

*'How do I get started?
A start in the chaos
from which everything can arise
and come back again
not a road, but a direction
create the conditions as such
that my self-healing power will arise'*

Wijsheid 1.

*De primaire voorwaarden
voor zelfheling.*

Gezond zijn wat is dat eigenlijk?

Ver voordat ik aan dit boek begon, heb ik dikwijls gedacht wat gezond zijn eigenlijk is. 'Mijn man leeft heel gezond, hij sport drie keer week. Hij is nooit ziek' zei een vriendin van mij ooit eens. Drie weken later liep hij een marathon van New York en ontwikkelde een ernstige darmslijmvlies ontsteking. Hij kon helemaal niets meer. Komt het door beweging dat je gezond bent? Hij is het levende bewijs dat alleen bewegen of teveel bewegen niet voorwaarde is voor gezond zijn en blijven.

Dagelijks heb ik met mensen te maken die iets mankeren. Ze hebben een hoofdpijn die maar niet weg wil of lopen al jaren rond met een vermoeidheid. Ze proberen zo gezond mogelijk te eten en toch gaan de klachten maar niet over. Een vriendin van mij vertelde, dat haar dochter altijd moe was en probeerde vegetarisch te eten, waarop zij zag dat haar dochter enorm begon af te vallen. Wat nu? Alleen gezond eten, is ook niet altijd de oplossing.

Als je het spoor zoekt naar je zelfhelend vermogen en gezond wilt worden is het dus belangrijk om naar een combinatie van deze factoren te zoeken, die voor jou

werkt en er niet een uit te pakken, waardoor je je gezondheid juist weer belast en je 'in kringetjes rond begint te draaien.'

Een andere categorie zijn de mensen die zich focussen op spirituele groei en ontwikkeling. Ik ken vanuit mijn praktijk voorbeelden van mensen, die probeerden om met meditatie, mindfulness of yoga van hun darmklachten af te komen. Je darmfunctie reageert inderdaad op wat je denkt, op je emoties, op stress. Denk maar aan de reactie van je lichaam vlak voor een examen: hartkloppingen, zweten en vaak ook diarree. Ik heb vaak genoeg gezien, dat darmklachten werden onderhouden door een verborgen glutenintole-

rantie of andere voedselintoleranties, die mensen niet weten, omdat na het eten van voeding, waarvoor je intolerant bent, niet direct een reactie van het lichaam volgt. Zo een reactie kan soms uren tot dagen op zich laten wachten. Ik test de voedselintoleranties door middel van een bloedonderzoek. Daar komen soms verrassende dingen uit. Als mensen de voeding weglaten waarvoor ze intolerant zijn, zie je vaak verbetering van de darmklachten en heeft de yoga, meditatie of mindfulness ook meer positieve invloed op de darmklachten. Naast mediteren is ook gezonde voeding belangrijk voor gezonde darmen. Darmproblemen ontstaan regelmatig door te veel, te vaak of verkeerd te eten. Te veel en te vaak eten belast de spijsvertering en het immuunsysteem. In de darmen ontstaat rotting en gisting en veranderingen in het darmmilieu en de darmflora die belastend zijn voor het lichaam en het immuunsysteem. Verkeerd eten kan bijvoorbeeld, naast de voedselintoleranties, te maken hebben met belastende combinaties van voeding. Verschillende productgroepen (zuivel, koolhydraten, proteïnen (vlees, vis), fruit) hebben een uiteenlopende tijd nodig om te verteren en botsen met elkaar als ze zich samen in de maag bevinden. Bijvoorbeeld fruit met vlees of yoghurt met vruchten. Het fruit heeft maar weinig tijd nodig

voor de vertering, ongeveer een half tot een uur. Het vlees heeft maar liefst drie uur nodig voordat het verteerd is en yoghurt twee uur. De verteringstijd voor het vlees of de yoghurt bepaalt de verteringstijd voor het fruit in de maag, dat wil zeggen: het fruit wordt door de maag vastgehouden, totdat de vertering van het vlees of de yoghurt klaar is. Het is hetzelfde als witte en bonte was tegelijk wassen. Dat doe je ook niet. We staan helemaal niet meer stil bij de voedselcombinaties, die we allemaal eten. Veel maag- en darmproblemen, zoals een opgeblazen gevoel na de maaltijd, gasvorming, indigestie, maagpijn, beginnen met slechte voedingscombinaties. Je kunt je simpelweg moe en lusteloos voelen na een maaltijd omdat je maag een zware klus heeft je laatste maaltijd te verteren. Onjuiste voedselcombinaties veroorzaken op termijn ook giftige resten in het maag- darmkanaal die de oorzaak zijn van veel chronische kwalen. En als dan de voeding op orde is en iemand beweegt zich nauwelijks, heeft de darm daar ook last van. Denk maar aan iemand die alleen maar de hele dag zit en niet beweegt. Doordat het middenrif bijna niet op en neer beweegt om ruimte maken voor de longen, worden de darmen niet gemasseerd, komen minder in beweging en loopt bijvoorbeeld de ontlasting eerder vast. Alleen mediteren

is dan niet voldoende. Gezonde darmen betekent positieve gedachten, gevoelens en gezond eten en bewegen.

