



Open jouw  
zelfhelend  
vermogen.

# DE MODERNE MEDICIJNVROUW

ARTS VOOR INTEGRALE LEEFSTIJL  
EN ENERGETISCHE GENEESKUNDE



Hoe maak ik een begin?  
Een begin in de chaos  
waar alles uit kan ontstaan  
en weer naar terug komt.  
Geen weg, maar wel een richting  
de omstandigheden zo creëren  
dat mijn zelfheling tot stand komt.

*Astrid Vester*

# Gezond zijn, wat is dat eigenlijk?

Ver voordat ik aan mijn boek 'De 7 wijsheden naar zelfheling' begon, heb ik me dikwijls afgevraagd wat gezond zijn eigenlijk is.

'Mijn man leeft heel gezond, hij sport drie keer per week. Hij is nooit ziek,' zei een vriendin van mij ooit eens. Drie weken later liep hij de marathon van New York en ontwikkelde een ernstige darmslijmvliesontsteking. Hij kon helemaal niets meer...

Komt het door beweging dat je gezond bent? Hij is het levende bewijs dat alleen bewegen of heel veel bewegen niet de enige voorwaarde is voor gezond zijn en blijven.

Dagelijks heb ik in mijn praktijk als arts 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 het vegetarisch eten uit, 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 positief 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 wordt niet alleen door lichamelijke, maar ook door mentale, emotionele, sociale en spirituele en de zogenaamde geluksfactoren bepaald.

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 al lang 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. Dat waar genezing in verstopt zit schakelen we uit.

Ons zelfhelend vermogen is veel groter dan meeste van ons weten of denken.

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 andere kennis die ik verder in me heb.

Vanuit mijn nuchterheid zie ik ook de waarde om dit meten te combineren met de energetische en spirituele geneeskunde.

Ik denk onderhand dat we ook niet meer zonder kunnen.

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 zou 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, en 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.

Een pilletje kon haar die bevrijding niet geven, de duiding van haar lichamelijke klachten gaf meer bevrijding.

## **De 10 aandachtspunten**

1. Kijk naar je voeding en leefstijl.
2. Word je bewust van je weerstand, als blokkade naar je zelf-helend 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 in dankbaarheid naar alles wat leeft.
10. Bewustwording van karmische processen. Karma beïnvloedt je heling.

Ik heb deze aandachtspunten op de komende bladzijden verder voor je uitgewerkt.

# 1. Kijk naar je voeding en leefstijl

Voeding is een van de sleutels om met je gezondheid aan de slag te gaan en je zelfhelend vermogen te ondersteunen. 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 goed voor je mineralen, uit groente en fruit en eventueel extra uit keltisch zeezout.

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

Maar soms ligt het wat ingewikkelder. Neem bijvoorbeeld de patiënt met vermoeidheidsklachten. “Dokter, ik snap er niets van. Ik doe alles goed. Ik eet gezond, ik sport genoeg, 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 er als voedselintoleranties 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. Voeding is niet alleen maar je energie aanvullen, maar ook de wijsheid van je lichaam benutten en je daardoor te laten 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?

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

Een 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 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.

Het is belangrijk om te weten, of er 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 bijvoorbeeld aan 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.

Voor heling is het belangrijk om te werken aan voeding en leefstijl, zoals ik reeds heb besproken. De kans is groot dat je daar ook weerstand in tegenkomt. Want het gaat om verandering in (levens)gewoonten in voeding, beweging, meer rust nemen, anders ademen, meer in de natuur zijn, en meer 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, van kwark met lijnzaadolie, havervlokken, honing en geraspte appel, in plaats van een boterham met kaas, en de patiënt reageerde na verloop van tijd met: "Heb je niet een ander recept, ik vind dit zo saai". Blijkbaar is elke dag een boterham met kaas eten niet saai.

Weerstand hoort bij verandering.





