

Ziekte voorkomen door beter opletten

Tessa Gottschal & Marijke de Waal Malefijt

Leer door de bomen het bos zien

Websites:

www.gottswaal.nl

(praktijk)

www.energieherstelplan.nl

(informatief)

www.gottschalmeditaties.nl

(informatief)

www.natuurdietisten.nl

(informatief)

Foto-verantwoording

Paul Gerritsen, Tessa Gottschal, Dreamtime: Nebojsa Glumac e.a.w, Shutterstock 3254309w, wnf Vladimir Filonov.



Verantwoording

De auteur(s) en uitgever hebben de grootst mogelijke zorgvuldigheid in acht genomen bij het opnemen van de in deze uitgave vermelde informatie. Ze zijn op geen enkele wijze aansprakelijk te stellen voor enige vorm van schade die eventueel uit eigenmachtige toepassing van deze kennis en/of informatie voortvloeit.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door druk, fotokopie, microfilm, elektronische en/of magnetische opslag, cd-I, cd-rom, dvd of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

© 2015 Uitgeverij Gottswaal te Zuid-Scharwoude

Inleiding.....	4
Natuurgeneeskundige kijk op ziekte.....	5
Ziekte-stadia.....	7
Stilletjes achteruit gaan	9
Niets gemerkt.....	11
Eerste angst/anxietyfase	13
De amygdala	14
Chronisch burned out.....	19
Hoofdpijn en migraine	21
Diarree	23
Constitutie.....	24
Terug naar gezondheid.....	27
1. Algemene adviezen	27
2. Constitutie-voedingsrichtlijnen	28
3. Basisvoeding voor de lever	29
Verkorte lijst Verwarmende en Verkoelende Producten.....	30
Voordelen van Meditatie	31
Bijlage: dr. H. Reckeweg	32
Bronnen	33
Publicaties.....	34

Inleiding

De wachtlijsten binnen de gezondheidszorg stijgen. Een wachttijd van vele maanden is geen uitzondering meer, ook al wordt op allerlei manieren geprobeerd deze te verlagen. Niets is akeliger dan te moeten wachten op hulp als je ziek bent. Terecht dat je wilt kijken of je op een andere manier aan je gezondheid kunt werken. Nog mooier is het als je ziekte kunt voorkomen.

Gelukkig kun je zelf veel doen ter verbetering van de gezondheid. Natuurlijk blijft het belangrijk zodra het nodig is op deskundigheid te kunnen terugvallen. Toch kunnen we vaak meer invloed op de eigen gezondheid en het voorkomen van klachten uitoefenen. Om daarbij te helpen is deze uitgave geschreven.

Klachtenvrij

Het liefst wil iedereen zonder klachten leven en veel klachten zijn ook te voorkomen! Om dat te bereiken is het wel belangrijk om de allereerste indicaties te herkennen dat een klacht of ziekte dreigt te groeien. Met name binnen de natuurgeneeskunde is daar uitgebreid studie naar gedaan. In deze uitgave vind je een opsomming op welke signalen je kunt letten. Tegelijkertijd geven we suggesties hoe je het tij even-

Niet te lang denken “Ach, dit valt wel mee, ik kan nog even wachten met maatregelen.”

tueel nog kunt keren. Vooral bij het begin is dat een stuk eenvoudiger, dan wanneer de ziekte dieper in het lichaam is gedrongen. Dat vraagt namelijk meer en vooral een langdurige inzet. Ervan uitgaand dat het lichaam niet te alomvattend ontregeld is.

Pro-actief

Wat ziekte voorkomen vraagt is niet zozeer ‘zelf een halve dokter’ worden, maar actiever te registreren welke feedback het lichaam geeft én daar snel en adequaat op reageren. Niet te lang denken “Ach, dit valt wel mee, ik kan nog wel even wachten met maatregelen.”

We hopen met deze uitgave dat je door de bomen het bos weer ziet en dat het woud van klachten en ziektes overzichtelijker wordt. Vooral hopen we dat je merkt hoeveel je kunt bijdragen aan je eigen gezondheid.

Tessa Gottschal & Marijke de Waal Malefijt.



Natuurgeneeskundige kijk op ziekte

Ziekte is er nooit 'opeens'. Altijd zijn er van tevoren signalen. Kleine, ogenschijnlijk onbenullige kenmerken. Dat is meteen de reden waarom zoveel mensen die beginsignalen over het hoofd zien.

Een Duitse arts heeft jaren geleden de kenmerken op een rij gezet. Hij kwam tot zes stadia waarin je het ziekteverloop kunt indelen. In de natuurgeneeskunde staan ze bekend als de "Ziektestadia volgens dr. Reckeweg" op pagina 7. Het start met onschuldige signalen en eindigt bij de ernstige, levensbedreigende kentekenen. Het model is in de loop van de tijd verder ontwikkeld en vormt nog steeds de basis van veel natuurgeneeskundige praktijken. In onze praktijk vormt het een belangrijk onderdeel van de diagnostiek en inschatting van herstel.

Als leek hoef je niet alle stadia te kennen, de eerste twee zijn voldoende. Neem je de juiste actie dan kun je voorkomen dat je ziek wordt, of verhinderen dat het erger wordt. Kort gezegd: die eerste twee stadia zijn een krachtig instrument om je gezond houden, zie "1e ziekte-stadium" op pagina 8.

Vanaf Reckeweg-stadium drie is meestal deskundige hulp nodig en dit geldt zeker vanaf stadium vier. Deze brochure is bedoeld voor huis-, tuin- en keuken-gebruik vandaar dat het accent op die eerste twee stadia ligt.

Ziekte ontstaat niet uit het niets

Dankzij die zes ziekte-stadia kunnen we zien dat ziekte zich ontwikkelt. Het verschijnt niet uit het niets. Dikwijls hoor je "Opeens, was ik zo maar ziek." Dat bestaat niet. Wat wel kan, is dat iemand niet opmerkt dat zijn lichaam kleine signalen uitzendt. Indicaties dat de immuniteit onder druk staat.

Je merkt het zelden, maar het lichaam vecht constant met stoffen die gunstig voor lichaam (en geest zijn) zijn en die dat niet zijn. Het verricht telkens metingen om te zien



Er bestaan ook psychische gifstoffen.

Zoals giftige, onverwerkte, of onvoldoende verwerkte gedachten en gevoelens, opmerkingen en gebeurtenissen..

hoe de stand van zaken is. Dreigt de 'vijand' te winnen en de balans om te slaan, waardoor schadelijke stoffen de overhand krijgen, dan merk je dit.

Je merkt het aan onopvallende aanwijzingen. Hoe meer de balans omslaat, des te duidelijker worden deze. Tragisch genoeg zijn er veel mensen, waarbij die balans eerst kilometers lang overschreden is, voordat het besef binnenkomt dat het mis is. Dat betekent meestal dat ze ernstig ziek zijn. De ziekte heeft zich diep in het lichaam kunnen nestelen. Een van de nadelen daarvan is, is dat de weg naar gezondheid veel tijd vraagt.

Niemand vindt het fijn om zo lang bezig te moeten zijn met herstel. Des te meer redenen om die eerste twee stadia goed te herkennen. Het liefst om ziekte te voorkomen, maar minstens zo belangrijk, om te zorgen dat het niet verergert.



Ziekte niveau's

De zes ziekte-stadia worden bij elke fase ingewikkelder. Steeds meer organen vertonen dan signalen. Voor de natuurgeneeskunde is het kenmerkend dat men niet alleen naar klachten kijkt, zoals hoofdpijn of maagpijn, maar welk systeem mankementen vertoont. Bij hoofdpijn kan dat onder andere de spijsvertering zijn, het hart- en vaatstelsel, zenuwstelsel, de wervelkolom, et cetera. Anders gezegd: je gaat niet op zoek naar de ziekteverwekker maar kijkt naar het 'terrein'. Waar in het geheel van het lichaam (en geest) lopen de zaken uit de pas? Wat mankeert eraan dat je die onbalans niet zonder klachten (pijn, ongemak, etc.) aan kunt?

Voorbeeld

Henk heeft nier- of galstenen. Normaal gesproken worden de stenen verwijderd en daarmee is veelal de behandeling klaar. Niet volgens de Reckeweg-stadia. Daar plaatst men deze klacht in het derde ziekte-stadium. Een die laat zien dat steenvorming een gevolg is van verminderde ontgiftigingscapaciteit. Verbeterd die niet, dan zijn de stenen door de operatie verwijderd maar het probleem waardoor het tot de steenvorming kwam is gebleven! Dat betekent dat na korte of langere tijd er risico bestaat op nieuwe steenvorming.