Blijkbaar is er een verband tussen gezondheid, gezonde levensstijl, voeding, ademhaling, beweging ontspanning en rust.

Uit onderzoeken blijkt dat 70% van chronische ziekten en klachten verbeteren door de totale leefstijl aan te pakken: voeding, beweging, ademhaling, omgaan met stress, ontspanning, rust, meditatie, zingeving⁽¹⁾

Mensen met diabetes konden hun medicijnen verminderen of weglaten, door te werken aan deze leefstijlfactoren⁽²⁾ Belangrijk is dus om naar een combinatie van deze factoren te zoeken, die voor jou werkt en er niet een uit te pakken, waardoor je je gezondheid juist weer belast en je 'in kringetjes rond begint te draaien.' Maar er is meer.

Gezondheid? Een extra dimensie! De geluksfactor?

De WHO geeft als definitie van gezondheid: 'Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts

de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken.' Dat is natuurlijk niet genoeg.

Ik ga nog een stap verder. Gezondheid vraagt om naar jou als mens te kijken. Dat wil zeggen: naar je lichaam, je mentale toestand, hoe je je voelt, of je houdt van jezelf, je verbind met jezelf, je verbindt met andere mensen, met het leven, met de natuur en met wat je passie is, de zin van jouw leven. Dat vereist dat je je niet alleen medisch na wilt laten kijken, maar dat je óók naar jezelf wilt kijken vanuit een spirituele dimensie. Dat betekent dat je ook kijkt naar zingeving, doelen/idealen nastreven, toekomstperspectief, acceptatie en kwaliteit van leven, welbevinden, geluk beleven, genieten, lekker in je vel zitten, levenslust en balans. Misschien kun je dit de 'geluksfactor' noemen⁽³⁾, of factor G. Je kunt werk maken van je geluk⁽³⁾. En de oplossing is voor iedereen anders.

De geluksfactor zou zomaar uitgevonden kunnen zijn in de 'Blue zones'. Dat zijn plekken op de wereld waar mensen langer, gezonder en gelukkiger leven dan gemiddeld. Bewoners worden er dikwijls ouder dan 100 jaar. Hoe kan het dat deze mensen langer leven? Genetica? Dieet? Andere benadering van het leven?

Het geheim zit in de alledaagse dingen die ze doen: het voedsel dat ze eten, zonlicht dat ze krijgen, hun dagelijkse routines, het gezelschap waarin ze verkeren en hun kijk op het leven. Het barst er van zingeving, passie, liefde voor het leven en ze voelen zich nauw verbonden met de natuur en met andere mensen.

Dat laatste zijn velen van ons kwijtgeraakt. Misschien jij ook wel? Onze maatschappij is sterk gericht op het individualisme, het ego. We hebben het idee dat alles te koop en te krijgen is: de zogenaamde maakbaarheid van onze maatschappij. We hebben elkaar minder nodig, lijkt het wel. Waar je vroeger misschien de boodschappen meenam voor het oude vrouwtje in de straat, kan ze het tegenwoordig online bestellen en thuis laten afleveren. Ook zorgen voor elkaar, is verbinding. Wat kun je doen om je weer te verbinden? Ik praat daar over in Wijsheid 7.

En hoe zou het zijn als je van je eigen lichaam en jouw eigen omgeving weer een 'Blue zone' zou maken? En hoe zou het zijn, als iedereen dit zou doen?

Machteld Huber introduceerde het concept positieve gezondheid in Nederland in 2012⁽⁴⁾. In dit concept wordt gezondheid ook niet meer gezien als de af- of aanwezig-

heid van ziekte, zoals de definitie van de WHO zegt, maar als het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren.

Zij introduceerde 6 dimensies van gezondheid:

- 1 Lichaamsfuncties:** medische feiten, medische waarnemingen, fysiek functioneren, klachten en pijn, energie.
- 2 Mentale functies en -beleving:** begrijpen van de dingen, emotionele toestand, eigenwaarde/zelfrespect, gevoel controle te hebben, zelfmanagement en eigen regie, veerkracht.
- 3 Spiritueel/existentiële dimensie:** zingeving, doelen/idealen nastreven, toekomstperspectief, acceptatie.
- 4 Kwaliteit van leven:** kwaliteit van leven/welbevinden, geluk beleven, genieten, ervaren gezondheid, lekker in je vel zitten, levenslust, balans.
- 5 Sociaal maatschappelijke participatie:** sociale en communicatieve vaardigheden, betekenisvolle relaties, sociale contacten, geaccepteerd worden, maatschappelijke betrokkenheid, betekenisvol werk.

