

Mind over body

Het blijft dankbaar werk om mensen (dieet)adviezen te kunnen geven die, na het opvolgen ervan, klachtenvermindering en verbetering van de levenskwaliteit geven. Maar soms worden adviezen heel netjes opgevolgd en blijft klachtenvermindering uit. Fysiek is alles onderzocht en in balans gebracht, maar de klachten blijven. Hoe kan dit en wat te doen?



De afgelopen jaren zie ik een verschuiving binnen de praktijk. Waar mensen eerst voornamelijk voor voedings-/suppletieadviezen kwamen of behoefte hadden aan begeleiding bij het interpreteren van bloeduitslagen en uitslagen van ontlasting onderzoeken, kijken ze nu veel breder naar voeding. Naast voeding voor hun lichaam, komt er steeds meer ruimte naar het verzadigen van mentale-, emotionele- en spirituele honger.

“Het zit tussen je oren” of “Je hebt PDS”; leer er maar mee leven

Ik ben er geen voorstander van om aanhoudende klachten zomaar op de hoopjes ‘Het zit tussen je oren’, ‘Je moet er mee leren leven’ of ‘Je hebt het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS)’ te gooien. Het is belangrijk om de oorzaak van klachten te achterhalen, deze oorzaak verder te onderzoeken en goed te kijken of klachten niet gewoon fysiek zijn. Maar wanneer alles fysiek onderzocht en uitgesloten is, is het toch belangrijk om verder te kijken naar de oorzaak van bepaalde klachten.

En dan kom je al snel terecht bij de ‘mind’ oftewel de geest, die behoorlijk veel invloed kan uitoefenen op het lichaam. Iemand kan namelijk nog zo gezond eten, maar wanneer de ‘mind’ niet lekker meewerkt en zorgt voor (emotionele) blokkades, kan dit nog steeds klachten in de ‘body’ geven.

Persoonlijke ontwikkeling

In deze tijd zijn veel mensen bezig met persoonlijke ontwikkeling. Oude (denk)patronen en emoties worden omgebogen met behulp van coaches, psycho-/regressie-therapeuten, het helen van de ‘moederwond’, Ayahuasca ceremonies en/of familie opstellingen. Hierdoor kunnen basale veranderingen plaatsvinden die een bepaalde rust geven waardoor ruimte ontstaat voor een fundering. En vanuit die fundering leert iemand de behoefte aan voeding op fysiek-, mentaal-, emotioneel en zelfs spiritueel niveau kennen.

Je kan natuurlijk niet zomaar tegen een cliënt zeggen dat diegene maar even in therapie moet of beloven dat het volgen van een bepaalde ceremonie de klachten zal verminderen. Het is wel bijzonder om te zien dat steeds meer cliënten zelf bezig zijn om hun mind te ontwikkelen en hierdoor ook fysiek stappen maken. Voor sommige cliënten is de tijd nog niet rijp en dat is oké. Iedereen heeft een ander tempo van het ontwikkelingsproces en dat kan ik alleen maar respecteren.

Ellen Geestman,
Combivitaal.nl

Wanneer de ‘mind’ niet lekker meewerkt en zorgt voor (emotionele) blokkades, kan dit nog steeds klachten in de ‘body’ geven.

