardige, liefst biologische, olie in je mond en spoel daarmee gedurende 15 tot 20 minuten door de olie langzaam in de hele mondholte en tussen de tanden en kiezen te bewegen. Kies hiervoor bijvoorbeeld koudgeperste zonnebloem- sesam- of kokosolie. Als de tijd is verstreken spuug je de olie uit. De koudgeperste oliën trekken van nature bacteriën en toxines aan. Olie bindt ook vuil en afvalstoffen aan zich en neemt

bacteriën dus mee het lichaam uit. Het mondslijmvlies neemt snel stoffen op (denk maar aan medicijnen of vitamines die je onder de tong laat smelten). De theorie is hier dat het andersom ook werkt en dat het mondslijmvlies met behulp van oil pulling de afvalstoffen ook weer kan afgeven. Ook zou oil pulling de stofwisseling activeren, wat ervoor zorgt dat het lichaam sneller en grondiger gifstoffen elimineert die via de slijmvliesen in het speeksel belanden.



## 6.5 ZORG VOOR JE HUID

Door je haar en huid eens goed te bestuderen merk je vaak heel snel ongewone dingen op.

De huid geeft je snel een indicatie van hoe het met je is gesteld. Heb je jeuk, schilfertjes, vet of futloos haar, onzuiverheden, ontstekingen en grauwe plekken in het gelaat?

De huid is een ontgiftingsorgaan, zoals de lever, de longen en de nieren. De huid dient dan ook beschouwd te worden als een orgaan dat schadelijke stoffen kan verwijderen uit het lichaam, maar ook kan opnemen. De huid is een directe fysieke barrière tussen ons innerlijke zelf en de buitenwereld.

We leven in een wereld waar we dagelijks met heel wat chemische producten in contact komen (kuisproducten, zepen, parfums, zonnecrèmes, schoonheidsproducten,...) en we staan er dikwijls niet bij stil dat al deze producten heel wat schadelijke ingrediënten bevatten.

Ga met een vergrootglas eens door je badkamerkastje en let op deze ingrediënten: sulfaten, parabenen, siliconen, parfum, paraffine...

Bewust een keuze maken om chemische producten te gaan verminderen en vermijden is voor veel mensen belangrijk. Zeker als je reeds met een verzwakte gezondheid kampt.

Een goede inwendige vochtbalans (water drinken) en het gebruik van producten die zo weinig mogelijk schadelijke producten bevatten is een keuze die je zelf kan maken. En je zal snel merken dat je huid er beter zal gaan uitzien.

## 6.6 ZUIVEREN VAN ZWARE METALEN

Zware metalen zijn chemische elementen die min of meer deel uitmaken van de opbouw van vrijwel alles dat zich om ons heen bevindt, van de aardkorst tot ons eigen lichaam. Dit zijn elementen als koper, kobalt, mangaan, kwik, aluminium, lood, arsenicum, radium, etc. Het probleem ontstaat wanneer

deze elementen zich in grote hoeveelheden in het lichaam opstapelen, want ze beginnen het lichaam dan namelijk beetje bij beetje te vergiftigen. Zo ook kunnen deze elementen, wanneer ze op verschillende manieren in de natuur vrijkomen, eeuwenlang in het milieu blijven bestaan.

Het is erg moeilijk om zware metalen uit het lichaam te verwijderen en daardoor stapelen deze metalen zich met de tijd op, elke keer wanneer we eraan worden blootgesteld. Stapeling van zware metalen in ons lichaam kan zware gezondheidsproblemen veroorzaken.

We worden blootgesteld aan zware metalen via loden leidingen, grote vette vissen als zalm, tonijn of zwaardvis, kwikthermometers (wanneer ze breken), spaarlampen (wanneer ze breken), aluminium kookgerei of kookgerei dat andere zware metalen bevat, vaccinaties, pesticiden, hygiënische producten en conventionele cosmetica, benzine, tabak, voedingsadditieven, medicijnen, water afkomstig uit mijnen en industrieën en ander rioolwater, amalgaamvullingen gemaakt van kwik.

Chlorella-algen, spirulina, koriander, look, magnesium, antioxidanten en specifieke supplementen als zeoliet en n-acetyl-cysteïne,... hebben chelerende eigenschappen, ze binden dus zware metalen om ze op die manier af te voeren uit het lichaam. Het kan dus wel, en ons lichaam zal eraan werken om ze opnieuw uit het lichaam te krijgen als ze er niet in thuis horen. Maar het belangrijkste blijft het vermijden van zoveel mogelijk zware metalen.

## 6.7 MINDFUL ETEN

Rustig en met aandacht eten is veel gezonder. Eigenlijk weten we dat allemaal al wel, maar soms is het toch zo moeilijk om het toe te passen, niet soms?

Enkele Tips:

- Neem de eerste hap met je ogen dicht.
- Kijk naar je voedsel, ruik het eens goed en sluit bij de eerste hap je ogen. Niet eten als je auto rijdt dus! Laat alle smaken die het heeft goed tot je doordringen. Neem de tijd hiervoor. De eerste hap met je ogen dicht eten kan je helpen je eten meer te waarderen en het langzamer op te eten. Eet met kleine hapjes.
- Kauw zo'n 20 keer op iedere hap.
- Kauen is waarschijnlijk de makkelijkste manier om te leren met aandacht te eten. Bovendien vermeng je dan je voeding met speeksel, wat een belangrijk begin is van een gezonde spijsvertering. Goed kauen heeft een effect op je darmflora en daarmee op de energie die je krijgt van je voeding. Micronutriënten zoals vitamines en mineralen kunnen beter worden





opgenomen. Neem de tijd dan zal je ook meer smaken proeven. Tracht lang te kauwen, als het kan minstens 20 keer op iedere hap.