6 **Dagelijks functioneren:** basale Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen (ADL), instrumentele ADL, werkvermogen, health literacy: een begrip wat verwijst naar of mensen voldoende kennis en vaardigheden hebben om te handelen in het belang van hun eigen gezondheid.

Niet alle dimensies hoeven evenveel gewicht te hebben. Het ene gebied kan het andere gebied compenseren: bijvoorbeeld: als de lichamelijke gezondheid minder is, kan de spirituele groei en ontwikkeling veel vreugde geven. En misschien voel je je beter als je lid kan zijn van een sportvereniging en jonge mensen kunt begeleiden, in plaats van werken aan het overgewicht, wat steeds maar niet lukt en waar je alleen maar meer onzeker van wordt.

Tien aandachtspunten voor de opening naar jouw zelfhelend vermogen.

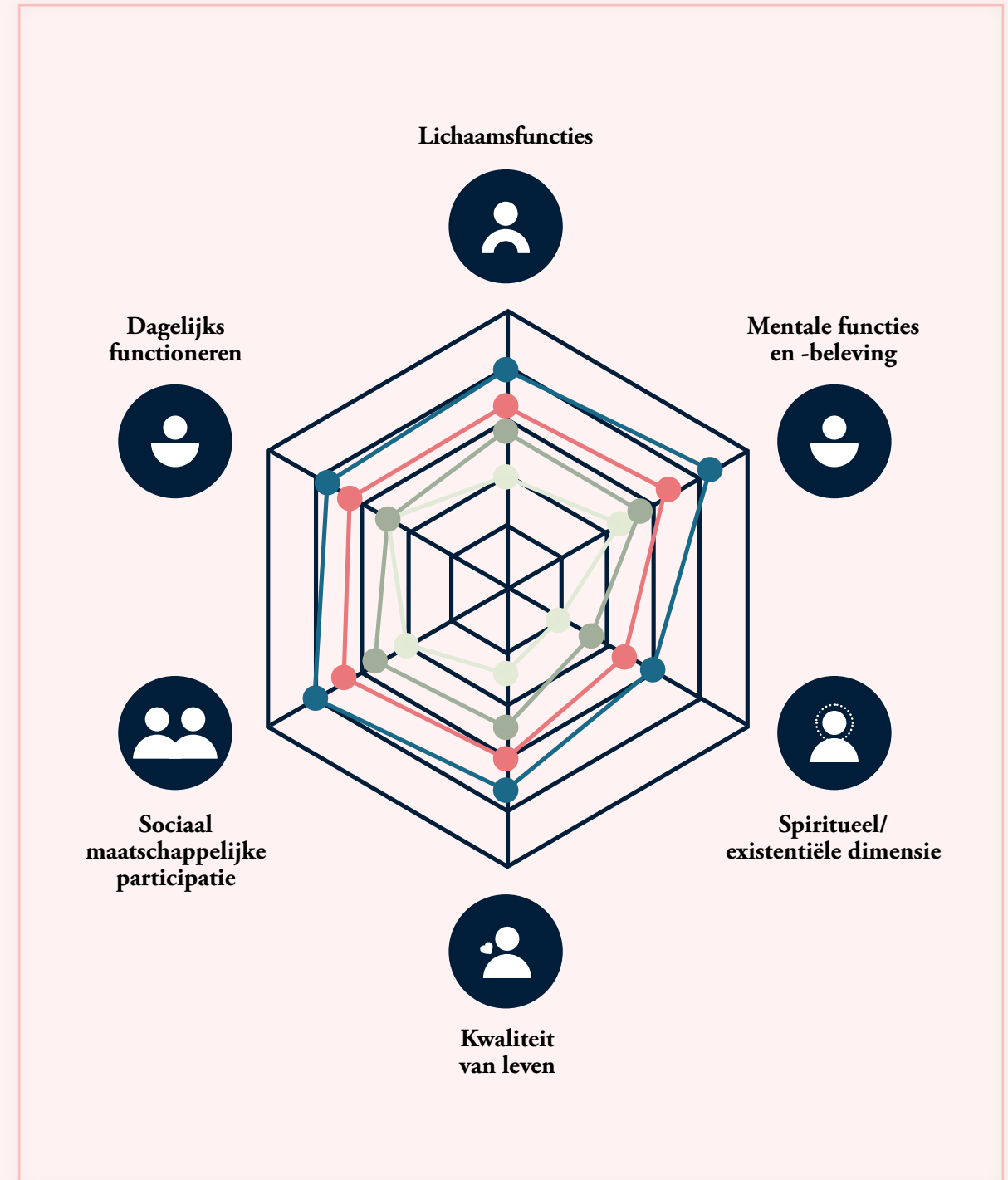
Wat zijn de primaire voorwaarden om gezond te worden?