De natuurgeneeskundige aanpak zou als volgt zijn: de steen verwijderen indien noodzakelijk én doorgaan met een behandeling die zich richt op het verhogen van de ontgiftigingscapaciteit. Net zolang totdat deze zo is toegenomen dat de waarschijnlijkheid op nieuwe steenvorming laag is. Steenvorming is volgens de natuurgeneeskundige visie namelijk een manier van afvalverwerking die aangeeft dat de normale afvalverwerking overbelast of anderszins verstoord is.

Immuniteit

Er zijn vier factoren die de immuniteit aantasten:

1. de gifstof zelf
2. de inwerkingstijd van de gifstof(fen)
3. de dosis
4. de ontvankelijkheid

Zit je bijvoorbeeld in een volbepakte trein, midden tussen de hoestende en sniffende mede-passagiers, de rit is kort en je gezondheid is goed? Dan heb je weinig last van je zieke mede-passagiers. Heb je echter slecht geslapen en ben je die dag wat kwakkelig, dan kan zo'n ontmoeting met veel zieke mensen je net de das om doen; je raakt besmet.

Dagelijkse strijd

Zowel bij fysiek als geestelijk onwel zijn is er sprake van een strijd om de dagelijkse hoeveelheid vitaliteit. Het vechten tegen gif- en afvalstoffen, ziekteverwekkers of het vechten om onaangename gevoelens uit het bewustzijn te dringen, betekent dat deze energie niet aan andere zaken besteed kan worden. Moet je dagelijks een belangrijk deel van je energie —fysiek dan wel psychisch— aan deze strijd geven dan opent dit de poort tot disharmonie en verlaagt het de immuniteit. Dit kan op den duur leiden tot ziekte of psychische disbalans.

Vaak wenst een zieke dat het weer wordt als vroeger, alsof genezing een terugkeer is naar de staat van zijn vóór de ziekte. Deze staat bood echter ruimte voor het ontstaan van de ziekte. Ware genezing is juist een doorbraak tot een nieuwe zienswijze, levenshouding, en nieuwe leefstijl zodat dat vermeden kan worden.

De essentie is ziekte voorkomen.
En anders te verhinderen dat het chronisch wordt.

Om goed te kunnen functioneren is het essentieel, dat het lichaam zich regelmatig van gif- en afvalstoffen ontdoet. Lukt dit onvoldoende dan tracht het lichaam via verschillende wegen deze alsnog met allerlei correcties te lozen. Deze correcties liggen ten grondslag aan de zes ziekte-stadia.

Elk stadium geeft aan hoe diep de ziekte het lichaam wist binnen te dringen. Daarnaast kun je door inzicht in de stadia tot een therapeutische voorspelling (prognose) komen.

Het is goed om te beseffen dat die stadia niet strak begrensd zijn. Er is telkens sprake van een glijdende dynamiek. Delen van iemand kunnen in ziekte-stadium 1 zitten, anderen in 2, 3 et cetera. Waar het om gaat is of het overgrote deel in een (on-)gezonde fase zit.

Ziekte-stadia

De zes ziekte-stadia zijn verdeeld over twee blokken met drie fasen. Het blok van de lichaamsvochten en dat van de cellen, ook de humorale en cellulaire fasen genoemd. Het humorale blok met de drie eerste ziekte-stadia beschrijft allerlei uitingen, ongemakken, kwalen en dergelijke waarmee het lichaam met behulp van de lichaamsvochten extra afvalstoffen probeert kwijt te raken. Het is het eerste signaal dat de gebruikelijke manier — via de huid en de ontlasting — overbelast is.

De eerste drie stadia vallen dus onder het humorale stadium. Het stadium van het bloed en andere lichaamsvochten zoals lymfe, transpiratie, urine, speeksel et cetera. In deze humorale fase zet het lichaam een tandje bij en gaat bijvoorbeeld meer transpireren, of de transpiratie gaat meer stinken. Dat varieert van stinkende zweetvoeten tot een indringende lijfgeur.

De laatste drie stadia vallen onder het cellulaire stadium. Bij het humorale stadium probeert het lichaam de last vooral buiten de cel te houden. Het cellulaire stadium laat de oelopende schade zien

Ziektestadia volgens dr. Reckeweg							
	1.	2.	3.		4.	5.	6.
	Uitscheiding	Ontsteking	Verslakkig		Verzadiging	Degeneratie	Ontwrich- ting
Humorale fasen	Gebrek aan eetlust	Ontsteking,	Levervlekken en andere	Cellulaire fasen	Burned out	Levercirrose	Kwaadaar- dige woe- keringen (kanker)
	Transpireren	Abces (etter, slijm)	huidveront- reinigingen		Leverschade	Verschrompelde nieren	
	Vermoeidheid	Bindweefselont- stekingen	Wratten		Maag-,	Multiple sclerose	
	Verkoudheden-	Angina	Galstenen		Darmzweren	Verlammingen	
	Slijm opgeven	Huiduitslag	Nierstenen		Hartgebreken	Blindheid	
	Hoesten	Zenuwontsteking	Jichtknobbels		Astmatische	Doofheid	
	Tranende ogen	Gewrichtsontste- king (lichte vorm)	Reumatische aandoeningen		bronchitis		
	Niezen	Leverontsteking	Goedaardige tumoren		Botontkalking		
	Diarree	Darmontsteking	Aderverkal- king		De klinische benamin- gen van deze aandoeningen eindigen voor het merendeel op de uitgang 'pathie' (myo- cardiopathie, cholecystopa- thie).		
	Vaak plassen	Alles wat eindigt op `itis' (= ont- ste-king).	Grijze staar				
	Loopneus						
	Slaapstoornissen (lichte)						
	Ademhalingspro- blemen						

waar dat niet langer lukt en de cel zelf aangetast raakt; het ziektebeeld wordt ernstiger.

Hoezeer subtiele signalen over het hoofd gezien en gebagatelliseerd verwoordde een bekend Nederlands politicus. Hij deed dit in een interview nadat hij diverse behandelingen tegen lymfekanker achter de rug had en de acute dreiging van de ziekte naar de achtergrond zakte. “Het begon met een gewone verkoudheid, al had ik wel een keel die dik bleef. Twee penicilline-kuren hielpen niet, maar daarover maakte ik me geen zorgen. Ik ben ik gewoon een beetje schor dacht ik. Achteraf bekeken was ik maandenlang moe en loom. Mijn eetlust was vaak weg. Voelde me geregeld minder fit en dat soort zaken.”

De laatste drie stadia houden ook in dat de genezingsmogelijkheden problematischer worden. Het overgrote deel van de therapie zal dan gericht zijn op het stabiliseren van de ziekte. Herstel c.q. terugdringing naar een vorig ziekte-stadium is zeer moeilijk — soms zelfs onwaarschijnlijk — omdat in die drie laatste ziektestadia de cel zelf veelal onherstelbaar beschadigd is.

1e ziekte-stadium Uitscheidingsfase	2e ziekte-stadium Ontstekingsfase
adem, slechte ademhalingsproblemen (gal-)braken concentratiestoornissen diarree eczeem, lichte vormen ervan eetlust, gebrek aan hoesten hooikoorts huiduitslag, lichte huidverontreinigingen, talk, puistjes mee-eters jeuk (huid, oren, anaal, etc.) loopneus, -oor misselijkheid maagzuur, brandend neus, verstopte niesbuien ogen, branderige of jeukende ogen, tranende ontlasting, bloed bij de ontlasting, brijachtigve ontlasting, slijm bij de opboeren opgeblazen gevoel oprispingen plassen, vaak pijnen, lichtere roos slaapstoornissen (lichte) slijm opgeven slijmvliesen, overgevoelige smaak in de mond, slechte speekselvloed tong, beslagen transpiratielucht, onaangename verkoudheid vermoeidheid vaginale afscheiding vocht vasthouden winderigheid zweten, perioden van zweetvoeten zenuwgestel (slecht tegen stress kunnen)	abces acne (puisten met gele kopjes) amandelontsteking bindweefselontsteking blaasontsteking blinde darm ontsteking buikpijn darmontsteking duizeligheid gewrichtsontsteking griep hoest, chronische huiduitslag infecties keelontsteking keelpijn koorts leverontsteking lymfeklieren, opgezette maag-/darmontsteking misselijkheid mondslijmvliesontsteking oogontsteking oorontsteking, oorpijn ontlasting, slecht ruikende parodontitis sinusproblemen slijm, vastzittend in de keel tandvlees, gezwollen tong, pijnlijke vaginale infecties verstopping voorhoofdsholte-ontsteking zenuwontsteking zweren in de mond (aften) Alles wat eindigt op ‘itis’ (= ontsteking)

Stilletjes achteruitgaan

In eerste instantie verlopen aandoeningen ongemerkt, in een klachtenvrij en daardoor verborgen stadium; het voorstadium.