- Eet van een bord.
- Iets eten uit een zak terwijl je loopt of auto rijdt is iets heel anders als met aandacht eten. De kans is groot dat je geest met heel andere dingen bezig is en je spijsvertering niet snapt dat hij aan het werk moet. Wen eraan om alles wat je eet van een bord of schotel te eten, zodat je ziet wat je eet en hoeveel je eet.
- Zit aan een tafel.
- Als je toch van een bord eet kan je het net zo goed op een tafel zetten. Aan tafel gaan zitten waar voeding op staat werkt als een signaal naar je lichaam dat je gaat eten. Zorg dat je het aangenaam hebt en vooral niet te koud.
- Eet met andere mensen die ook langzaam eten
- We hebben allemaal de neiging om ons een beetje aan te passen aan ons gezelschap. Eet jij met collega's of huisgenoten die snel eten, dan zal je eerder geneigd zijn om zelf ook snel te eten. Je huisgenoten kan je niet uitkiezen maar je collega's wel. Zoek een collega op die ook alle tijd neemt om te eten.
- Zorg dat je niet wordt afgeleid.
- Als je eet, wees dan ook met je aandacht bij je voedsel. Laat je niet afleiden door een televisie, je computer of je mobieltje. Goed gezelschap is natuurlijk wel prima. Terwijl je praat kun je niet eten. Eten in gezelschap is daarom een prima manier om langzamer te eten.
- Zet de juiste intentie.
- Vooraleer je eet plaats je de intentie dat 'dit voedsel', het voedsel in je bord, je lichaam en je geest zal voeden, waar nodig. Wees dankbaar voor het voedsel dat moeder aarde ons geeft.

## 6.8 LUISTER NAAR JE BIORITME

Oorspronkelijk werd ons bioritme helemaal geregeld door het blauw licht van de zon. We stonden op als het klaar was en we gingen slapen als het donker was. Nu hebben we kunstlicht, we willen langer opblijven, zitten tot 's avonds laat naar tv, gsm of op de computer die blauw licht verspreiden. 's Morgens moeten we er veel te vroeg uit ons bed om te gaan werken. Anderen hebben dan nog eens wisselende dienstroosters. Ons lichaam vraagt noch-



tans nog altijd naar een goed waak- en slaapritme. Om dit ritme zo goed mogelijk te ondersteunen vind je hieronder enkele tips.

- Ga tijdens de dag meer buiten en geniet van het echte zonlicht.
- Gebruik geen of zo weinig mogelijk digitale toestellen voor het slapengaan. Deze produceren grote hoeveelheden blauw licht dat onze waakmodus stimuleert en de productie van melatonine (het slaaphormoon) afremt.
- Zet eventueel een zonnebril op 's avonds als je voelt dat je gevoelig bent voor licht.
- Verduister de slaapkamer zo goed mogelijk.
- Hou de sfeer tijdens de uren voor bedtijd zo relaxed mogelijk. Vermijd heftige tv programma's, geconcentreerd computerwerk, discussies en andere stresstoestanden voor bedtijd.
- Doe geen zware fysieke inspanningen vlak voor je gaat slapen, dit zorgt ervoor dat je cortisol stijgt.
- Melatonine zorgt er ook voor dat je vetverbranding stijgt, dus als je wil afvallen moet je in de eerste plaats goed slapen:-)
- Slaap in een koele slaapkamer. Koude zorgt voor een snellere aanmaak van melatonine.
- Eet niet 2 uur voor je gaat slapen.
- Download eventueel de gratis f.lux-software op je computer. Het zal 's avonds het blauw licht uit je scherm filteren.
- Hou de hele week hetzelfde ritme aan. Ga op hetzelfde uur slapen en sta op hetzelfde uur op.
- Slaap voldoende. Meer dan 8 uur slapen is echt geen schande, integendeel. De meeste mensen hebben trouwens een slaapttekort en zouden minstens 8 uren moeten kunnen slapen.
- Slaap meer in de winter. Je lichaam heeft dan meer rust nodig dan in de zomer.

Er zijn nog heel wat andere oorzaken die je cortisol en melatonine huishouding in de war kunnen brengen. Denk maar aan een teveel aan (emotionele) stress, tekort aan micro-of macronutriënten.

## 6.9 SAUNA

Een bezoek aan de sauna is gezond voor je lichaam en geest. Het brengt je tot rust en geeft je nieuwe energie. Je lichaam gaat transpireren om af te koelen. Het zweten werkt reinigend. Het versnelt de afvoer van afvalstoffen. De vochtige warmte werkt ontspannend en de-stresserend.

Een saunabezoek doe je best naakt. Het is beter voor je huid en hygiënischer. Maar als je er zo niet goed bij voelt om naakt te gaan kan het ook in badkledij. Drink altijd voldoende water voor je saunabezoek. Je verliest immers veel vocht.

Tijdens een saunabezoek is het belangrijk een bepaalde volgorde aan te houden:

- Breng zo nodig een bezoek aan het toilet.
- Begin altijd met een warme douche om eerst je lichaam te reinigen van vuil en zweet.
- Pas je lichaam geleidelijk aan aan de warme temperatuur. Je kan hiervoor een warm voetbad nemen.
- Je kan nu een sauna nemen. In principe blijf je er maximaal een kwartier in.
- Na de sauna is het belangrijk om ook weer af te koelen. Het is juist het warm-koud verschil dat een hormonale prikkel voor ons lichaam is en onze gezondheid bevordert. Het koude dompelbad is de beste methode. Of je kan een ietwat koude douche nemen of buiten, op blote voeten in het gras lopen.
- Nadien neem je rust, en kun je je voorbereiden op een tweede saunaronde.
- Als je naar de sauna gaat neem je best voldoende tijd. Plan een halve dag en geniet van de warmte en de rust. Het zal je deugd doen.

Tip: Probeer ook eens een Haman of een Truks stoombad.



## 6.10 MASSAGE

Een massage is heerlijk en kan eigenlijk altijd wel gegeven worden. Massage heeft goede en vele ondersteunende werkingen:

- Algemene ontspanning
- Verlichting van klachten
- Bij blessures
- Stimulerende werking
- Ouderdomsklachten
- Stimuleren van het zelfgezend vermogen van het lichaam
- Gewoon genieten
- Het gebruik van etherische oliën kunnen het effect van de massage verdiepen en versterken.