Nu we weten wat gezond zijn is, namelijk: niet alleen kijken naar lichamelijke gezondheid, maar ook naar mentale, emotionele, sociale en

spirituele factoren en de zogenaamde geluksfactoren, is het tijd om in te zoomen op de voorwaarden om gezond te worden en te blijven.

Al jaren werk ik als arts maar allang niet meer alleen als de arts, zoals ik in de opleiding geneeskunde ben ‘opgevoed’. Alleen medicijnen maken mensen niet gezond, daar ben ik van overtuigd. Pilletjes verdoven dat wat ons lichaam ons vertelt en dat is precies waar het mij om te doen is. Ons lichaam vertelt het ons. Daar zit dus ook de genezing in verstopt. Ons zelfhelend vermogen is veel groter dan meeste van ons weten of denken.

Toen ik eens met mijn goede vriendin Ingrid door het bos liep, gaf ze aan niet goed te begrijpen wat ik anders doe dan haar eigen huisarts. Ik legde haar uit, dat ik in mijzelf twee werelden bij elkaar probeer te brengen door ook aanvullende geneeswijzen in te zetten. Gezondheid ondersteunen en ziekte behandelen gaat verder dan, zoals ik al zei, een paar pilletjes alleen. Denk aan voeding, leefstijl, vitamines, mineralen, homeopathie, kruiden en dergelijke. Er zijn gelukkig al meer artsen, die dit concept omarmen en die de integrale- of leefstijlgeneeskunde



in Nederland proberen neer te zetten. Dus er zijn er meer van.

Voor mij is meten nog altijd weten. In mijn hart ben ik arts pur sang. Het voelt als een sport om met een bloedonderzoek, ontlastingsonderzoek en urineonderzoek een persoonlijk advies te maken voor de persoon die voor mij zit. En dat dan samen te voegen met alle kennis die ik heb.

In mijn nuchterheid, zie ik ook de waarde van dit meten te combineren met de energetische en spirituele geneeskunde. Ik denk onderhand dat we ook niet meer zonder kunnen. Je zult dat lezen in de voorbeelden, die ik verderop beschrijf. Hoe kun je duurzaam genezen, om dat woord ook maar eens te gebruiken, zonder het geheel en de gelaagdheid van een (lichamelijk) probleem te zien? Ik kon het mijn vriendin Ingrid al wandelend tijdens een ochtendwandeling persoonlijk uitleggen. Maar ik zou zo graag willen dat meer mensen hier vanaf weten.

Te vaak zie ik dat de patiënt, die bij mij komt zich niet gehoord voelt in zijn/haar lichamelijke klacht(en) of dat het lichaam niet gelezen wordt in al zijn taal en leesttekens. En dat ze ondanks de medische consulten die ze kregen

van collega's maar niet beter worden. Zo had ik een keer een dame tegenover mij zitten in de praktijk die al jaren last had van hoofdpijn. Met pillen kwam ze er niet. Ze was toe aan een volgende stap. Toen ik met haar ging werken bleek dat ze overal controle over wilde hebben en alles wilde oplossen met haar denken. We kwamen erachter, dat ze dat deed om niet te hoeven voelen, want wat daaronder zat was verdriet over het verlies van haar vader op jonge leeftijd. Toen ze met het verwerken van dat verlies en nog andere verlieservaringen aan de slag ging, werd haar hoofdpijn minder.

10 aandachtspunten voor opening naar je zelfhelend vermogen:

1. Kijk naar je voeding en leefstijl.
2. Wordt je bewust van je weerstand, als blokkade naar je zelfhelend vermogen.
3. Wilskracht, doorzettingsvermogen en discipline ontwikkelen.
4. Oefen je in toewijding en concrete doelen stellen: het verlangen en de intentie neerzetten, dat je iets wilt veranderen.

5. Je laten leiden door het hart en liefdevol blijven naar jezelf.
6. Hulp leren vragen.
7. Eigen verantwoordelijkheid leren nemen en stoppen met jezelf verhalen te vertellen.
8. Energetische blokkades herkennen en onder ogen zien.
9. Onderhoud het contact met de natuur, de aarde en met de bron waar je vandaan komt. Oefen je in dankbaarheid naar alles wat leeft.
10. Bewustwording van karmische processen. Karma beïnvloed je heling.

1 Kijk naar je voeding en leefstijl

Voeding is een van de voorwaarden om met je gezondheid aan de slag te gaan. Dat hoeft niet altijd ingewikkeld te zijn.