### 3. Doorzettingsvermogen, wilskracht en discipline ontwikkelen

De weg naar jouw zelfhelend vermogen is niet geplaveid. Het is hobbelig, met kuilen en ongebreideld groeiend struikgewas en onkruid, dat 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. Weet en 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



## 4. Oefen je toewijding en leer concrete doelen stellen

Het verlangen en de intentie neerzetten, dat je iets wilt veranderen.

Jouw zelfhelend vermogen is je geloof in de kracht van je geest! Als jij de verandering toegewijd bent, is de verandering jou toegewijd. Dan wordt magie mogelijk. Zolang je niet kiest om volledige toewijding te oefenen, verwerp je een belangrijk deel van jezelf: de kracht van jouw geest. Deze toewijding heb je nodig: wat voel ik, wat zegt mijn intuïtie, wat antwoordt mijn lichaam? Daar kom je steeds beter bij als je de overtuigingen, die niet (meer) bij je passen durft los te laten.

Concrete doelen: verandering komt met stapjes. Die hoeven niet groot te zijn. Wees tevreden met kleine veranderingen en oordeel niet te hard over jezelf. Als je nee leert zeggen tegen de buurvrouw, die alweer op de stoep staat voor een kopje koffie, maar nog geen nee kan zeggen tegen je moeder, die je voor de zoveelste keer belt omdat ze last heeft van allerlei kwaaltjes, is dat toch al een mooi begin? En als je bang bent om nieuwe dingen te doen en je gaat toch naar het clubhuis om een sessie yoga bij te wonen, is dat toch fantastisch? En als je je koffiegebruik van tien kopjes naar vijf kopjes per dag brengt is dat ook al goed! En als je op je bed elke ochtend met je benen omhoog vijf minuten fietst is dat ook een begin van bewegen.

Spreek samen met een coach je doelen af en breid ze langzaam uit, in wat voor jou steeds mogelijk is. En spreek af met jezelf:

"Ik zal onderzoeken wie ik ben en alles zijn wat ik kan zijn"

## **5. Je laten leiden door je hart en liefdevol blijven naar jezelf**

Een voorbeeld is een totaal uitgeputte patiënt, een man van 48 jaar uit een rijk en welgesteld milieu, waar nooit werd gepraat en al helemaal niet over gevoelens. Huilen is taboe, echte mannen huilen niet, was het motto thuis. Hij leert alles op te lossen met zijn hoofd, is een goede manager. Maar uiteindelijk belandt hij in een burn-out, omdat hij geen contact kan maken met zijn gevoel en intuïtie.

Er is geen verbinding met het hart en daardoor ook niet met vreugde en met andere mensen. Het lichaam zit vol met gestapelde emoties en het hoofd vol met gedachten. Er kan niets meer bij. Het lijkt zelfs of het contact met het lichaam verbroken is. Zo kom je niet in contact met het zelfhelend vermogen.

Ik zeg vaak tegen zo iemand: “Wanneer ga jij je laten rijden? Wanneer mag jouw hart en jouw intuïtie achter het stuur en je hoofd ernaast, in dienst van de bestuurder?” Alleen zo kan er ontspanning ontstaan en de mogelijkheid om weer te gaan genieten, compassie te voelen, te delen en aan liefde op te laden.

Alleen zo kom je weer te weten, wat je hart zegt en krijg je weer contact met wie je bent, met je spirituele groei en ontwikkeling en met het universum. De vreugde die dit geeft en de ruimte die er daardoor komt voor jou, zorgt voor het opladen van de energie in het lichaam.

Ik hoor je al zeggen: “Ja, maar hoe doe je dat dan?” Belangrijke vraag! Ik heb het erover in mijn online-cursussen.

Ook niet vergeten: Blijf altijd liefdevol naar jezelf en jouw proces: het is nu zoals het is, maar het hoeft niet zo te blijven!

## 6. Hulp leren vragen

“Maar hoe krijg je daar dan allemaal een goed beeld van?”, denk je nu misschien als lezer. “Hoe kan ik nu zicht krijgen op wat er allemaal speelt, als mijn lichamelijke klachten niet willen verdwijnen?” Ik zou zeggen: een goede coach zoeken. Het mooiste is iemand te vinden, die op alle niveaus, fysiek, emotioneel, mentaal, spiritueel, sociaal en maatschappelijk, samen met je kan meekijken.