## 6.11 AROMATHERAPIE

Aromatherapie is een een tak van de kruidengeneeskunde, waarbij etherische oliën gebruikt worden en een diep effect teweeg brengen op zowel lichaam, hoofd en geest. Ze kunnen worden verdampt of in olie verdund en dan in bad verdunnen of bij een massage. Zowel de geur als de stoffen van de essentiële oliën hebben een geneeskrachtige werking en effect. Best onder begeleiding van een therapeut want de werking kan heel krachtig zijn.

## 6.12 ONTSPANNEN

Ontspannen is niets meer en niets minder dan tot rust komen in lichaam, geest en ziel en is eigenlijk het tegenovergestelde van stress.

Stress is een staat van alarm.

Het deel van je zenuwstelsel dat stress en ontspanning regelt, heet het autonome zenuwstelsel. Dit systeem controleert vooral de werking van de organen en de systemen zoals de bloedsomloop, hartslag, spijsvertering en ademhaling.

Het autonome zenuwstelsel heeft 2 delen: het ene zorgt ervoor dat je gestresst bent en het andere zorgt ervoor dat je ontspannen raakt. Het sympathisch zenuwstelsel triggert de stressrespons en het parasympatisch zenuwstelsel triggert de relaxatierespons.

De relaxatierespons is dus het tegengestelde van de stressrespons en als deze geactiveerd is, geeft dit als resultaat dat je spieren ontspannen, je bloeddruk daalt, je ademhaling vertraagt en alle energie kan gebruikt worden om het lichaam te herstellen.

Het is belangrijk te begrijpen dat beide systemen nooit gelijktijdig kunnen werken maar dat het evenwicht tussen beide systemen van cruciaal belang is voor een evenwichtige werking van ons fysiek, mentaal, emotioneel en energetisch lichaam.

Niemand is altijd even evenwichtig en het is ook onmogelijk om een ultieme staat van evenwicht in het menselijk lichaam te bereiken. Maar het is wel belangrijk om bij jezelf te herkennen wanneer je te ver overheelt naar de stresskant en manieren ontdekt om het evenwicht te herstellen. We moeten ons realiseren dat een lijf in stress zich in een staat van alarm bevindt. Tijdens de alarmfase kan er nauwelijks energie gaan naar spijsvertering, immuunsysteem en voortplantingssysteem. Dit maakt dat er geen energie meer overblijft voor groei, herstel en rust in het lichaam. Ontspanning terug aanleren en toepassen is dus van levensbelang in onze huidige stressvolle maatschappij.

## **BEWUSTWORDING IS HIERBIJ DE SLEUTEL!**

Daar ontspanning 3 dimensies kent (body-mind-soul) is het ook belangrijk om ontspanning op deze 3 dimensies aandacht te geven met de gepaste technieken of oefeningen.

- Fysieke ontspanning (lichaam): Gebruik van technieken en oefeningen om spanning uit je lichaam los te laten. Denk daarbij aan relaxatie oefeningen, ademhalingsoefeningen, lichaamsbeweging, massage, een lekker warm bad nemen, gewoon even uitrusten.....
- Psychische ontspanning (brein): Gebruik van technieken om je brein tot rust te brengen. Deze technieken zijn gebaseerd op het bewust zijn van je eigen gedachten en overtuigingen zodat je er beter afstand kan van nemen, ze stoppen, ze veranderen of ze op een andere manier beschouwen. Denk daarbij aan meditatie, mindfulness, geleide fantasie, hypnose, muziek, humor... enz. Psych-K werkt ook op dit domein.
- Holistische ontspanning (ziel): Is leren te bezinnen op het doel van je leven en te leven naar je eigen normen en waarden. Zorg dat je een positieve bijdrage levert aan de wereld en ontwikkel een gevoel van heelheid in je leven. Dit doe je eigenlijk niet door enkel technieken en oefeningen toe te passen maar door je manier van leven te veranderen. Door meer te leven vanuit dankbaarheid, compassie en liefde voor jezelf en je medemens.

Belangrijk is te begrijpen dat 'body, mind and soul' nooit los staan van elkaar. Zo zal bijvoorbeeld een relaxatieoefening die voornamelijk gericht is op de ontspanning van de spieren ook dadelijk meer rust brengen in het hoofd en onze energieën. Als je dit begrijpt beseft je waarschijnlijk dat er een enorm aantal manieren, technieken en oefeningen bestaat die ons kunnen helpen om ontspanning te bekomen.

Een ontspannen en evenwichtig leven is geen onbereikbare droom. Bewustwording, aanleren, oefenen en transformeren zijn de stappen om dit te bereiken. Telkens weer opnieuw, minuut na minuut, uur na uur, dag na dag, jaar na jaar. Hoe meer je ermee bezig bent, hoe meer je een fysiek, psychisch en energetisch evenwicht gaat vinden.



Als je graag wat meer ontspanning in je leven wil inlassen, onthoud dan onderstaande tips en probeer eens één van de beschreven eenvoudige oefeningen of technieken.

## TIPS OM TE ONTSPANNEN

- Herken de waarschuwingssignalen van je eigen lichaam.
- Doorbreek stress.
- Leef in het NU.
- Doe dat wat je doet bewust.
- Dagelijks tijd maken voor ontspanning.
- Gebruik de voor jou beste zintuigen om ontspanning te bereiken.
- Zorg voor de juiste instelling. Je kan het!
- Accepteer wat je niet kan veranderen.
- Wees vriendelijk voor jezelf.
- Ontdek de kracht van muziek, dans, verbeelding, humor.
- Blijf positief.
- Zoek een eigen plekje.
- Ontwikkel dankbaarheid, vergeving.
- Verwen jezelf.



## 6.13 ADEMHALINGSOEFENING

Deze oefening is een oude Yogatechniek.