Samengevat zou je kunnen zeggen: Eet gevarieerd, eet verse en onbewerkte voeding, waarvan zo mogelijk 500 gram groente en dagelijks fruit. Zorg voor voldoende eiwitten en m.n. Omega 3-vetten (uit vette vis of supplementen). Zorg voor voldoende vezels uit

groente, fruit en volkoren producten. Drink voldoende water en zorg voor goed voor je mineralen, uit groente en fruit en eventueel extra Keltisch zeezout. Ik kom er in Wijsheid 2 over voeding uitgebreid op terug.

Soms kan in eerste instantie het probleem op lichamelijk niveau worden opgelost. Denk bijvoorbeeld aan de manager, die bij elk zakelijk contact twee of drie koppen koffie drinkt, aan het einde van de dag er twintig op heeft en zes paracetamol gebruikt omdat hij zo veel hoofdpijn heeft. Als je goed uitvraagt wat iemand zoal eet en drinkt en zoveel koffiegebruik hoort, dan kun je eerst eens daar mee beginnen.

De koffie afbouwen en meer water en kruidenthee drinken, zorgt dan al voor het verdwijnen van de hoofdpijn, waardoor de paracetamol ook niet meer nodig is. Hoe kan dat nu? Je kunt koffie zien als een soort plaspil, waardoor je bij elk kopje koffie dat je drinkt even veel water verliest. Ook plas je een heleboel mineralen uit, waaronder magnesium. En magnesium is een van mineralen met het grootste ontspannende effect in het lichaam! Overigens kan paracetamol bij chronisch gebruik de lever zo belasten, dat je alleen daar al hoofdpijn van zult krijgen.

Weten mensen dat dan niet, zou je denken? Dat hoop ik ook altijd, maar je zult verbaasd staan over hoe weinig bewustzijn er nog is over voeding en de relatie met andere klachten dan darmklachten.

Het vorige voorbeeld lag misschien wel voor de hand, maar er zijn genoeg voorbeelden waarbij verandering van de voeding de (lichamelijke) klachten kan verminderen. Neem bijvoorbeeld de patiënt met vermoeidheidsklachten. 'Dokter, ik snap er niets van. Ik doe alles goed. Ik eet gezond, ik sport, ik neem voldoende rust, ik heb minder stress, sinds we zijn verhuisd, mijn werkgever geeft me de ruimte om ook thuis te werken, ik zorg dat ik op tijd in bed lig en voldoende slaap en toch blijf ik maar moe. Hoe kan dat nou?' Bij het uitzoeken van de voeding en het doen van een bloedtest bleek dat tarwe en ei als voedselintoleranties er uit kwamen. Na de voeding hierop te hebben aangepast, ging het beter met de energie bij deze patiënt. Bij de huisarts en de specialist is de kennis over voeding wat mij betreft te beperkt. Vaak wordt er vergeten om naar het voedingspatroon van de patiënt te vragen ⁽⁵⁾. Anderen patiënten draaien er soms in door.

Té gezond

In een poging om heel gezond te eten, kan het gebeuren dat je doorschiet. Dan word je bijvoorbeeld een 'raw-food' eter. Als je deze overtuiging hebt, dan eet je alleen maar rauwe voeding. Bij 'raw food' is de voeding niet eerst bereid door te koken, bakken, braden, of enige andere vorm van verhitting. Deze voeding wordt ook vaak omschreven met de naam 'living food', oftewel 'levend voedsel.' Hiermee wordt bedoeld dat de vele microben, die zich van nature in deze voedingsmiddelen bevinden, niet gedood zijn bij de bereiding, zodat zij na de consumptie van het voedsel hun functie bij onder andere de spijsvertering ten volle kunnen uitoefenen. Ook bevat deze voeding meer enzymen. Dit zijn eiwitten die nodig zijn voor allerlei biologische processen. Maar als je alleen maar raw food eet kan dat leiden tot een tekort aan essentiële voedingsstoffen, vooral vitamine B12, calcium en organisch ijzer, omdat we deze meestal halen uit dierlijke voedingsmiddelen. Deze zijn rauw niet of nauwelijks eetbaar, zodat rauw-eters dat meestal niet eten. Rauwe voeding kan ook leiden tot ondergewicht, ontregeling van de menstrua-

tiecycle en tandbederf ^(6,7). Ik zie ook vaak belasting van de darmfunctie door dat rauw voedsel de spijsvertering meer en soms te veel energie kost. Dat geeft dan een opgeblazen gevoel, opboeren, maagklachten en stoelgangproblemen. Ik zou minstens 25% gekookt voedsel eten want dat is beter voor je darmen. Er zijn wetenschappers - zoals Richard Wrangham in zijn recente boek 'Koken' - die beweren dat de (oer)mens al bijna twee miljoen jaar hun voedsel verhitten met vuur. Door het voedsel te koken worden bepaalde voedingsstof-

fen juist weer beter opgenomen ⁽⁸⁾.