Het is belangrijk om hulp te vragen, als je er niet uit komt. Ik zeg heel vaak: “je kunt niet in een toneelstuk speler en toeschouwer tegelijk zijn”.

Als je samen met een coach kunt uitvinden waar je ondersteuning nodig hebt, ben je al een heel eind. Je zelfhelend vermogen kan zo bedekt zijn door allerlei lagen, dat samen het struikgewas kappen wel eens een hele goede oplossing voor je kan zijn.

En vergeet niet: je kunt ook het universum om hulp vragen! Als je je vraag zo concreet mogelijk formuleert, zal het voor jou ook aan de slag gaan.



## 7. Eigen verantwoordelijkheid leren nemen en stoppen met jezelf verhalen te vertellen

Ja, het is echt belangrijk, dat je besluit om zelf de verantwoording te nemen voor je lichaam, je geest en je klachten. Bij chronische klachten is er geen pilletje wat je beter gaat maken en het is ook niet de dokter die deze zorg voor jou gaat overnemen. Je zult zelf ook iets moeten doen.

Eigenlijk kun je zeggen, dat telkens als je een ander of een situatie buiten jezelf verantwoordelijk houdt voor de oplossing van je (lichamelijke) probleem, je je eigen kracht weg geeft. Alsof iemand anders zeggenschap heeft over jouw innerlijke en lichamelijke processen.

Een goede coach loopt samen met je mee en laat je de verschillende mogelijkheden zien, waaruit je kunt kiezen, wat bij je past.

“Maar hoe kun je nu verantwoordelijkheid nemen, als de oorzaak in je genen ligt en dus erfelijk is”, vraag je je misschien af? Ook dan kun je zelf iets doen!

Er is een nieuwe wetenschap, nutri-genomics genaamd, die de wisselwerking tussen voeding en genen bestudeert. Gezonde voeding kan bepaalde genen die coderen voor ziekten, zoals kanker, “uitzetten” en andere genen die het immuunsysteem ondersteunen, “aanzetten”. Dus je kunt toch iets doen bij erfelijk bepaalde aandoeningen.

Dat geldt bijvoorbeeld ook voor chronische ziekten, die gepaard gaan met ontstekingen, zoals reuma, artritis, chronische longproblemen (COPD, astma), maagdarmonsteking. Eigenlijk gaan alle chronische ziekten gepaard met ontstekingen, ook waarvan je het misschien niet vermoedt, zoals kanker, Alzheimer, Parkinson, depressie, osteoporose, aderverkalking (atherosclerose), overgewicht, chronische vermoeidheidsklachten. Dit noemen we dan laaggradige ontstekingen.

Het lichaam maakt gebruik van zijn natuurlijke afweer, ontsteking, wanneer we beschadigde cellen moeten repareren of tegen virussen en bacteriën moeten vechten. Zo geneest het lichaam zichzelf.

Het probleem daarbij is dat er chronische ontstekingen, veroorzaakt door onder andere een dieet met veel toxinen, gebrek aan slaap, te veel stress, een gebrek aan lichaamsbeweging, samen met veranderde darmflora, enz. kunnen optreden.

Wist je dat je deze ontstekingen op natuurlijke manieren kunt aanpakken? Bijvoorbeeld door ontstekingsremmende kruiden in je voeding, zoals bijvoorbeeld kurkuma, gember, Manuka- honing, groene thee, kruidnagel, chilipepers, zwarte peper, rozemarijn en kaneel? Of door je te houden aan een ontstekingsremmend dieet, door geraffineerde suiker, alcohol en bewerkte voeding uit pakjes en zakjes te vermijden?

Voeding die bestaat uit verse biologische groenten en fruit, zaden, bonen, kiemen, volle granen en gezonde oliën die rijk zijn aan omega 3- vetzuren - kokosolie of hennepzaadolie, helpt bij het verminderen van ontstekingen. Dan kun je dus zelf toch iets doen.