Het is een heel eenvoudige oefening, vraagt weinig tijd, vereist geen uitrusting en kan overal gedaan worden. Je kan ze ook in zowat alle houdingen uitvoeren, maar het is aangewezen om ze initieel aan te leren in een zittende houding, met je rug recht.

Plaats de tip van je tong tegen je gehemelte, net achter je voorste bovenste tanden, en hou ze daar gedurende de oefening. Je zal uitademen doorheen je mond, en de lucht rond de tong laten vloeien. Adem volledig uit door de mond, terwijl je een soort van 'wooh' geluid maakt. (net alsof je een kaars uitblaast)

- Sluit de mond en adem rustig in door de neus in VIER tellen.
- Hou vervolgens gedurende ZEVEN tellen je adem in.
- Om nadien in ACHT tellen door de mond uit te ademen.

Dit is één ademhalingscyclus. Herhaal deze cyclus nog driemaal.

Herhaal deze eenvoudige oefening altijd 4 maal na elkaar en doe ze minstens tweemaal per dag. Indien je deze regelmaat moeilijk kan aanhouden, beperk

je dan initieel tot eenmaal per dag gedurende de eerste maand. Later kan je dan eventueel het aantal cyclussen verhogen tot acht en meermaals per dag. Merk op dat je steeds rustig inademt door de neus, en hoorbaar uitademt door de mond. De tip van de tong blijft op de gestelde positie gedurende de ganse oefening. Uitademen duurt tweemaal zo lang als inademen. De tijdsduur van de totale oefening is niet belangrijk. De tijdsacyclus 4-7-8 is wel belangrijk. Indien het moeilijk voor je is om de adem in te houden, kan je de oefening versnellen, maar tracht de tijdsverhouding van 4-7-8 aan te houden. Het kan zijn dat je wat duizelig wordt in het begin, maar dat is een goed teken. Je mag zeker de oefening verder zetten.

Deze oefening kalmeert de stressrespons en zal een sterkere uitwerking krijgen naarmate je ze meer en meer toepast. Eenmaal je deze techniek hebt ontwikkeld, wordt het een zeer bruikbaar werktuig, dat je altijd kan toepassen wanneer je onrustig bent of telkens je interne spanning of stress ervaart. Je kan het bv ook gebruiken voor het slapengaan. Door te oefenen zal je lichaam de oefening gewend raken en zal je automatisch rustiger en dieper gaan ademen.

## 6.14 EEN BODYSCAN ALS RELAXATIE

De voordelen van deze relaxatieoefening zijn onder meer het vergroten van je lichaamsbewustzijn. Dit regelmatig oefenen zal je helpen sneller stress in je lichaam te herkennen. Verder leert het je ook de aandacht beter te richten en te sturen van het ene naar het ander punt. De bewustwording van je lichamelijke sensaties zal na verloop van tijd automatisch leiden tot het loslaten van lichaamsspanning. Het is een oefening die je kan gebruiken om in slaap te vallen, maar het is raadzaam deze ook te proberen tijdens de dag. Hierdoor train je jezelf om stress te verminderen en word je meer mindful.

Ga op een mat, de vloer of je bed liggen. Leg je armen iets van je lichaam af met de handpalmen naar boven. Denk eraan dat het bij relaxatie gaat om het accepteren van de dingen zoals ze zijn. Forceer jezelf niet. Bedenk dat je diep van binnen prima bent, zoals je bent.

Sta een paar minuten stil bij het gevoel van de ademhaling in je buikstreek. Richt je aandacht vervolgens naar je voeten. Let op of je daar iets voelt. Als je niets voelt, wees je dan bewust van de afwezigheid van gevoel. Je doet het ook goed als je niets voelt.

Verleg je aandacht langzaam naar boven. Ga van je voeten naar je onderbenen, dan naar je bovenbenen, bekken, heupen, billen, onderbuik, rug, borst, bovenrug, schouders, armen en handen, nek, gezicht en het topje van je hoofd.

Wees je bewust van elk deel van je lichaam en ook het gevoel van je eigen ademhaling. Als je je op deze manier concentreert, dan versterkt dat het bewustzijn van alles wat je voelt.

Rond de oefening af door je voor te stellen dat je ademhaling door je hele lichaam gaat en het alle lichaamscellen zuurstof geeft.

Blijf dan nog even liggen en voel na. Kom dan langzaam overeind en verlies je niet ogenblikkelijk in de volgende activiteit



#### **TIP**

Indien je aandacht tijdens de oefening verslapt en er andere gedachten in je opkomen. Prima, oordeel niet maar als je het opmerkt breng je aandacht gewoon terug naar de ademhaling of de bodyscan.

## 6.15 MEDITATIE OP MUZIEK

Eigenlijk is meditatie niet iets wat je 'doet'. 'Doen' houdt in dat je ergens een bepaalde mate van energie insteekt om een doel te bereiken. Meditatie is een proces van 'niet doen'. Er zijn vele soorten van meditatie maar ze bevatten allemaal de volgende vier elementen.

1. Een passieve, vriendelijke instelling naar jezelf.
  2. Een prettige ontspannen houding. Het best is de rug recht te houden zoals in zit. In meditatie draait het vooral om het ontwikkelen van de aandacht en een rechte rug kan het verschil maken, want die helpt je wakker te blijven en geeft je een gevoel van innerlijk vertrouwen.
  3. Iets om op te focussen.
  4. Een rustige omgeving, zeker voor beginners.
- Zoek je een leuk liedje of deuntje. Een liedje met een betekenisvolle tekst of helemaal geen tekst. Maakt niet uit.
  - Neem een prettige houding aan.
  - Sluit je ogen, adem enkele keren diep in en uit. Laat de uit-ademhaling iets langer duren dan de in-ademhaling.
  - Start de muziek.
  - Telkens wanneer je merkt dat je gedachten afdwalen en je andere ideeën, beelden, zorgen of beslommingen in je hoofd hebt, richt je je aandacht weer bewust op de muziek.
  - Sta even stil hoe je je voelt na deze korte muziek meditatie .