Om maar te zeggen: zelfs mensen die denken heel gezond bezig te zijn met voedsel hebben het niet altijd bij het juiste eind. Er zijn hier nog meer voorbeelden te noemen. Denk aan de diegenen, die steeds meer voeding willen weglaten omdat ze dat ongezond vinden: vlees, vis, melkproducten, granen. Zij worden steeds meer geobsedeerd door voeding en ontwikkelen een zogenaamde 'orthorexia nervosa.' Zij ontwikkelen een schuldgevoel en

VOEDING IS NIET ALLEEN MAAR
JE ENERGIE AANVULLEN,
**MAAR OOK DE WIJSHEID VAN
JE LICHAAM ONDERSTEUNEN**

depressieve gevoelens als ze denken dat ze iets verkeerd hebben gegeten en laten daar ook hun zelfbeeld van afhangen. Dat is natuurlijk niet de bedoeling. Hiervan zou ik zeggen dat je een bepaalde onvrede in jezelf op je eetgewoonten projecteert. Dan kun je beter daar naar kijken, dan je voeding te veranderen.

Bij streng veganistische mensen zie ik ook tekorten in vitamine B12, vitamine D, vitamine B2, IJzer en calcium. En alhoewel ik de overtuiging heel goed begrijp, maak ik me soms zorgen over de gezondheid van deze patiënten, omdat ons lichaam draait op de werking van enzymen, waar we eiwitten uit de voeding voor nodig hebben. Plantaardige eiwitten zijn niet altijd toereikend en vooral L-carnitine, een aminozuur wat je vindt in dierlijke producten, is heel belangrijk voor het hart en de kerncentrales van de cel, de mitochondriën. Dit aminozuur kan ook worden gemaakt uit andere aminozuren in de lever, maar is een moeizaam proces ^(9, 10)

Voeding is niet alleen maar je energie aanvullen, maar ook de wijsheid van je lichaam ondersteunen.

Wat zegt jouw lichaam? Waar wordt

jouw lichaam, of liever, je zelfhelend vermogen, blij van? Waar gaat het van branden, zoals een houtkachel dat doet op hout. Kun je dat uitvinden? Ja! En is dat voor iedereen hetzelfde? In grote lijnen wel, zou je kunnen zeggen, in de zin van gezond eten. Maar in de details zijn er wel verschillen. Zoals je bijvoorbeeld ziet, wanneer er geen gluten worden verdragen of geen melk- en melkproducten of ei. Of er een lactose-intolerantie is of een moeizame spijsvertering of een leverfunctie die snel overbelast wordt. En dit alles kun je op lichamenlijk niveau uitvinden, maar kan ook liggen op emotioneel, mentaal, spiritueel of ander niveau. Daarom schrijf ik dit boek.

Denk bijvoorbeeld maar aan de uitspraken ‘wat heb je op je lever’, ‘ik heb er mijn buik van vol’, of ‘het ligt als een steen op mijn maag.’

2. Wordt je bewust van je weerstand, als blokkade naar je zelfhelend vermogen

Voor heling is het belangrijk om te werken aan voeding en leefstijl, zoals ik reeds heb besproken. De kans is groot dat je daar weerstand in tegen-

komt. Want het gaat om verandering in (levens)gewoonten in voeding, beweging, meer rust, anders ademen, meer in de natuur zijn, op blote voeten lopen als het kan.

Ik vond het altijd heel grappig, als ik van het ontbijt een Budwigpapje maakte, naar het recept van Johanna Budwig (zie onder voeding, Wijsheid 2 en Addendum bijlage XX: recept Budwigpapje) van kwark met lijnzaadolie, havervlokken, honing en geraspte appel, in plaats van een boterham met kaas, en de patiënt zei naar verloop van tijd: ‘Heb je niet een ander recept, ik vind dit zo saai.’ Blijkbaar is elke dag een boterham met kaas eten niet saai.

Je komt hierin weerstand tegen, al is het nog zo klein. Het hoort bij verandering. Een vrouw van 35 jaar bezocht mijn praktijk, in verband met rugklachten. Fysiotherapie en chiropractie hielp niet. Ik besprak met haar een voedingsadvies en moedigde haar aan om te gaan zwemmen. En fietsen in plaats van de auto te nemen voor ieder wissewasje. Daar had ze eerst niet zo veel zin in. Ze zag het verband niet. En ze at toch gezond? Er was sprake van veel alcoholgebruik. Twee á drie glazen alcohol, na een lange dag werken met

veel stress, ‘om even te landen’. Daarna had ze niet zo veel zin meer om te koken en kocht kant en klare maaltijden voor in de magnetron. ‘Alleen de suiker laten staan, lukt me nog niet goed’ zei ze tegen me.