Eigen verantwoordelijkheid nemen betekent dus ook: stop met jezelf verhalen te vertellen.

Je kent die verhalen allemaal wel! Ik bedoel, die jij je jezelf vertelt en die je ook aan anderen vertelt over je kindertijd en je vader en je moeder en de school, etcetera. En daarom is het zo gekomen dat je je nu zo en zo gedraagt. Zo, dat ligt dan vast dus? Nee, dat hoeft niet zo te zijn. Ik geef je een voorbeeld.

Een vrouw van 56 jaar komt bij mij en vertelt voor de “zoveelste” keer aan een hulpverlener (dat ben ik dus nu), dat ze als kind niet gewenst was door haar moeder. Haar moeder zei haar toen ze nog klein was: “Kind, als jij er niet was geweest, dan was ik nooit

met je vader getrouwd”. Deze ongewenstheid zorgt er nu voor dat ze zichzelf klein houdt, want ze heeft van haar moeder eigenlijk geen bestaansrecht gekregen.

Ze heeft dit nu al zo vaak verteld aan zichzelf, dat ze het zelf als een soort programma op haar harde schijf heeft gezet en dat het nu vanzelf afspeelt als er maar iets gebeurt, waardoor ze zich gekleineerd voelt. Bijvoorbeeld als de buurvrouw zegt dat ze er moe uit ziet en haar haar niet goed zit. Of als ze minder kennis heeft dan de persoon waar ze mee praat. Of als er binnen het groepje buurvrouwen, die regelmatig bij elkaar komen voor een kopje koffie, niet naar haar wordt geluisterd. Kortom: je kunt bijna overal het programma van “ik mag eigenlijk niet bestaan”, laten afspelen.

Erger nog: je hebt er uiteindelijk helemaal geen controle meer over, omdat het programma onbewust op de achtergrond altijd maar blijft meespelen. Dan is het toch zaak, dat dit programma eindelijk van je harde schijf gaat, toch? En gaat dat lukken als je het verhaal er steeds opnieuw opzet, door het te blijven vertellen?

Nee. Natuurlijk is het belangrijk, dat als iemand bij je komt voor hulp, ze zich gehoord voelt en zijn of haar verhaal mag vertellen.

Maar uiteindelijk is het toch belangrijk dat je de verantwoordelijkheid neemt voor de potentie, die ook in jou aanwezig is en waarvan het toch echt de bedoeling is, dat die door jou op deze aardbol wordt neergezet!

Eigenlijk had deze vrouw al doorleefd wat het betekent om tot op het bot afgewezen te worden en daar sterker en liefdevoller uit te komen. Door echt afscheid te nemen van het verleden en het oude programma los te laten en zelf haar innerlijk kind te troosten, kon zij haar eigen potentie weer voelen. Daardoor kon zij ook anderen weer vertellen hoe zij dat voor elkaar had gekregen en dat je nooit moest opgeven en in je eigen kracht moest blijven geloven.

Ze kreeg daardoor ineens een belangrijke rol in het groepje buurvrouwen, want je kon voor raad altijd bij haar terecht. En het uiterlijk werd ineens ook minder belangrijk.

Langzaam begon het overgewicht af te nemen en voelde ze dat ze eindelijk blij kon zijn met zichzelf. En zo was het zelfhelend vermogen bij haar weer geactiveerd.

In het “jezelf verhalen vertellen”, voel je natuurlijk ook de energetische blokkades vanuit het verleden.

Hoe kunnen die er uit zien?



## 8. Energetische blokkades herkennen en onder ogen zien

Alleen aan voeding, leefstijl en leefwijze werken als er ook energetische blokkades zijn, zal onvoldoende en niet een aanhoudende verbetering geven op de gezondheid, omdat deze het zelfhelend vermogen van het lichaam zal blijven blokkeren.

Energetische blokkades kunnen zich verder afspelen op meerdere niveaus: naast op fysiek, ook op mentaal, emotioneel, relationeel, spiritueel of andere misschien nog onbekende dimensies: vanuit het universum.