## 6.16 DE ZONNEGROET

De Yoga Zonnegroet, wordt van origine 's morgens beoefend tijdens het opkomen van de zon. Het is een schitterende oefening die je levenskracht (Prana) activeert. Het geheel van de serie bewegingen maakt dat men ontspannen en toch actief de dag begint. Het is goed om rustig te beginnen met het uitvoeren van de Zonnegroet. Zo kun je starten met 3 keer en daarna rustig opvoeren naar 6 tot 12 keer. Je adem leidt de serie van bewegingen.



### **IN DE VOLGENDE 12 STAPPEN DOORLOOP JE DE GEHELE ZONNEGROET**

1. Sta in de richting van de opkomende zon (als het kan) en zet beide voeten tegen elkaar. Breng je handpalmen samen bij je hart, alsof je bidt. Je mag je armen ook langs je lichaam houden.
2. Adem in en gooi je armen naar boven. Buig langzaam naar achteren, terwijl je je armen boven je hoofd gestrekt houdt.
3. Buig naar voren en adem daarbij langzaam uit. Je buik beweegt in de richting van de bovenbenen en je handen breng je naar de grond.
4. Adem in en breng je linkervoet zo ver mogelijk naar achteren. Houd je handen op de grond en zorg dat de rechtervoet tussen de handen blijft staan. Houd je hoofd omhoog.
5. Adem uit en breng je linkerbeen naar achteren. Je staat op handen en tenen met je heupen omhoog. Je kijkt naar de vloer.
6. Terwijl je de adem inhoudt, breng je je lichaam naar de vloer, vanuit de knieën naar het voorhoofd toe. Totdat je knieën, borst, handen en voorhoofd de grond raken. Heupen en onderbuik blijven omhoog.

7. Adem nog steeds in. Richt het bovenlichaam omhoog. Strek de armen. Laat de heup zakken. Richt het bovenlichaam vanaf het middel omhoog. Buig naar achteren en kijk omhoog. Benen liggen naast elkaar.
8. Adem langzaam uit en verhef je heupen van de grond. Je benen en armen blijven gestrekt en je hoofd komt in één lijn met je armen.
9. Adem langzaam in en buig je rechterbeen en zet er een grote stap mee naar voren. Beweeg je linker knie naar de grond. Net als in stap 4, kijk je omhoog.
10. Adem langzaam uit, houd de handen op de grond en breng de linkervoet naast de rechtervoet tussen de handen. Buig vanuit de heupen en probeer de buik in de richting van de bovenbenen te brengen. Zelfde positie als 3.
11. Adem in en strek de armen naar boven. Buig langzaam naar achteren. Zie stap 2.
12. Terug naar de beginstand. Adem uit en ga weer met de voeten tegen elkaar en gevouwen handpalmen naar de opkomende zon kijken. Je kunt doorgaan met een nieuwe zonnegroet!

## **VOORDELEN VAN DE YOGA ZONNEGROET**

- De Yoga Zonnegroet zorgt voor een goede doorstroming van de energie door het lichaam.
- Je wordt flexibeler, omdat je tijdens de beoefening je spieren rekt. Het zenuwstelsel en het spierstelsel worden aangesproken.
- Je kunt de Yoga Zonnegroet op een vloeiende manier uitvoeren, waarbij de ademhaling (Pranayama) de houdingen leidt. Je spant je bij de houdingen en de inademing in, maar bij de uitademing in de houding ontspan je. De ademhaling wordt ruimer, dieper en goed gereguleerd. Je kunt de oefeningen ook statisch uitvoeren. Dan houd je de houdingen iets langer vast, terwijl je rustig doorademt.
- De bloedsomloop wordt gestimuleerd, waardoor ook het hart beter gaat werken.
- De organen moeten harder werken tijdens de inspanning, waardoor je immuunsysteem positief gestimuleerd wordt. Daarbij worden de organen door middel van verschillende houdingen ook gemasseerd.
- De Yoga Zonnegroet werkt ontspannend. Je moet je concentreren op de bewegingen. Door bewegingen en de adem te combineren, werkt dit ontspannend voor je lichaam.

## 6.17 DE 5 TIBETANEN

De vijf Tibetanen vormen een serie oefeningen die een positieve uitwerking hebben op de chakra's, de meridianen, en onze energie balans. Het houdt je vitaal en jong. De oefeningen zijn op elkaar afgestemd en wekken de energiestroom op in de energiecentra (chakra's), stimuleren daardoor zenuwen, organen en klieren. Het lichaam wordt soepeler, leniger en sterker waardoor de vitaliteit toeneemt.

Om te starten kan je de 5 oefeningen elk 7 keer langzaam opvoeren tot je iedere oefening 21 maal kan herhalen.

Het beste resultaat krijg je als je de oefeningen iedere dag doet. Rustig en beheerst uitvoeren zorgt voor optimaal effect. Neem tussendoor tijd voor diepe en rustige adembewegingen. Begin met een veelvoud van drie of vijf oefeningen en voer dit geleidelijk aan iedere week op met een veelvoud zodat je na enige tijd 21 oefeningen hebt bereikt.

De vijf Tibetanen zullen in een normaal tempo uitgevoerd niet meer dan een kwartier per dag aan tijd nodig hebben.

### **EERSTE TIBETAAN**



Activering en zuivering van het energiecentrum, alle negatieve energie wordt als het ware uit het energieveld gecentrifugeerd.

Sta rechtop, knieën los, gestrekte rug, hoofd los recht-op geplaatst op de wervelkolom. Op een inademing komen de beide gestrekt zijwaarts omhoog tot schouderhoogte. De schouders blijven laag, de handpalmen zijn gericht naar de vloer, de vingers zijn gesloten. Vanuit deze uitgangshouding maak je maximaal 21 hele draaibewegingen rechtsom (met de wijzers van de klok mee).