Een ander voorbeeld van weerstand is die van een vrouw, die door haar lichamelijke klachten eindelijk aandacht en een beetje zorg krijgt van haar man. Zij zal niet zo graag haar klachten opgeven, als die aandacht zal verdwijnen. Ze zal wel de therapie starten om haar goede wil te laten zien, maar waarschijnlijk niet afmaken. Het is belangrijk om goed in beeld te hebben wat er allemaal speelt, ook in de omgeving.

En het is belangrijk om zicht te krijgen op waarom er weerstand is. Meestal is die onbewust en heeft te maken met het gevoel te moeten overleven.

‘Hoe moet ik dat dan zien’ vraag je je als lezer misschien af. De vrouw in de vorige alinea, kan in haar kindertijd hebben gevoeld, dat er geen aandacht was. De ouders waren te druk met andere zaken, zoals de andere kinderen van het gezin en een eigen zaak. Ze heeft ontdekt, dat toen ze keelontsteking kreeg, er wel aandacht was voor haar. Haar brein heeft nu geleerd dat

WEERSTAND
HOORT BIJ
VERANDERING
**WEERSTAND
ZEGT IETS
OVER PIJN.
MEESTAL
ONBEWUSTE
PIJN. ALS JE
DIE PIJN
IN HET
BEWUSTZIJN
KUNT TREKKEN
IS DAT EEN
BEGIN VAN
VERANDERING.**

ziekte aandacht oplevert. Als ze een contact dreigt te verliezen of de aandacht binnen een relatie verdwijnt, is ziek worden een oplossing. En gek genoeg, is dat van levensbelang. Tenminste, zo heeft ze dat als kind gevoeld. Een kind kan niet zonder aandacht en liefde. Denk maar aan het experiment met baby's van de psychoanalyticus Rene Spitz in de jaren 40, die voldoende eten kregen en verschoning, maar geen liefde en aandacht van de moeder of verzorgers. Al die baby's gingen dood ⁽¹¹⁾.

Het is belangrijk om te weten, of er (onbewuste) weerstand is naar heling. In het bovengenoemde voorbeeld kan de ziekte aandacht brengen. De klacht of aandoening kan ook een andere betekenis hebben, die eerst doorgrond moet worden.

Denk aan bijvoorbeeld overgewicht als bescherming van iemands kwetsbaarheid. De kilo's zorgen als het ware voor een extra stootkussen. Als je dan probeert af te vallen, kan de kwetsbaarheid meer naar voren komen. Onbewust (of bewust) kan dit te moeilijk lijken voor je, om dit te voelen, uit angst voor de bakken ellende die naar boven zal komen en je niet meer veilig te voelen. Dat kan een rem zetten op je gewichtsverlies.

Weerstand hoort bij verandering. Weerstand zegt iets over pijn. Meestal onbewuste pijn. Als je die pijn in het bewustzijn kunt trekken, onder ogen durft te zien, is dat een begin van loslaten van de weerstand en verandering.

3. Wilskracht, doorzettingsvermogen en discipline ontwikkelen

De weg naar jouw zelfhelend vermogen is niet geplaveid. Het is hobbelig, met kuilen en ongebreideld groeiend struikgewas en onkruid, die je moet snoeien. Daar moet je je toe zetten, anders kom je niet verder.

Als je de suiker laat staan bijvoorbeeld, zijn de eerste twee weken het moeilijkste. Als je er in slaagt om daar doorheen te komen en in totaal zes weken de suikers weglaat, gaat je stofwisseling zich anders instellen en verdwijnt zelfs de behoefte aan suiker.

Je wilskracht kun je trainen. Dat kan in kleine stapjes, steeds met een ingebouwde beloning. Onthoud dat een stofwisseling, die in de war is, het brein kortsluit, waar de motivatie om iets te ondernemen vandaan moet komen. Dus, het is bijvoorbeeld niet zo gek, als je chronisch

ziek bent, dat je geen zin meer hebt om te bewegen, en dat je vermoeidheid en je pijnklachten daar ook niet aan zullen bijdragen. Probeer toch elke dag weer een stapje te zetten, vraag anders hulp aan iemand, die je hierin wil coachen. Het is belangrijk om steun te zoeken in het bewegen: samen met een vriendin afspreken om naar de sportschool te gaan of eventueel een coach op de sportschool of de fitnessclub in de armen nemen. Of je opgeven bij een wandel- of een fietsclubje. Letterlijk en figuurlijk kleine stapjes maken. En vandaag beginnen met actie, al is die nog zo klein voor jouw gevoel (Zie hoofdstuk 2: Beweging).