Een mentale blokkade wordt in het volgende voorbeeld duidelijk: Een patiënt komt met darmklachten. Hij heeft al jaren colitis ulcerosa. De colitis is niet altijd actief, maar op bepaalde momenten, vooral als de man zich onder druk voelt gezet in zijn werk, zich daarover gefrustreerd voelt en er weinig waardering naar hem toe wordt uitgesproken. Hij komt uit een gezin van 6 kinderen en had een zeer angstige moeder. Altijd hoorde hij “pas op voor dit...”, of “kijk uit dat je niet dat.....” en zo ging het dag in dag uit. De energie van dit kind werd vastgezet in negatief denken, in “wat als..”, zorgen voor “genoeg”, denken in “tekort”, verzamelen voor “als...”. Er was geen ruimte meer voor verbinding, vertrouwen, ruimte en openheid. Zijn wezen werd vastgezet in een soort keurslijf, van angsten, regels en dogmatisch denken. Daarin kregen zijn darmen geen enkele “bewegingsvrijheid”.

Op heel diep niveau zette de darm zich vast in het negatieve denkpatroon en begon zijn eigen taal te spreken van pijn en diepe beschadiging in de vorm van bloed en slijm bij de ontlasting. Bij deze man is het nodig om het negatieve denkpatroon te benaderen en het helpen los te laten, om zo weer de eigen zielskern terug te vinden. Alleen adviezen voor voeding, ademhaling, beweging, kruiden, supplementen, opruiming en herstel van de darmen, helpen dan niet

afdoende. De lichamelijke klachten zijn hier een uiting van een aangeleerd mentaal patroon, dat de geest en de zelfheling van het lichaam blokkeert.

Een voorbeeld van een emotionele blokkade die uitwerkt op het lichaam is het volgende:

Een patiënte komt bij mij met klachten van neurodermitis, een vorm van constitutioneel eczeem. Diverse voedingsadviezen, sappen, vastenkuren en kruiden, homeopathie en supplementen om de ontgifting te ondersteunen, de darmen te herstellen (darmflora, spijsvertering, slijmvliezen) en de opbouw van de huid te bevorderen, helpen maar weinig. Al pratende komt er een enorme frustratie en woede vanuit de kindertijd naar boven. Deze heeft te maken met haar dominante moeder, die haar als kind geen enkele ruimte gaf voor haar eigen wil, ideeën, gevoelens en haar afwees. Haar moeder was streng religieus opgevoed en hield haar als dochter ook in dat spoor vast. Eigenlijk had de patiënte uit willen breken, uit dat strenge dogma, maar dat lukte haar niet.

De rollenpatronen binnen de traditionele gezinsstructuur hadden ook een stempel op haar gedrukt. De huidproblematiek was mede een uiting van woede en frustratie, die naar buiten kwam en ook de mogelijkheid om een eigen territorium of ruimte te creëren, een barrière, waar niemand haar mocht aanraken.

Als we hieraan gaan werken middels technieken waarbij we het lichaam vragen en helpen om de blokkades los te laten, gaat het langzaam beter.

De onderdrukte frustratie en woede strekte zich zelfs uit naar de hele generatielijn van de moeder, die met veel onderdrukking, vernedering en misbruik in de vrouwenlijn te maken heeft gehad. Na een behandeling op de blokkades en doorgegeven negatieve energie vanuit de

generatielijn van de moeder komen er steeds meer stukjes gezonde huid tevoorschijn.

In een ander voorbeeld wordt de uiting van lichamelijke ziekte door een spirituele blokkade of patroon herkenbaar.

Een tip: Als je moeite hebt met spiritueel, zoals hiervoor genoemd wordt, of mystiek, zoals verder in de tekst, vul dan eventueel voor jezelf in: mantra, gebed, contact met God, meditatieve invloed, om het voor jou minder vaag te maken.