Om duizeligheid te voorkomen blijf je gericht op een vast punt voor je en een vast punt achter je (zoals bij dansen). Maak de draaibeweging in een eigen en vast ritme. Beëindig de draaibewegingen als het voor jou genoeg is, laat de beide armen op een uitademing weer los langs het lichaam hangen en voel de oefening met gestrekte en rechte rug na. Laat adembeweging weer kalm en rustig worden.

Als je stopt en enigszins duizelig bent dan kun je de beide handpalmen plat tegen elkaar plaatsen op ongeveer een handpalm breedte van de neus waarbij je blik is gericht op de beide duimen. Doe dit maar kort en laat daarna de beide armen weer los langs het lichaam hangen.

2.



## TWEEDE TIBETAAN

Diepe stimulering van de energiecentra gelegen in tweede chakra (zinnelijkheidscentrum) en derde chakra (zonnevlechtcentrum).

Gestrekt liggen op de rug, armen gestrekt langs het lichaam handpalmen op de vloer, vingers aaneengesloten, benen gestrekt. Op een inademing komt het hoofd van de vloer, de kin gaat naar de keel en de

beide benen komen tegelijkertijd gestrekt omhoog tot circa 90 graden. Houd de adem kort vast, voel de kromming van de rug, het bijeen drukken van de borst en buikorganen en laat daarna kalm en rustig de spanning weer los op een uitademing waarbij het hoofd en de benen weer beheerst terug gaan naar de vloer. Kom op de volgende inademing weer met hoofd en benen omhoog en herhaal de beweging in je eigen ademritme maximaal 21 maal.

Respecteer de grenzen van je eigen lichaam, volg aandachtig de bewegingen op je ademritme. Indien de aaneengesloten bewegingen te veel van je vergen probeer je tussen twee oefeningen een paar adembewegingen in te lassen, wees creatief in het vinden van je eigen adempatroon maar hou dan gedisciplineerd vast aan dit ritme. Hoe dieper de adembeweging hoe beter de adem ondersteuning geeft aan de beweging, hoe beter de uitwerking van de oefening. Na de oefening blijf je gestrekt liggen op de vloer, volg de uitwerking van de oefeningen aandachtig, de aandacht is en blijft bij de adembeweging die geleidelijk aan weer kalm en rustig wordt, zorg dat je goed contact blijft houden met de contactvlakken van je lichaam met de ondergrond zodat je spanningen kunt laten wegvloeien en loslaten.

## DERDE TIBETAAN

Het vierde chakra (hartcentrum) wordt in deze oefening geactiveerd, waardoor de energie hier meer toeneemt.

3.



Ga rechtop geknield zitten, bovenbenen 90 graden t.o.v. vloer, tenen gekromd, de rug is recht, hoofd rechtop, de beide handen liggen tegen de achterzijde van de bovenbenen net onder het zitvlak. Op een inademing komt het hoofd voorover met de kin naar de keel om vervolgens kalm en rustig achterover te buigen op dezelfde inademing. De beide handen steunen tegen de bovenbenen en gaan iets naar beneden

terwijl de rug zich kromt. Hou op een korte adempauze deze houding vast en

ervaar de ruimte in buik, borst, keelgebied, voel de kromming van de rug, ervaar de kracht en fierheid die uitstraalt van deze houding en laat dan op een uitademing het hoofd weer terug rechtop komen, de rug zich strekken en na een kort moment van leeg zijn volgt op de volgende inademing weer de beweging voor de volgende oefening. Zoek ook nu weer naar het eigen ademritme, respect voor het lichaam en de grenzen en volg aandachtig de beweging. Laat de adem de oefening ondersteunen. Doe de oefening maximaal 21 maal. Na de oefening ga je op de hielen zitten, de handen liggen ontspannen op knieën of bovenbenen, armen en schouders zijn ontspannen en los, blijf met rechte rug de uitwerking van de oefeningen aandachtig volgen, de aandacht is en blijft bij de adembeweging die geleidelijk aan weer kalm en rustig wordt, zorg dat je zitbotjes en wreef van de voeten goed contact blijft houden met de ondergrond om overbodige spanningen te kunnen laten wegvloeien.

## VIERDE TIBETAAN

Krachtige oefening om de seksuele energie te versterken en te ontwikkelen door het centrum van de zinnelijkheid te activeren.



Ga rechtop zitten op de vloer, de benen zijn gestrekt, voeten ongeveer een voetlengte uiteen, romp is rechtop, hoofd bovenop de wervelkolom, de beide armen gestrekt langs het lichaam, handpalmen op de vloer naast het zitvlak, vingers naar de voeten gericht.

Op een inademing gaat de kin naar de keel om vervolgens kalm en rustig achterover te buigen op dezelfde inademing. Kom tegelijkertijd met het zitvlak van de vloer, duw buik en borst zover mogelijk omhoog zonder de grenzen van het lichaam geweld aan te doen, romp en bovenbenen zijn parallel aan de vloer, armen en onderbenen staan loodrecht op de vloer. Voel de spanning in het lichaam, de kracht en fierheid die ervan uitgaat, de ruimte in borst en keelgebied in een korte adempauze voordat je op de uitademing het zitvlak weer beheerst terug laat zakken naar de vloeren het hoofd weer rechtop geplaatst wordt. Blijf dan een kort moment even helemaal leeg om op de volgende inademing weer met de volgende oefening verder te gaan.

Ook nu probeer je een eigen ademritme te vinden waarbij je deze oefening gedisciplineerd maximaal 21 maal oefent. Na de oefening blijf je zitten op de vloer met rechte rug, blijf de uitwerking van de oefeningen aandachtig volgen, de aandacht is en blijft bij de adembeweging die geleidelijk aan weer kalm en rustig wordt, zorg dat je zitbotjes goed contact blijft houden met de vloer dan weet je dat je rechtop zit. Laat alle overbodige spanningen los en

van je afvloeien vanuit de zitbotjes naar de ondergrond.