Dit ogenschijnlijk gebrek aan symptomen is gevaarlijk, want de toestand van de lichaamsvuchten verslechtert geleidelijk. Dit klachtenvrije stadium gaat langzaam over in onschuldig ogende verschijnselen, zoals die van het eerste ziekte-stadium. Verwaarloos je dit stadium, dan hopen de gifstoffen zich verder op en groeien de klachten.

Het negeren of niet voldoende aandacht —willen— geven aan dit stadium kan ervoor zorgen dat ziekte zich dieper nestelt. Door meer oplettendheid en de juiste maatregelen kun je in veel gevallen het uitbreken van ziekte voorkomen.

In situaties waar al sprake is van een uitgebroken ziekte probeer je een verslechtering tegen te gaan. Verderop lees je suggesties hoe je de immuniteit kunt verhogen, zie “Terug naar gezondheid” op pagina 27.

De humorale fasen

1. Uitscheidingsfase

In de uitscheidingsfase probeert het lichaam door extra gebruikmaking van de normale uitscheidingsmogelijkheden afvalstoffen te lozen. Dus via uitscheidingskanalen als de huid, het urinewegstelsel, het darmkanaal, het ademhalingsstelsel, de lymfen. De signalen in deze fase zijn licht en onopvallend. Geleidelijk aan slaapt iemand slechter, transpireert meer, niest of hoest wat. De normale gedachtegang is dan: ‘Niets om ons zorgen over te maken.’ Vaak met gevolg dat maatregelen achterwege blijven en de ziekte verder het lichaam in sluipt.

2. Ontstekingsfase

In de ontstekings- of reactiefase probeert het lichaam met heftige reacties (koorts, ontsteking, zwelling, pusvorming enzovoort) de gifstoffen onschadelijk te maken. In wezen zijn dit gezonde tekenen; er is genoeg gezonde activiteit van het lichaam aanwezig om de ziekte op natuurlijke wijze te lijf te gaan. Behoudens die situaties waarin sprake is van acuut

levensgevaar zorgen koorts- en ontstekingsremmende middelen en dergelijke enkel ervoor dat de ziekte dieper het lichaam in gedreven worden. Hieronder vallen middelen als penicilline, corticosteroiden, allopathische histamineremmers. Tenzij er sprake is van een levensbedreigende situatie is het beter andere oplossingen te kiezen. Met name de natuurgeneeskundige kent veel preparaten voor deze fase.

3. Verslakkingsfase

In de verslakkings-, gifstapelings- of steenvormingsfase slaagt het lichaam er niet in om met heftige (ontstekings-)reacties de gifstoffen te verwijderen. Het probeert dan verdere schade te voorkomen door de afvalstoffen zoveel mogelijk te concentreren op één plek. Vandaar zaken als galstenen, nierstenen, poliepen, myomen en dergelijke. Het is te vergelijken met geen zin hebben om alle vuilnis weg te brengen en daarom prop je alles in een grote zak, stampst dit stevig aan en gooit die in de schuur.

De cellulaire fasen

4. Verzadigingsfase

In de verzadigingsfase stijgt de gifspiegel en kunnen er geen afvalstoffen meer worden geloosd op de eerder genoemde manieren. De cel wordt hierdoor zo in zijn werking verstoord, dat dit de cel aantast. De zieke vertoont nu bij tijden hevige symptomen, afgewisseld met stille periodes, waarin iemand min of meer symptoomvrij lijkt te zijn. Het ‘komt op en gaat spontaan weer weg’. Althans, zo lijkt het. Niets is minder waar.

5. Degeneratiefase

In de degeneratiefase volgt een uitbreiding van de schade aan de cel: de ziekte tast nu ook orgaanstructuren aan. Dit leidt ertoe, dat herstel bijna onmogelijk wordt. In deze fase is iemand slechts zelden symptoomvrij.

6. Ontwrichtingsfase

In de ontwrichtingsfase is de cel dusdanig omringd met gifstoffen dat hij geen aansluiting meer weet te maken met andere lichaamscellen. Hij gaat daar-

door een eigen leven leiden, wat zich onder meer uit in celwoekeringen. Een fenomeen dat bij kanker nadrukkelijk naar voren treedt. Volgens Dr. Reckeweg was de kans op genezing van iemand met ziekteverschijnselen van dit laatste ziektestadium door enkel en alleen biotherapeutische maatregelen zeer gering. Dit zien we helaas in de praktijk vaak terug. Door in die fase enkel en alleen met natuur-geneeskundige middelen te werken (vitaminen en mineralen, homeopathie, voeding etc.) is het niet tot amper mogelijk de ziekte daadwerkelijk te overwinnen.

Wél zien we een verbetering van de levenskwaliteit en een vertraging van het ziekteproces. Zelden genezing. Combinatie met reguliere therapie (operatie, chemische medicatie, bestraling) e.d. laten geregeld een nog grotere vertraging van het ziekteproces zien. Vaak wel ten koste van een stuk kwaliteit van het leven, zeker wanneer geregeld en veelvuldig chemische medicatie ingenomen of toegediend wordt. Maar, ook van een combinatietherapie (regulier en additief) moet eerlijkheidshalve gezegd worden dat echte genezing van het zesde stadium weinig voorkomt.

Dat ziektestadium is niet hoopvol. Je zou derhalve alles moeten doen om te voorkomen ooit hierin terecht te komen.

Conclusie

Het bovenstaande beschrijft hoe herstel tot en met het tweede ziektestadium betrekkelijk ongecompliceerd is. Zonder enige vorm van medische kennis kan iedereen zich dit eigen maken. De belangrijkste conclusie is: neem direct maatregelen zodra er signalen van het eerste en tweede ziektestadium zijn.

Vanaf het derde ziektestadium en zeker daarna wordt herstel complexer en ingrijpender, zeker ook psychisch gezien. Bovendien moet aangetekend worden dat juist vanaf het derde ziektestadium het gevaar groter wordt. Dit komt doordat zowel de derde als de vierde fase perioden van symptoom-vrij zijn kent. Ongemerkt kan daardoor de overgang volgen van het humorale stadium naar het cellulair stadium en dát betekent dat de ziekte stilletjes dieper in het lichaam dringt.



Niets gemerkt

Zorgvuldig letten op de verschijnselen van de eerste en tweede ziektestadia is dus belangrijk. Dankzij deze alarmsignalen zijn kun je de eigen gezondheid beter vaststellen. Eén situatie kan dit echter volledig ondermijnen.

Deze komt zo vaak voor dat we die hier vermelden. Sommige mensen staan meer op scherp dan ze zelf beseffen. Door jarenlang te grote waakzaamheid, onzekerheid, angst(en) et cetera kun je een gedrag eigen maken, waarbij je aanleert die te negeren. Hoe dat kan is heel simpel: het overkomt je zo vaak dat het 'gewoon' wordt, waardoor je er niet langer bij stil staat. Juist dat vormt een risico.

Spierspanning

Hoe kan het negeren daarvan een gevaar vormen? Stresshormonen geven bij verhoogde alertheid signalen af die het lichaam in staat van paraatheid brengt. Als je niet langer voelt dat je waakzamer wordt dan kun je op je lichaam letten, want dat helpt je opmerkzaam te worden.

Eén van de eerste tekens waaraan je kunt merken dat stresshormonen actief zijn is aan je spieren. Ieder mens heeft twee verschillende spierweefsels: dwarsgestreepte en gladde spiercellen. De dwarsgestreepte spiercellen (met als enige uitzondering de dwarsgestreepte spiercellen van het hart) kun je bewegen wanneer je maar wilt. Je loopt de trap op, pakt iets uit de kast, wrijft in je ogen et cetera.

De gladde spiercellen staan buiten de controle van de menselijke wil. Daarom noemen we ze soms het onwillekeurige spierweefsel. We vinden ze bij de inwendige organen, zoals de wand van het maag-/darmkanaal, de vaatwanden, de blaas en baarmoeder.