Een patiënt meldt zich met hartritmestoornissen. Er is regulier, middels diverse onderzoeken, niets gevonden. Hij vertelt geen goede relatie te kunnen onderhouden met een partner. Steeds als het goed lijkt te gaan in een relatie, breekt deze weer af. Hij kiest ook steeds voor een vrouw, die hem vernedert en frustraties op hem projecteert. Hij blijft dan toch steeds haar goedkeuring zoeken, die dan steeds niet komt en hij komt dan bijna niet meer los van de relatie. Zijn hart lijdt hieronder. Het blijkt, dat hieronder patronen zitten vanuit de kindertijd. Een relatie met zijn moeder, die hem ook kleinerde en hem frustreerde door alleen maar te benoemen, wat hij niet kon.

Als we nog verder terug gaan in de tijd, zien we deze patronen in vorige generaties en zelfs vorige levens zich herhalen.

Zo vertelt het lichaam met deze hartritmestoornissen over deze oude patronen. Als we daaraan gaan werken verdwijnen de hartritmestoornissen.

Een ander voorbeeld is de patiënte, die zich met klachten aan de linker schouder in de praktijk meldde. Zij had haar moeder op jonge leeftijd verloren. Het gezin dat achter bleef bestond uit een vader met zes jonge kinderen. Patiënte besloot om mee te helpen het gezin draaiende te houden en zette letterlijk en figuurlijk de schouders eronder. Zij was ook

iemand met veel compassie voor anderen en ongemerkt droeg zij nog vele anderen op haar schouders mee.

Ze herkende zich in deze dienstbaarheid, dat blijkbaar ook een besluit van haar ziel was, toen zij op de aarde kwam, zoals ze het zelf verwoordde. De dienstbaarheid werd alleen heel erg uitvergroot door het verlies van haar moeder en de zware taak in het gezin, die zij op zich nam, toen ze nog maar 11 jaar oud was. Daarin vergat zij zichzelf en nog steeds was dat een patroon in haar leven: zij vergat zichzelf in de dienst van de ander. Binnen een aantal familieopstellingen bleek, dat zij ook nog patronen droeg vanuit de familie. De dienstbaarheid van haar ziel ging blijkbaar zo ver, dat zij dit ook wilde helpen oplossen. Dit was uiteindelijk allemaal te veel en het lichaam ging dit verhaal vertellen, in de vorm van schouderklachten: 'ik word teveel belast, er is geen ruimte meer voor mij of voor mijn eigen groei en ontwikkeling'.

Bij al deze voorbeelden staat de mens centraal, niet de ziekte. Dus niet iedereen met colitis ulcerosa zit vast in angst-patronen en niet iedereen met eczeem heeft woede verdrongen en niet iedereen met hartritmestoornissen lijdt aan gebrek aan verbinding met de moeder, zijn geliefde, of zichzelf.

Het blijft belangrijk om het lichaam zijn of haar eigen verhaal te laten spreken en te verstaan.

## 9. Onderhoud het contact met de natuur, de aarde en de bron waar je vandaan komt

En oefen je dankbaarheid in alles wat leeft.

Contact met de natuur is in mijn beleving een voorwaarde voor heling. Ga maar na, als jij hele dagen in betonnen blokkendozen leeft in de WIFI, met je computer en je mobieltje, en je voortbeweegt in blik op wielen (auto, tram, trein) en bijna nooit in de natuur komt, zoals ik ons in grote getale zie doen, hoe ga je je dan voelen? Inderdaad, na verloop van tijd ga je je knap beroerd voelen. Afgestompt. Moe. Leeg. Zonder verwondering.

Het contact met de natuur, de positieve energie daarvan, waar je je mee kunt verbinden, helpt je te herinneren waar je vandaan komt en waar je je aan kunt spiegelen en helpt je zo om je zelfheling en gezondheid te onderhouden. In de bomen, de gewassen, de planten, de aarde, het water, de hemel, sterren en de dieren zie en voel je de bron waar je vandaan komt terug.

Als je met blote voeten op de aarde of in het met dauw benevelde gras loopt, of als je door het bos wandelt of op blote voeten door het zand langs het strand stapt en de zuivere lucht inademt voel je het contact met de natuur. Ook als je de dieren en de planten liefhebt en daarmee contact maakt, voel je het contact met de natuur en de bron, omdat deze hierin op de meest zuivere wijze is vertegenwoordigd. Daar kun je dankbaarheid voor gaan voelen.