## **VIJFDE TIBETAAN**

Verbindt de eerste chakra bij de geslachtsorganen en zesde chakra bij de pijnappelklier in de hersenen waarlangs alle energiestromen in het lichaam op en neer stromen.



Je steunt op de beide handpalmen die op schouderbreedte uiteen staan op de vloer, de tenen zijn gebogen, benen zijn gestrekt, de voeten staan iets uiteen. In de uitgangshouding is rug hol gebogen, knieën zijn van de vloer, de bilspieren zijn aangespannen om de onderrug te ontlasten en je ademt een aantal malen

om het lichaam te laten wennen aan de houding.

Op een inademing breng je het onderlichaam omhoog, het hoofd komt tussen beide gestrekte armen met de kin naar de keel, de benen zijn gestrekt in een omgekeerde V-houding. Er volgt een korte adempauze waarin je bewust bent van de spanningsgebieden. Laat daarna op een uitademing het lichaam terugkomen naar de uitgangshouding, het hoofd gaat zover mogelijk achterover terwijl je omhoog kijkt en het keelgebied ruim maakt. Blijf een moment helemaal leeg voordat de volgende inademing zich weer aandient en je met de volgende oefening verder gaat. Maak maximaal 21 oefeningen in je eigen ademritme, blijf dit met respect doen en forceer niets, laat de adembeweging ook nu weer de oefening ondersteunen.

Na de oefening blijf je op de buik liggen, leg het hoofd op de linkerwang, trek de rechterknie op, leg het gebogen been op de vloer, buig de rechterarm, leg de elleboog tegen de rechterknie. De handpalm ligt voor het gezicht op de vloer, de linkerarm ligt gebogen achter en boven het hoofd om, de vinger-toppen van linker en rechterhand proberen elkaar te raken. In deze houding komt de onderrug volledig tot ontspanning, de linkerflank maakt maximaal contact met de vloer. Blijf enige minuten aandachtig de adembeweging volgen terwijl deze meer en meer tot rust komt, voel de uitwerking van de oefening en let op signalen uit het lichaam. Draai in deze ontspanningshouding ook naar de rechterflank.

## 6.18 MET STRESS LEREN OMGAAN

Stress komt onder heel wat vormen.

- Externe stress: werkdruk, familiale stress, tijdgebrek,...
- Psychische stress: angsten, overlijdens, depressie, eenzaamheid, examens, teveel dingen te doen, zorg voor kinderen,...
- Emotionele stress: angsten, schaamte, verdriet, neerslachtigheid, gebrek aan zelfvertrouwen, vijandigheid, boosheid,...
- Interne stress: actief immuunsysteem, ontstekingen, ziekte, lekkende darm, medicatie, slechte darmflora, overgewicht, slechte voeding, EM straling, luchtvervuiling, watervervuiling, zware metalen, ...

De eerste stap is altijd 'Bewuster gaan herkennen'. Al te vaak gaan we enkel oordelen op de werkdruk en de werkdruk. Maar eigenlijk is de grootste belasting afkomstig van de interne stress en is in veel gevallen de werkdruk de spreekwoordelijke druppel die de stress emmer doet overlopen.

Een aantal tips kunnen je bewustzijn vergroten en je leren om er beter mee om te gaan:

- Leer negatieve stress herkennen.
- Praat erover met iemand. Het zal het probleem misschien niet oplossen maar wel verlichten. Als het nodig is, zoek hulp van een therapeut.
- Leer van je fouten en blijf er niet in hangen.
- Neem echt de tijd om te ontspannen. En vooral voldoende tijd.
- Verander de activiteiten of dingen die je negatieve stress bezorgen.
- Verander je overtuiging over stress. Begin met positief te denken en te gaan leven.
- Zoek iets voor jezelf dat je echt gelukkig maakt.
- Positief denken.
- Door positief te denken word je automatisch gelukkiger, het maakt je leven aangener en er is veel kans dat je langer zal leven.

Gedachten overkomen je niet zomaar, jij creëert ze. Negatieve gedachten ontstaan omdat jij ze toelaat. Als je een negatieve gedachte lang bij je houdt ontwikkelt ze zich verder en raak je overtuigd van zijn waarheid. Je gaat er sterk in beginnen te geloven en je zal ernaar beginnen handelen. Je gaat handelen vanuit een angst. Je merkt hoe je negativiteit anderen beïnvloedt. Je zal bevestiging beginnen zoeken en je zal je verslagen voelen. Je wordt gevoed door angst en slechte gevoelens en je zal gespannen zijn, futloos worden en minder gezond zijn.



## **KIES VOOR POSITIEF DENKEN**

Jij kan zelf bepalen hoe je de wereld rondom je het liefst ervaart. Je kan kiezen om alles te gaan zien vanuit een positieve gedachte.

Goed en kwaad bestaat eigenlijk niet. Wie bepaalt dit immers en waarop is dit oordeel gebaseerd? Goed en kwaad zijn oordelen van de menselijke geest. Durf dit oordeel los te laten en op een andere manier ernaar te kijken.

Een positieve gedachte kan je inspireren. Je zal groeien, inspiratie krijgen en uitstralen naar andere mensen. Je zal mensen aantrekken en blij maken. Je zal genieten en je zal je gezonder voelen. Je voelt je niet gelukkiger omdat positieve dingen jou overkomen. Je wordt gelukkiger omdat jij ze als positief ziet en ze niet als een negatieve ervaring op je af laat komen. Je kiest zelf voor een hoopvolle en liefdevolle blik op jouw leven en op de wereld rondom je.