Wordt het vechten of vluchten?

Als je angstig wordt is het een natuurlijke neiging van de dwarsgestreepte spiercellen om actief te worden. Ze willen actie. Vanuit een primaire reactie willen ze vechten of vluchten. In het sociale verkeer doen we dat niet. Het staat tijdens een gewoon gesprek natuurlijk raar om de kamer uit te

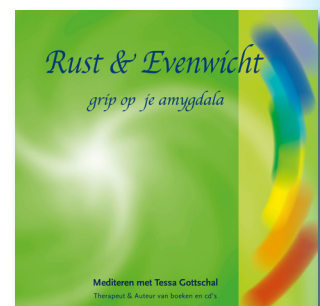
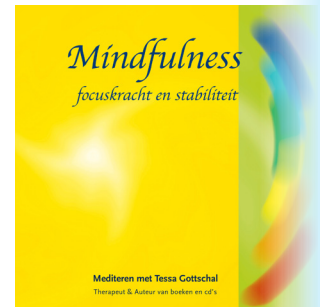
vluchten als de ander iets vraagt waar je angstig van raakt. Dus je beheerst je en blijft, maar je dwarsgestreepte spiercellen hebben de boodschap van de stresshormonen gekregen en die zeggen: "Doe wat!" De een gaat daardoor zenuwachtig met zijn handen friemelen, een ander kauwt op zijn potlood of pen, fronsst zijn wenkbrauwen of verstijft. In de tabel verderop lees je meer reactie-mogelijkheden, "Voorbeelden eerste angst-/anxiëtfase" op pagina 13.

Onderzoek toont aan dat die dwarsgestreepte spiercellen geneigd zijn specifieke spiergroepen te activeren. De spanning begint dikwijls in de handen, stijgt via de armen naar boven, naar het hoofd en daalt dan geleidelijk aan door het lichaam naar de borst, buik, benen en voeten. Denk aan heel kleine beweginkjes: zoals vastzittend schouders, stijve nek (met vaak hoofdpijn als gevolg), friemelvingers, het zenuwachtige lachje, die hoge stem, dat overdreven stoer praten enzovoort.

Stresshormonen

Het gevaar voor de gezondheid ontstaat — net als bij de ziektestadia — als je deze kleine, onschuldige signalen negeert. Je kunt die lichamelijke spierspanningen wel negeren, maar dat verandert niets aan de stille angst die er van binnen heerst. Bovendien verandert het niets aan de afgifte van stresshormonen, die doorgaan en signalen blijven afgeven aan de spieren en aan de rest van het lichaam.

Kortom: het negeren van die kleine tekens verhoogt niet alleen de stresshormoonafgifte, het verhoogt ook de angstgevoelens. Juist omdat je géén aandacht geeft aan de innerlijke angst, dwingt dit je lichaam om nóg duidelijker merkbare lichamelijke ongemakssignalen af te geven. Alsof je lichaam nog harder met je probeert te praten: "Hé, bewoner van dit lichaam, alle lichten staan hier op rood! Heb je dat niet door?!"



Hoe doet het lichaam dit?

Hoe doet het lichaam dit? Door niet langer alleen de dwarsgestreepte spiercellen te activeren, maar de gladde. De gladde spiercellen werken volledig zelfstandig. Dus zonder dat je daar bewust invloed op kunt uitoefenen, maar ook zonder dat je dit direct merkt. Als je je hand tot een vuist balt (dwarsgestreepte spiercellen) dan zie en voel je dat.

Als de gladde spiercellen actief worden zie en voel je dat niet. Wél merk je het uiteindelijk aan bepaalde reacties. Zoals na en tijdens een enerverend gesprek moet je vaak naar de toilet. Voor kleine plasjes bijvoorbeeld. Veel hinder ondervindt het maag- en darmstelsel wanneer de gladde spiercellen plots geactiveerd worden. Het leidt tot verteringszwakte en maakt gevoeliger voor allerlei levensmiddelen. Hieruit ontstaan onder andere zogenaamde voedselintoleranties en -allergieën. Dat zijn in wezen geen zuivere allergische reacties: het is een reageren op de omgeving met hevige angst.

Het zijn geen zuivere allergische reacties, maar heftige angstreacties.

Ik voel geen ongerustheid

Wat — in eerste instantie — vreemd is voor mensen, is dat ze die angst, die verhoogde waakzaamheid niet merken. Dat komt door het jarenlang negeren, dat een diep ingesleten gewoonte geworden is. De grote toename van zoveel voedselallergieën en -intoleranties zijn voor een belangrijk deel hierop terug te voeren. De begeleiding hiervan vraagt vaak om professionele hulp van een therapeut die weet hoe dergelijke ingesleten angstonkenningen veranderd kunnen worden. In het boek *Wil ik wat ik voel?* zijn acht hoofdstukken over angst. Over de rol van amygdala lees je hierna meer.

De cd *Mindfulness, Gun jezelf rust, Rust & Evenwicht* zijn goede meditatie-cd's voor zulke situaties. Zie ook www.gottschalmeditaties.nl



Angsthoofdstukken

Wil ik wat ik voel

- Angst en de drie angstfasen
- Angst en het zenuwstelsel
- Angst en de amygdala
- Angst, constitutie en de bijnieren
- Angst en meditatie
- Angst en voeding
- Angstverlaging
- Plan van aanpak voor angstverlaging.

Voorbeelden eerste angst-/anxietyfase

Handen	wrijven, wringen, samenballen, knijpen, frunniken, nagelbijten, vingers roffelen, friemelen of draaien aan je trouwring, halsketting, hand voor je mond houden e.d. Soms ook te herkennen in onrustige handbewegingen, maar ook juist de handen onbeweeglijk houden, dus meer verstijven, verkrampen of de handen krampachtig in dezelfde houding houden etc.
Onderarm	meebewegen met de hand(en), stijve, harde onderarmspieren
Bovenarm	strak tegen het lichaam houden, stijve, harde bovenarmspieren, denk ook aan druk met je handen en armen bewegen tijdens het spreken, etc
Schouders	schouders aanspannen, ophalen, vastzetten, stijve, harde schouderspieren
Nek	stijve nek, vastzittende nekspieren, knikken, draaien, schudden, te ver naar achteren of voren houden (een 'schildpad-nek'), stijf rechtop houden, etc
Gezicht	met de oogleden knipperen, ze wijd opengesperd houden, starre blik in de ogen, nietszeggende of 'bevroren' blik, weinig levendigheid of mimiek, fronsen van de wenkbrauwen, sniffen, neus rimpelen etc
Mond	met de mond trekken (muizenmondje), op lip of wangslimvlies sabbelen, mummelen, lippen samenpersen, bijten (potlood ed), scheve mond trekken, mond open laten staan, hand voor de mond houden etc
Stem	vlakke, krakende of piepende stem, stem die wegvalt, monotoon of aarzelend praten, stotteren, stamelen, veel eh zeggen, staccato praten (= als een mitrailleur de woorden eruit schieten), te hard of afgemeten praten, heel snel of gehaast praten, woorden aan elkaar rijgen, fluisterend of heel zacht praten, krachteloos spreken etc.
Borst	oppervlakkig ademen, adem vastzetten (het ouderwetse hyperventileren valt onder angst op het hoogste niveau)
Buik	zuchten, buik ingetrokken houden
Lage rug	stijf, stram, pijnlijke onderrug (soms tot scheef gaan lopen aan toe)
Benen en voeten	stijf, stram, niet kunnen stilzitten (wip-benen), wiebelvoetjes, tikken met je voeten op de grond, ijsberen of heen en weer lopen tijdens bijvoorbeeld een telefoongesprek. Stijfjes of als bevroren erbij zitten. De benen in de kronkels leggen (vnl bij vrouwen). In plaats van zitten in een stoel onderuit gezakt erbij hangen, schijnbaar ontspannen. Met je benen wijd zitten (vnl bij mannen).
Divers	onhandigheden (jezelf veel stoten, struikelen over een spreekwoordelijke hoogte van een millimeter, steeds dingen uit je handen laten vallen et cetera), als een 'robot' bewegen

De amygdala

De amygdala bestaat uit twee delen en ligt in het oudste deel van de hersenen, het limbisch systeem, vlak voor de hippocampus. Dit limbisch systeem heeft als functie de regeling van honger, dorst, agressie, reukgevoel, agressie, seksualiteit en het reguleren van alle klieren met interne secretie.