Dankbaarheid naar alles wat leeft, waar je mee verbonden bent en dankbaar voor wat het leven je te geven en te leren heeft.

## 10. Bewustwording van karmische processen

Karma beïnvloedt je heling. Maar wat is eigenlijk karma?

Toen ik in 1997 in contact kwam met mijn mystieke leraar, kwam ik veel meer te weten over een soort systematiek in spirituele groei en ontwikkeling. Hij wees me er op, dat (negatief) karma (er bestaat ook positief karma!) een belangrijke rol kan spelen als blokkade in persoonlijke groei en ontwikkeling en het zelfhelend vermogen!

Negatief karma? Nog nooit van gehoord. Hoe zit dat dan?

Een voorbeeld:

Ik had een echtpaar in de praktijk. De man ontwikkelde een bronchitis vanuit een “gewone” verkoudheid, die zich daarna ontwikkelde tot een longontsteking, waar antibiotica voor nodig was. Hij hield zich niet bezig met spirituele groei en ontwikkeling. Elke dag was er weer een om te leven en te werken, te eten en te slapen en meer was er niet (op zich ook prima natuurlijk). Zijn vrouw had ook kou gevat, maar ontwikkelde uiteindelijk geen longontsteking. Zij hield zich bezig met spirituele groei en ontwikkeling en had al vele lagen in zichzelf “opgeschoond”.

Als kind had zij wel vele keel- en oorontstekingen en bronchitis gehad. Nu was dat niet meer aan de orde. Zij had ontdekt, dat zij veel verdriet had gestapeld, die haar luchtwegen belasten en dat er een link was met een patroon van verlaten voelen. Een verkoudheid kwam nu niet meer verder dan de neus. De bovenste luchtwegen werden door het afweersysteem goed bewaakt en de infectie beteugeld.

Het was bij haar duidelijk dat heling mede werd ondersteund door een meer opgeruimde zielsenergie, spirituele kracht en ontwaken.

Natuurlijk spelen, vele factoren een rol in heling. Wat ik alleen ontdekte, door de lessen van de mysticus, was dat een karmisch belaste ziel zich

niet goed kan helen. Je kunt dan van alles voorschrijven of met goede voeding, beweging en andere leefstijlfactoren werken, maar je komt hier niet verder mee, als dit karma nog zijn uitwerking heeft in onder andere het lichaam.

Het kunnen ook mensen zijn, die alsmaar ongelukken ervaren: een val van de trap, herhaaldelijk stoten of vallen op het hoofd, gevallen in de sloot, been gebroken door een aanrijding op de fiets etc. Of bij wie steeds relaties mislukken of die de verkeerde mensen aantrekken. Of bij wie het werk steeds voor problemen zorgt. Ook dan kun je denken aan karma. In mijn boek 'De 7 wijsheden naar zelfheling' ga ik hier dieper op in.

Het boek heb ik geschreven voor iedereen die nieuwe inzichten zoekt en zich bewuster wil worden van het lichaam. En voor lezers, die de diepere betekenis van hun ziekte willen doorgronden. Voor jou als collega, om te weten hoe ik de wereld van de reguliere geneeskunde met de natuurgeneeskunde, nu de integrale geneeskunde, en mystieke geneeskunde heb verbonden, en hoe nieuwe inzichten je kunnen verbinden met een andere zienswijze.

In kleine stappen, zonder dat de medische wereld daar overheen valt. Want het is echt niet zo alternatief. Het is dichterbij de natuur, zoals Socrates, Plato en andere wijsgeren, dat ook al plachten te doen, aan het bed van de patiënt, maar wat wij onderweg kwijt zijn geraakt.



Nieuwsgierig?

Je kunt het boek bestellen via mijn website [demodernemedicijnvrouw.nl](http://demodernemedicijnvrouw.nl)

*Astrid Vester*

Arts voor Integrale, Leefstijl en  
Energetische Geneeskunde