## **EEN 'VOEDSEL VOOR DE GEEST' VERHAAL**

Iemand heeft een glas water vast in een gestrekte arm. Het glas is halfvol. Je kan naar het glas kijken en het glas als halfvol zien of als een glas dat half leeg is. Je blijft even staan en zal merken dat het glas steeds zwaarder wordt. Je arm krijgt het moeilijk om het glas boven te houden, nochtans verandert er niets aan het glas zelf, of wordt er geen water bijgevoegd. Als je het glas neerzet is het er nog steeds, maar je ontspant je en voelt je je veel lichter. Maak nu dezelfde redenering met een negatieve gedachte, een boosheid of een frustratie die je blijft meedragen. Zolang je het blijft meedragen zal het steeds zwaarder worden. Enkel als je het loslaat zal het je verlichten en kan je verder.

## **ZOEK IETS VOOR JEZELF DAT VREUGDE BRENGT**

“De essentie van het leven is een zoektocht naar geluk” (Daila Lama)

We leven in een maatschappij die ons veel goede dingen bezorgt, maar ook heel veel van ons vraagt. Als je er eens even bij stil staat, besef je misschien wel hoe sterk je door je omgeving wordt gestuurd en beïnvloed, en hoe graag je misschien wel wat meer “quality time” voor jezelf zou willen hebben. Of hoe graag je eens dingen zou willen doen, zomaar, zonder je iets aan te trekken wat anderen ervan gaan vinden en of het hoort of niet.

Wel, doe dit gerust eens. Ga op zoek naar iets wat je echt leuk vindt. Ga op zoek naar iets wat jou vreugde brengt. Laat eens de canvas van wat de maat-



schappij wil of anderen denken los en doe het voor jezelf. Veel kans dat je merkt en beseft dat het je blij maakt.



## HIER ZIJN ALVAST ENKELE TIPS

- Koop een huisdier en geniet van de vreugde van een dier.
- Doe aan vrijwilligerswerk, zet je in voor een goede doel project.
- Speel een muziekinstrument of zing in een groep.
- Zoek mensen op die je blij maken. Vraag ze eens mee om op stap te gaan of voor een goede babbel.
- Sluit je aan in een groep die bij jouw ritme en levensvisie past. Laat mensen los die je negatieve energie geven of die je ongelukkig maken.
- Doe eens iets wat je een uitdaging geeft en je echt eens wil doen.
- Leer met een motor rijden. Maak een motorrit of ga eens mee achterop.
- Ga naar een land op een ander continent en ontmoet er de mensen. Praat met ze en leer van hun cultuur en wijsheid. Zet je open voor nieuw gedachtengoed.
- Maak een kunstwerk.
- Volg een cursus die je leuk vindt.
- Ga eens naakt zwemmen in een meer of in zee. Ga kamperen in de natuur.
- Doe een duo parachutesprong of maak een helikoptervlucht.
- Koop eens andere kledij die je altijd al eens had willen kopen.
- Kijk 2 weken niet meer naar het nieuws op TV en laat de krant voor wat ze is. Het staat vol negatieve berichtgeving en je kan er zelf toch niets aan veranderen. Vermijd gesprekken over negatieve maatschappelijke problemen en richt je op positieve weetjes of dingen.
- Maak voor jezelf een 'Bucket List'. Dit is een lijst van dingen die je in je leven nog eens zou willen doen of willen realiseren. Schrijf ze op en kies er één uit die je binnenkort zal doen. De volgende zullen automatisch volgen.



## 6.19 8-ZINNEN OEFENING:

Schrijf eens op in een 8-tal regels op hoe je zou willen dat leven eruit zal zien 1 dag voor je sterft. Schrijf het in de tegenwoordige tijd. Zet het maar vol werkwoorden.

Op het einde schrijf je een epitaaf. Wat laat je achter als tekst op je grafsteen? Als je dit doet zal je zien dat je automatisch naar deze waarden zal beginnen te leven. Je zal wellicht merken dat er weinig of geen materiële dingen in staan. Je zal mensen aantrekken en ontmoeten die je zullen helpen om die richting uit te gaan. Je zal je beter beginnen voelen en je zal je leven de juiste richting beginnen te geven.

## 6.20 KOOK GEZOND VOOR JEZELF

Zo leuk, zo lekker, zo makkelijk, zo gezond, zo om van te genieten.

In het uitgebreide deel 2 vind je tal van makkelijke recepten waarmee je aan de slag kan gaan.



# Colofon

Dit boekje werd samengesteld door Liesbeth Halewyck, Dominique Heiremans en Peter Van Den Broucke. Alle informatie & oefeningen worden uitgebreid behandeld in de infolessen, workshops en weekends van 'De Lelieboom'

Het verspreiden of kopiëren van al deze informatie is beschermd door het copyright - Uitgave 2017.

## Bronnen

- Handboek evolutionaire gezondheidsleer, Natura foundation
- Handboek orthomoleculaire voedingsleer, Natura foundation
- Handboek orthomoleculaire gezondheidsleer, Natura foundation
- Het oerdieet, Remco Kuipers
- Werken met Energetische geneeskunde, Donna Eden en David Feinstein
- Werken met Energie voor vrouwen, Donna Eden en David Feinstein
- Het energieboekje, Dondhi Dahlin en Donna Eden
- Earthing, Je lichaam aarden, Clinton Ober
- Blijvend meer energie volgens de vijf elementen, Janine Hofs
- De Orgaanklok, het ritme van je organen volgen, Lothar Ursinus
- Leef en eet volgens je oerritme en word fit slank en gelukkig, Leen Steyaert
- Paleo voor beginners, Elke Gunst
- Het complete paleo kookboek, Nico Richter
- Eet Paleo en geniet, Marinka Bil
- Gut and Psychology syndrome, Dr. Natasha Campbell-McBride MD
- Feiten over Vetten, Mary G. Enig, Ph.D.
- Suiker en zoetstoffen, Dr. Geert Verhelst
- De biologie van de overtuiging, Bruce Lipton
- De Enzym Factor, Dr Hiromi Shinya
- Water, het goedkoopste medicijn, Dr F. Batmanghelidji
- De beweging in al haar vormen. Eve Berger
- Vandaag geen stress, met Psych-K. Stress transformeren in vitaliteit en vrij voluit leven. Marina Riemsлагh