In dit hele systeem ligt de amygdala, ook wel amandelkern genoemd. Het fungeert als een soort tussenpersoon van het emotionele geheugen. Soms heet dit het 'emotionele brein'. In tegenstelling tot de neo-cortex dat het 'rationele brein' genoemd wordt.

Het koppelen van emoties aan stress

Een van de taken van de amygdala is het integreren van informatie die nodig is voor het uitvoeren van een stressreactie. Maar, ze doet nog een belangrijk iets. Ze kan een emotie — zoals verwarring, onzekerheid, schrik — koppelen aan de stressreactie.

Margreet staart dromerig langs de kant van de weg. Plots toetert een langsrijdende auto hard. Ze schrikt en de amygdala creëert een koppeling tussen dromerigheid en ontspanning aan schrik en onzekerheid. Dit kan ertoe leiden dat ze daarna moeilijker kan ontspannen, of zich minder overgeeft aan dromerigheid. Er is kortstondig een hersenverbinding gelegd tussen ontspanning en dromerigheid en schrik.

Deze verbinding werkt ook andersom, ze is bijvoorbeeld een keer onzeker en wordt vervolgens schrikachtiger. Op zich is dit geen probleem mits dit niet vaak voorkomt of de ervaring niet extreem angstaanjagend is. Dan slijt het er wel uit.

Herman toont wat er gebeurt doordat hij te vaak opschrikt. Zijn ontspanning veranderde in een stressrespons.

Herman, dóe wat!

Hij komt uit een gezin van vier kinderen en was dol op de natuur. Vaak staarde hij voor het raam naar buiten. Naar de struiken, vogels, de lucht.

Zijn moeder werkte halve dagen en met de zorg voor vier kinderen had ze veel om handen en amper

tijd om te lummelen. Wanneer ze Herman voor het raam zag staren, wekte dat haar ergernis op. Steevast riep ze stekelig "Herman, sta daar niet te staren, ga wat doen!"

Ontspannen is slecht

Dankzij therapie ontdekte Herman hoe ongemakkelijk hij werd bij ontspanning. De continue aansporing "Doe wat!" terwijl hij zich ontspande, had hem geconditioneerd niet te ontspannen. Dit leidde uiteindelijk tot een werkverslaving en daarmee tot uitputting.

Mediteren is een effectieve manier om ontspanning te bereiken. Tijdens het aanleren hiervan herinnerde Herman zich zijn moeder's opmerkingen. Pas toen werd het verband met zijn chronisch harde werken duidelijk. Vooral de ongemakgevoelens zodra hij zich ontspande.

Angstconditionering

Het is daarom dat dat er gezegd wordt: de amygdala is betrokken bij angstconditionering. Of anders gezegd: hoe schrik- of angstreacties zich diep in je geest nestelen. De amygdala doet meer, maar deze zogeheten angstconditionering is heel wezenlijk.

Hermans amygdala had door de herhaalde opmerkingen "Jongen, dóe wat!" een vaste baan in zijn geheugen vastgelegd en zodra hij bijvoorbeeld in de tuin lekker wilde zitten en zo maar wat rondkeek werd door de amygdala dit stukje geheugen actief. Het spoorde hem aan tot actie en al snel voelde Herman een drang om op te staan en wat te gaan doen.

Zo ben ik nu eenmaal

Legt de amygdala kort zo'n verbinding, dan is er niets aan de hand. Het blijkt echter dat de amygdala de informatie zo bewerkt dat het kortstondig onthouden wordt. Komt het vaak voor dan gaat die info naar het lange termijn geheugen. Echter, met amper een besef hoe die relatie zo gegroeid is. Het gevolg daarvan is dat iemand zegt: "Zo ben ik nu eenmaal."

Iemands gezonde ontspanning is ongemerkt vervangen door een stressimpuls, waardoor hij/zij zonder

het te weten constant gespannen is. Hij leeft zijn leven met een stoplicht dat zelden groen licht geeft. Het is vooral oranje met uitschieters van rood. Die uitschieters kunnen zijn eetbuien, vastbijten in werk of een klus, toevlucht nemen tot alcohol ter ontspanning, paniekaanvallen, dwanghandelingen (schoonmaken, tellen) of continue negatieve gedachten.

Andere beïnvloedingen

Angstconditionering kan zorgen dat de amygdala informatie aan elkaar koppelt. De amygdala kan ook reacties in gang zetten. Deels door een directe respons en deels door een trapsgewijze reactie, zoals bijvoorbeeld via het hormoonstelsel.

Onderstaande staatje toont op hoeveel gebieden de amygdala invloed kan uitoefenen. Het kan zorgen voor een stijging van:

- ademfrequentie
- alertheid (waakzaamheid)
- bloeddruk
- hartfrequentie
- ontlastingsontregelingen (zowel diarree (van spuitpoep tot slappe poep) als obstipatie)
- plasdrang (kleine plasjes moeten doen)
- schrikgevoeligheid
- spiertonus
- spierbewegingen, met name trillen, ogen knippen e.d.
- vlakke gezichtsexpressie (nietszeggende gelaatsuitdrukking e.d.)
- gedragsverandering zoals bijvoorbeeld kunnen 'bevriezen'. (zie verderop over Tineke).

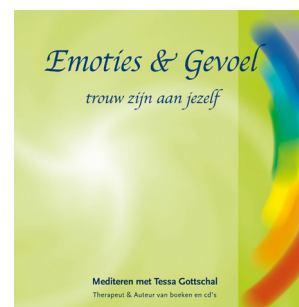
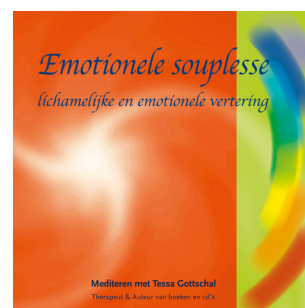
Hersenverkleining

Het blijkt – uit dierexperimenteel onderzoek – dat bij stressvolle gebeurtenissen op jonge leeftijd de hippocampus – dus ook de amygdala – achterblijft in zijn ontwikkeling. Er zijn aanwijzingen dat bij depressieve patiënten en bij mensen met ptts (posttraumatische stressstoornis) het volume van de hippocampus verkleind raakt. Dit komt overeen met de veronderstelling dat langdurige blootstelling aan het stresshormoon cortisol een beschadiging teweegbrengt van neuronen in de hippocampus.

Nageslacht

Ervaren proefdieren chronisch stress, dan heeft dit negatieve gevolgen voor hun nageslacht. Hetzelfde lijkt te gelden bij mensen.

Het krijgen van kinderen die later angstig of depressief van aard zijn, komt vaker voor bij moeders die zich tijdens of kort na de zwangerschap angstig of depressief voelen. Kinderen die de relatie met hun ouders als kil lijken te hebben ervaren, vertonen een verhoogde cardiovasculaire reactie bij stress. Ook diegenen die in hun jeugd misbruikt zijn, tonen als volwassenen hogere stressreacties.



Verwaarlozing

Er blijkt voldoende bewijs te zijn voor de stelling dat verwaarlozing, misbruik en tijdelijke scheiding van de moeder een negatieve invloed op het sociaal-emotioneel functioneren uitoefent. Zelfs nog op latere leeftijd.

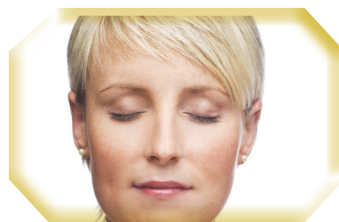
Bij extreme verwaarlozing tonen ct-scans van 3 jarige kinderen een duidelijk waarneembare verkleining van de hersenen aan. De schade aan de hersenen bij het in de steek gelaten worden, is mede afhankelijk van het tijdstip waarop dit gebeurt. Onmiskenbaar is, dat hoe vroeger dit gebeurt des te schadelijker is het. Op jonge leeftijd — fysiek en/of emotioneel — in de steek gelaten worden heeft grote gevolgen voor de uitrijping van de hersenstructuren, gedrag en leerprestaties.

Meditatie helpt

Het limbische systeem, waarvan de amygdala een onderdeel uitmaakt, is voor zijn uitgroei en rijpen afhankelijk van sociaal contact en voldoende warme emotionele inbreng. Het vorige hoofdstuk maakt begrijpelijk hoe gunstig meditatie op de amygdala kan uitpakken. Er is een specifieke meditatievorm waarbij nadrukkelijk contact gezocht wordt met de amygdala. De oosterling noemt dit punt de 'zetel van brahma'. Een innerlijk centrum van diepe rust.