Ik heb een aantal meditaties opgenomen, die je helpen om te kiezen voor gezonde voeding en leefstijl. Je kunt ze vinden onder <https://www.leefstijlge-neeskunde-vester.nl/boek 1,2 en 3>. Als je een van deze meditaties 4-6 weken lang elke dag beluistert, wordt de verandering ook door de neuroplasticiteit van het brein aangenomen en wordt het brein 'rewired', ofwel opnieuw opnieuw bedraad met de nieuwe boodschap ⁽¹²⁾. Uiteindelijk wordt de nieuwe zelfzorg een verlangen in plaats van stress door de volgende nieuw opdracht die je moet uitvoeren ⁽¹³⁾.

Verlangen om je beter te voelen, je gezondheid op alle niveaus te ondersteunen. Omdat je het zat bent, er helemaal klaar mee bent om steeds maar hoofdpijn te hebben of niet uitgerust op te staan, de hele dag moe te zijn, altijd maar onrust of pijn te voelen, of nog erger: chronisch ziek te zijn.

De weg er naar toe alleen, begint met wilskracht en vertrouwen.

Je wilskracht kun je trainen. Dat kan in kleine stapjes, steeds met een ingebouwde beloning. Onthoud dat een stofwisseling, die in de war is, het brein kortsluit, waar de motivatie om iets te ondernemen vandaan moet komen. Dus, het is bijvoorbeeld niet zo gek, als je chronisch ziek bent, dat je geen zin meer hebt om te bewegen, en dat je vermoeidheid en je pijnklachten daar ook niet aan zullen bijdragen. Ik zeg daar later nog iets meer over. Het is belangrijk om steun te zoeken in het bewegen: samen met een vriendin afspreken om naar de sportschool te gaan of eventueel een coach op de sportschool of de fitnessclub in de armen nemen. Of je opgeven bij een wandel- of een fietsclubje. Letterlijk en figuurlijk kleine stapjes maken. En

vandaag beginnen met actie (zie ook Wijsheid 3, leefstijl, Beweging).

Als je merkt dat je de moed hebt opgegeven om beter te worden, begin dan eerst met acceptatie dat het nu is zoals het is, maar dat het niet zo hoeft te blijven. Werk verder met affirmaties om in een positieve spiraal te komen en te kijken wat je vervolgstappen kunnen zijn (zie Wijsheid 4).

HET VERHAAL
van een patiënt:

‘Ik heb echt wel fases in mijn leven gehad, dat ik het niet meer zag zitten. Twee jaar geleden kreeg ik door een ontsteking met een virus in mijn ruggenmerg een gedeeltelijke dwarslaesie. Ik lag op bed en was bang dat ik nooit meer zou kunnen lopen. Op een gegeven moment kreeg ik een boek in mijn handen van een neuroloog, die geloofde dat zenuwen weer opnieuw aangemaakt konden worden⁽¹²⁾. Hij beschreef in zijn boek bepaalde oefeningen en die heb ik elke dag gedaan. Na een half jaar kon ik mijn tenen bewegen, daarna mijn voeten, daarna mijn onderbenen en zo verder.

Toen ik voor het eerst kon staan voelde dat als een hemel op aarde. Ik huilde tranen met tuiten, toen ik weer naar het aanrecht kon lopen om mijn eigen eten te maken, zo blij en gelukkig was ik. Ik woonde in die tijd alleen en heb hierdoor ook mijn echte vrienden leren kennen. Zo bijzonder, dat er iedere dag wel iemand was om mij op te beuren, aan te moedigen, wat eten te brengen of samen te bidden of te mediteren. Na een jaar kon ik mezelf weer redden, wandelen, fietsen. Het herstel zou veel langer hebben geduurd als ik niet zelf ook aan de slag was gegaan met zelf oefeningen te doen en vertrouwen te houden.’

Ik was onder de indruk van het verhaal van deze patiënt.

Het is de moeite waard om te kijken, waar blokkades liggen, die de wilskracht ondermijnen. Ik denk dan aan emotionele, mentale of spirituele blokkades waardoor een diep verlangen naar heling tot op zielsniveau niet kan worden gevoeld of actie hierin wordt geblokkeerd. ‘Hoe dan?’ vraag je misschien aan mij.

► **Kijk eens naar het volgende voorbeeld.** Een man van 56 jaar was de jongste van een gezin met 7 kinderen. Alle broers en zussen namen hem het werk uit handen met de boodschap: ‘dat kun jij toch niet’ of ‘daar ben jij nog te klein voor of ‘daar begrijp jij nog niets van.’ Deze zinnen zijn blijven hangen bij hem in zijn onderbewuste en hebben zich vastgezet in zijn lichaam en zijn geest. Iedere keer als hij iets nieuws onderneemt, wordt hij gehinderd in het afmaken ervan, want ‘hij kan het toch niet.’

In Wijsheid 4, dat gaat over mentale blokkades ga ik hier verder op in en hoe je hier mee om kunt gaan. Bewustwording van de blokkade is de eerste stap en daarna het verlangen voelen om hier iets mee te doen en de juiste ingang te vinden.