Het gemak waarmee dit punt innerlijk gevonden wordt en de manier waarop iemand dit ervaart geeft informatie hoe iemand zichzelf beleeft. Het biedt bovendien enigermate licht op de hoeveelheid gevoelens die iemand in staat is te verdragen.

Een makkelijke manier is om te beginnen met onze speciale meditatie reeks. Deze psychologisch opgebouwde meditaties geven energie, rust, versterken de immuniteit en stimuleren verandering



Ontkoppelen aangeleerd gedrag

Het afweren van gevoelens kan een stressreactie zijn. Het is ook een gedrag dat aangeleerd wordt bij een emotioneel arm of koel gezinsleven. Door iedere dag op dit punt te mediteren, of dit punt te betrekken in de meditatie ontstaat gaandeweg een voedingsbodem voor het ontkoppelen van stressreacties en tot het meer kunnen toelaten van werkelijk beleefde gevoelens. Zodra gevoelens beleefd worden zoals ze echt zijn, komt er ruimte voor herstel vrij.

Verwarring over wat gevoeld mag worden, is namelijk stressverhogend. Als misplaatst grapje zegt soms iemand die boos is: 'Ik ben niet boos maar verdrietig'. Dit door elkaar klutsen van gevoelens bemoeilijkt het verwerken van je eigen gevoelens en het verslechtert een goede communicatie.

Minder angst en depressies

Meditatie werkt angst-, stress- en depressieverlagend. Om een gunstig effect te bereiken is minimaal dagelijks een meditatie van 10 minuten nodig. De eerste resultaten merk je al aan het eind van de eerste week. Na drie weken zijn de verbeteringen nog duidelijker merkbaar. Echt diepgaandere veranderingen vinden pas plaats na 40 dagen. Wil je dat de verandering zich blijvend manifesteert dan is dagelijks tien minuten lang mediteren onontbeerlijk.

Tineke valt stil

Tineke komt uit een groot gezin met geregeld 'heibel in de tent'. Een manier om tussen haar drie broers op te vallen was om géén heibel te creëren. Hiermee hoopte ze op positieve aandacht van haar ouders. Als respons op het vele en felle geruzie leerde ze meegaand en opofferend te zijn.

Zo groeide ze op en geleidelijk aan wordt tegenspreken haar vreemd. Net zoals het uitkomen voor haar mening. Tineke is nu een volwassen vrouw, getrouwd, ze heeft kinderen en een fijne part-time baan als vertegenwoordigster. Toch speelt nog steeds dit verleden een rol. Iedere keer als ze in een situatie terecht komt die onaangenaam is verstijft ze. Dat kan bij mensen zijn die het niet met elkaar eens zijn, zowel vrienden, familie, collega's als klanten. Ze verstijft letterlijk.

Haar mond valt open en ze krijgt een starende blik. Ook al kijkt ze je kant op, je kunt duidelijk merken dat ze niet actief kijkt. Haar gezichtsmimiek wordt vlak en nietszeggend. Ze valt stil en het duurt tijden voordat ze weer wat zinvols zegt. Haar lichaam, armen en benen verstrakken en ze staat/zit er als een stijve pop bij. De enige woorden die er nog uitkomen zijn algemeenheden en prietpraat teksten.

Pas uren later komt het leven in haar terug, en realiseert ze zich dat ze zaken bijvoorbeeld niet terecht, fatsoenlijk of eerlijk vond. Maar ja,... het moment is voorbij en vaak zit ze dan al met de gebakken peren. Ze heeft niets gedaan of gezegd en anderen hebben daarom al voor haar besloten. Of, als dat niet zo is, heeft ze ingestemd met iets waarmee ze het achteraf toch niet eens is.

Maagpijn, vermoeidheid en hoofdpijn is de rekening die ze ervoor gepresenteerd krijgt. Zowel uit stress, als vanwege haar verborgen boosheid over zoveel 'oneerlijkheid'.



Gun jezelf rust

stap uit de drukte

en creëer ontspanning

Mediteren met Tessa Gottschal

Therapeut & Auteur van boeken en cd's

Chronisch burned out

Oververmoeidheid kan iedereen overkomen. Anders is het, als je hier niet overheen groeit en het chronisch wordt. Dikwijls spelen dan psychische factoren een belemmerende rol in het genezingsproces. Uit een groot scala aan psychische aspecten lichten we er drie uit die vaak voorkomen.

Overprikkeling, veroorzaakt door bijvoorbeeld:

- Teveel meemaken in een kort tijdsbestek
- Overvraagd worden, denk aan zorgtaken door dat familieleden (partner, kinderen, ouders etc) ziek worden en langdurig verzorging nodig hebben. Reorganisatie in het bedrijf. Langdurige werkloosheid of anderszins chronisch financiële zorgen.
- Een voortdurende staat van continue hectiek. Sommige mensen zorgen er — onbewust — voor dat hun leven een achtbaan is
- Et cetera.

Emotioneel over- en onderfunctioneren, veroorzaakt door bijvoorbeeld:

- Stelselmatig emoties wegdrukken en oppotten
- Leven van emotie naar emotie
- Emotioneel onrustig of ongemakkelijk worden door kalmte, stabiliteit, voorspelbaarheid, oprechtheid of routine
- Emotionaliteit verwarren met gevoeligheid
- Emoties je laten overspoelen
- Et cetera.

Emotionele afhankelijkheid, herkenbaar door:

- Aanpassingsdilemma's
- Je afhankelijk, onzelfstandig voordoen
- Autoriteitskwesties (o.a. bang om eigen mening te uiten, opzien tegen deskundigen, autoriteitsdragers en dergelijke)
- Een pleaser zijn (behaagziek, lieve vrede bewaken, meepraten.)
- Laag zelfvertrouwen
- Et cetera.

Inge's emotionele afhankelijkheid

Inge is al jaren burned out en het lijkt of ze alles doet om te herstellen. Kijk je beter, dan merkt je dat Inge achter willekeurige oplossing aanrent. Geen maakt ze echt af of voert ze zorgvuldig uit. Ze leunt teveel op wat anderen vinden en luistert te laat naar zichzelf. Met gevolg dat ze niet vooruitgaat en blijft hangen in haar vermoeidheid.

Ze shopt van advies naar advies en bij de geringste twijfel of onduidelijkheid vraagt ze direct hulp. Het is kenmerkend voor haar emotionele afhankelijkheid; bang als ze is om stil te staan bij haar twijfel en onzekerheid. In plaats van te leren om hiermee gezonder om te gaan rent ze van de ene therapie naar de andere.

Terugslaglussen

Gesprekstherapie kan zulke problemen doorbreken. Er zijn ook meditatietechnieken die dit kunnen. In de bovengeschetste voorbeelden zijn enkele energetische verbindingen verzwakt. Omdat die verbindingen te weinig voeding krijgen, kunnen ze zogeheten terugslaglussen vormen. Waar ze aanvankelijk hun energie behoren door te geven, zakt de energie in en valt terug naar beneden. Het gevolg daarvan is dat de energie niet daar aankomt waar het nodig is.



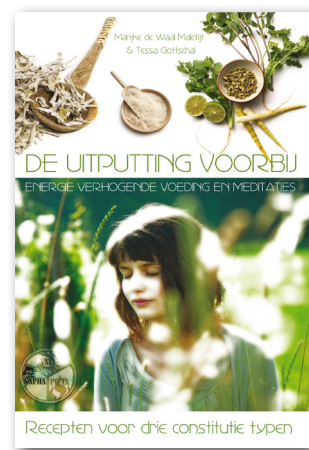
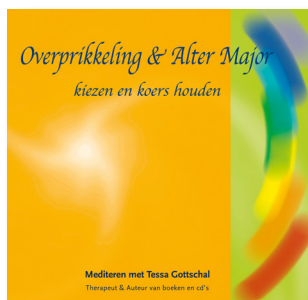
Bij Inge groeit haar zelfbesef en zelfvertrouwen amper. Ze drijft op meningen van anderen. In haar situatie zou de cd *Emotionele Souplesse* gecombineerd met een therapie die haar zelfverzekerder maakt een kans bieden om uit haar vicieuze cirkel te komen.

Tessa heeft meditatie cd's samengesteld en ingesproken, speciaal rekening houdend met zulke terugslaglussen. Enkele ervan zijn bruikbaar bij uitputting. Dit zijn de cd's *Emotionele Souplesse*, *cd Overprikkeling & Alter Major* en de *cd Emoties & Gevoel*. Op haar meditatiesite www.gottschalmeditaties.nl kun je de gratis brochures en handleiding downloaden.

Burned out recepten

Om uit het dal te klimmen van uitputting is het ook nodig voor langere tijd zorgvuldig te koken. Burned out tast bijna altijd de vertering aan waardoor je niet langer 'gewoon' kunt eten. Buiten dat, is het raadzaam om vooral met koken op je constitutie te letten, zie "Constitutie" op pagina 25.

In *De uitputting voorbij* staan trouwens voor elke constitutie dagmenu-suggesties speciaal toegesneden op de verteringsklachten.



Hoofdpijn & Migraine

Hoofdpijn en migraine is een klacht die in alle ziekte-stadia kan voorkomen. Het laat zien hoe ingewikkeld deze klacht is. Hoofdpijn door een tumor in de hersenen valt onder het zesde stadium. Een avond te lang doorwerken en de volgende ochtend met hoofdpijn wakker worden valt onder het eerste stadium.

Juist omdat hoofdpijn en migraine zoveel voorkomt én er zoveel is dat iedereen thuis kan vaststellen en doen, hebben we in 2014 het boek *Migraine & Hoofdpijn* herschreven. Compleet met de nieuwste inzichten, een nieuw hoofdstuk met alternatieve mogelijkheden en wetenschappelijke referenties.

De lever en zijn rol bij hoofdpijn

Het boek beschrijft onder andere welke voeding hoofdpijn/migraine kan opwekken en hoe je voeding als medicijn kunt inzetten. De lever speelt bij deze klacht dikwijls een belangrijke rol, vandaar dat je hieronder een kort stuk daar over leest.

De lever is een orgaan dat als een dirigent van een groot orkest zorgt dat alle partijen (biochemische processen) hun spel, qua volume en tempo op elkaar afstemmen. Hij stuurt daarvoor op het juiste moment de benodigde hoeveelheid stoffen en energie naar de goede plek. Voedingstoffen en energie krijgt de lever uit voeding.



Leverversterkende voeding

Neem je te weinig opbouwende voeding, dan krijgt je lever niet genoeg goede voedingsstoffen om zijn taken uit te voeren. Zoals bij een slechte voedingskeuze of wanneer je spijsverteringsorganen te zwak zijn om voldoende energie en voedende substanties uit je eten te halen.

Opbouwende voeding

Opbouwende voedingsmiddelen zijn vooral groenten, fruit, vlees, vis, ei, gevogelte, bonen, noten en zaden.



Ondervoede lever

De volgende mensen lopen een groter risico op een ondervoede lever:

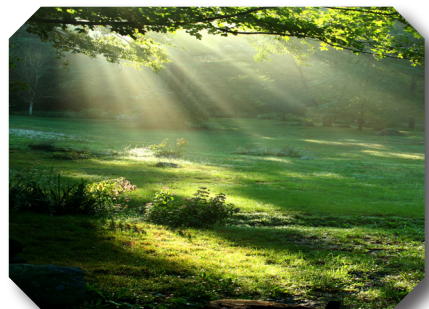
- mensen die jarenlang slecht hebben gegeten
- mensen die jarenlang een streng dieet volgen
- mensen met meerdere voedselovergevoeligheden voor bijv. vlees, vis, ei, peulvruchten, noten, zaden en melkproducten
- mensen die jarenlang maag- en/of darmklachten hebben
- mensen met frequent geneesmiddelengebruik.

Zwaar voor de lever

Vooraf de volgende producten vormen een zware belasting:

- vetrijke producten (chips, gebak, koek, worst etc.)
- gefrituurde of hard gebakken of gerookte producten zoals patat, gebraden vlees en tosti
- teveel zure producten zoals azijn
- alcohol, additieven (E-nummers), koffie, cola, chocola, medicijnen, de anticonceptiepil, roken, bestrijdingsmiddelen en gifstoffen.





Diarree

Diarree staat in het eerste ziekte-stadium. Het is een klacht die door allerlei oorzaken kan ontstaan. De ene oorzaak werkt meer ontwrichtend dan de ander, vandaar dat je diarree ook in andere ziekte-stadia terugvindt. Het is van belang te onderzoeken wat de oorzaak is.

Enkele oorzaken zijn:

- Een schimmel-, virus- of bacteriële infectie
- Een voedselvergiftiging. Dat ontstaat door giftige stoffen, die micro-organismen in je voedsel uitscheiden.
- Een voedselinfectie. Ziekmakende micro-organismen in het voedsel, die zich in het spijsverteringskanaal nestelen en daar schade aanrichten.
- Voedselbederf. Een ongewenste verandering in voedsel, veroorzaakt door micro-organismen.

Diarree komt ook voor bij:

- Verteringsproblemen zoals: bij teveel en te weinig maagzuur
- Voedselallergie en/of -intolerantie
- Langdurig ongezonde voeding (o.a. junkfood, eenzijdige voedingskeuzen, veel kant-en-klaar maaltijden, gemaksvuedsel)
- Qua constitutie langdurig de verkeerde voedselkeuzes maken
- Auto-immuun zwakte
- Stofwisselingsziekten: zoals leverzwakte, suikerspiegelproblemen, schildklieraandoeningen

Wat te doen bij diarree?

De soort diarree is bepalend voor de herstel mogelijkheden. Tijdelijk vasten en voldoende vocht gebruiken is een goede maatregel, maar soms hoeft het niet zo streng.

Een waardevolle hulp is kijken welk ayurvedisch element het meest uit balans is, zie “Constitutie” op pagina 25. Indien er sprake is van een ether/lucht disbalans (hert) dan geeft dit een gistings- en zoetig geurende diarree. Een disbalans in het vuur-element (tijger) geeft een zurig branderige diarree. Zoals na het eten van hete specerijen, teveel koffie of drank (vuur verhogende voedingsmiddelen). Een disba-

lans in het water/aarde-element (olifant) geeft een slijmerige, vettige diarree na het eten van teveel of verkeerd vet of na een Bourgondische maaltijd.

Verwarmende & verkoelende voeding

Verkoelende voedingsmiddelen, zie de bijlage “Verkorte lijst verwarmende en verkoelende producten” op pagina 30, kunnen bijvoorbeeld bij een branderige diarree helpen en verwarmende voedingsmiddelen bij een ‘koude’ diarree. Eentje die bijvoorbeeld ontstaat na het eten van softijs. Bij een verstoord water/aarde-element diarree kan bijvoorbeeld een menu zonder vet, suiker en dierlijke eiwitten, rekening houdend met de juiste voedselcombinaties en tijdelijk glutenvrij eten een oplossing brengen waardoor er tegelijkertijd niet teveel aan gewicht en kracht verloren gaat.

Begin als de ontlasting weer wat vaster wordt altijd met een menu wat bij je constitutie past.

Andere maatregelen:

- Neem probiotica
- Neem eventueel homeopathie: zoals Iberogast
- Maak een kuzupapje (natuurwinkel)
- Laat tijdelijk bepaalde voedingsmiddelen eruit: zoals fruit, gluten (brood, pasta's, tarwe, rogge, gerst, haver), genotmiddelen, suiker, rauwkost
- Neem voldoende vocht: groentebouillon, heetwaterkuur, rijstwater (afkoelend) of gerstewater (verwarmend)
- Neem gestoomde groenten met basmatirijst of quinoa in bouillon gekookt
- Kauw goed en neem rust
- Probeer mentaal en emotioneel te ontspannen

Veel meer adviezen voor het uitgebreide scala aan maag- en darmklachten staan in *Ik heb er mijn buik van vol* van Marijke de Waal Malefijt. Denk aan allerlei vormen van verteringsstoornissen, colitis, lekkend darmsyndroom, verstopping, brandend maagzuur, gasvorming, candida, krampen et cetera.



Constitutie



Aanleg



Ayurveda:

Bij ziekte geldt de hoofdregel:
Behandel eerst de disbalans in de elementen.
Versterk daarna de oorspronkelijke constitutie.

Constitutie

Om ziekte te voorkomen, of sneller te herstellen, helpt het om op je constitutie te letten. Wat is het en waarom is het belangrijk? Een constitutie is het geheel van lichamelijke en geestelijke eigenschappen. Meestal noemen we het aanleg, zoals iemand heeft aanleg voor wiskunde, muziek, zwaarmoedigheid, overgewicht, blessures et cetera.

Ziekten voorspellen

Volgens het huidige genen-onderzoek kunnen we in de toekomst meer voorspellen, zoals een aanleg voor ziekten. De vraag rijst dan: ben je alleen een optelsom van genen? Eén zekerheid is er, en dat is dat alles zal veranderen en van daaruit kun je de vraag stellen: als je dan *bewust* wilt veranderen, waarom zouden je genen niet meegaan?

Onderzoekt lijkt te staven dat bijvoorbeeld voedings- en leefgewoonten, gedachten en gevoelens opgeslagen ziektecodes in de genen in negatieve zin kunnen wijzigen. Dat leidt tot de vraag: waarom zou dat niet in positieve zin kunnen?

Natuurlijke aanleg

Zoals de aanleg voor muziek niet opbloeit in een kantoorbaan zo zorgt de hele dag op kantoor zitten uiteindelijk voor overgewicht, ook al heb je er geen aanleg voor. Hetzelfde voorbeeld geldt voor een zwakke plant. Deze kan in aanleg sterker worden door te verkassen, mest en goede verzorging. Terwijl een sterke plant kan verpieteren door tocht, tekort aan water, meststoffen of een verkeerde snoeiwijze. Dit principe gaat voor mensen ook op.

Effecten op gezondheid

Diverse culturen zagen in de oudheid al deze wijsheid en ieder ontwikkelde z'n eigen gezondheidsmodel. In Nederland heeft inmiddels de kennis van de Ayurveda een stevige voet aan de grond gekregen. Ondanks dat de diepere kennis ervan gecompliceerd is, zijn de basisbeginselen voor iedereen eenvoudig uit te voeren. En dat terwijl de effecten ervan op de gezondheid opvallend groot zijn. Vandaar dat wij in deze uitgave aandacht aan de Ayurvedische constituties geven.

Iedere cultuur heeft in de loop der eeuwen zijn ideeën ontwikkeld over gezondheid en ziekte. Veel culturen zagen en zien de leer der elementen als sleutel van de essentie van hun geneeswijzen. We vinden dit terug bij de Arabieren en Perzen, Indiërs, Chinezen, Grieken, Egyptenaren en diverse andere volkeren c.q. culturen. De Ayurveda heeft als basis de vijf elementenleer, waarmee ze tot een constitutionele indeling komt.

Elementen

De elementen lucht en ether vormen de belangrijkste kenmerken van wat ze de vata-constitutie noemen. Het element vuur de pitta-constitutie en de elementen water en aarde de kapha-constitutie. Constitutie is op te vatten als het geheel van bij de geboorte aanwezige lichamelijke en geestelijke eigenschappen. Iemands volstrekt persoonlijke aanleg. Al duizenden jaren geleden merkte de Ayurveda dat zorgvuldig leven naar de richtlijnen voor de persoonlijke constitutie de gemakkelijkste manier is om gezond te blijven.

Nederlands

Ruim twintig jaar geleden merkten we dat ayurvedische woorden als vata, pitta en kapha en andere ayurvedische woorden weinig zeiden. Vandaar dat we deze omgezet hebben in een westers begrip. In lijn met de Ayurveda is gekozen voor de symbolen hert (voor de vata met zijn hoofdelement lucht/ether), tijger (voor de pitta met zijn hoofdelement vuur) en olifant (voor kapha met zijn hoofdelement aarde/water).

Van alles een beetje

Niemand is honderd procent hert, tijger of olifant. Er is altijd een verdeling van de vijf elementen. In de *constitutietest* kun je zien welk element de boventoon voert. Dat bepaalt waarnaar je je het beste kunt richten. Uitgebreide informatie kun je lezen in ons boek *'t Went zo'n element*.

Bij ziekte geldt als hoofdregel: behandel als eerste de zich voordoende overmaat van de elementen. Pas als dat hersteld is, kan verder worden gewerkt aan de versterking van de oorspronkelijke constitutie.



Terug naar gezondheid

Uit de vorige hoofdstukken blijkt dat je veel kunt doen om je gezondheid te versterken. Immuniteit verhoog je door op een breed terrein maatregelen te nemen. Denk als eerste aan leef- en voedingsmaatregelen, homeopathie, vitaminen et cetera.

Hier, en in onze boeken, geven we suggesties. Combineer deze al naar gelang je persoonlijke situatie. De volgorde hoe je de adviezen toepast is:

1. Volg de algemene adviezen
2. Dan de constitutie-adviezen.
3. Wil je meer bereiken? Voeg dan specifieke adviezen toe, zoals de voedingsregels voor de lever. Of andere adviezen zoals uit *De uitputting voorbij* of *Ik heb mijn buik ervan vol*.

1. Algemene adviezen:

- Ga langere tijd achtereen op tijd naar bed. Het beste is te zorgen dat je rond 22h00 in bed ligt. Hoe verzwakter je bent, des te vaker dien je op dat tijdstip al in bed te liggen.
- Mediteer dagelijks minimaal 10 minuten. Liefst 's morgens voordat je met je activiteiten begint., zie "Voordelen van meditatie" op pagina 31.
- Zorg dat je vaker rust inbouwt. Echt niets doen, luieren. In termen van de Chinese elementenleer verhoog je daarmee de reserve-energie. Meer hierover staat in *Energieherstelplan* en op www.energieherstelplan.nl
- Versterk je lever zodat hij beter kan ontgiften. Zie *Energieherstelplan* over de leverenergie.
- Schrap drastisch ongezonde en/of bewerkte producten. Zoals koffie, alcohol, zoetigheid, kleurstoffen/E-nummers, snacks, etc.
- Eet minder dierlijke eiwitten en laat vooral de hele zuivelgroep staan. Juist bij verkoudheid en griep kunnen dierlijke eiwitten ervoor zorgen dat de griep/verkoudheid toeslaat. Vaak is twee tot vier dagen er vanaf zien voldoende om besmetting te omzeilen.
- Verhoog vitamine C (1 x per dag Ester c 500).
- Volg tijdelijk een *detoxkuur* met gemmotherapie.
- Zie de *brochures* op www.energieherstelplan.nl
- Gebruik de heetwaterkuur.
Kook 1200 ml bronwater zonder koolzuur in een pan (geen aluminium) twintig minuten op een laag pitje. Daarna schenk je dit water over in een thermoskan. Als je het verdraagt kun je gember erbij doen. Over de gehele dag neem je naast alle andere dranken (geen gewone koffie en thee!) kleine hete slokjes (zonder de mond te verbranden!) tot de thermoskan leeg is. Deze kuur reinigt het lichaam sterk via darmen, nieren en huid en versterkt het spijsverteringsvuur. Velen merken dat hun lichaam aange-naam warm wordt. Houdt het liefst zes weken vol, maar bij voorkeur twee maanden. Mochten zich te sterke ontgiftingsreacties voordoen (o.a. diarree, hoofdpijn, misselijkheid, braken) dan is het raadzaam om de hoeveelheid te halveren of desnoods te stoppen.
- Het kan ook als korte ondersteuning gebruikt worden. Bijvoorbeeld tijdens de menstruatie. Wie kouwelijk is kan het gebruiken bij weersomslagen.
- Kies voor verwarmende voedingsproducten in tijden dat verkoudheid/griep heerst. Laat de verkoelende producten zoveel mogelijk staan, of neutraliseer hun verkoelende werking door het toevoegen van de verwarmende producten. Zie "Verkorte lijst verwarmende en verkoelende producten" op pagina 30.
- Maak gerechten klaar die makkelijk te verteren zijn, zodat je de verteringsenergie niet onnodig belast. Meer over deze energie, samen met allerlei recepten, staat in *Energieherstelplan* en op de site www.energieherstelplan.nl

2. Constitutie-voedingsrichtlijnen

Onderstaande adviezen zijn algemene constitutie-adviezen. Helpen die onvoldoende? Verfijn de constitutie-adviezen dan nog meer. Gedetailleerde informatie daarvoor staat in ons boek *'t Went zo'n element*.



Het Hert

- Groenten: geblancheerd, in koudgeperste olie gebakken, weinig rauwkost, weinig bladgroenten (spinazie, postelein, andijvie)
- Aardappels: gekookt of licht gebakken
- Fruit: zoete en zachte vruchten. Geen zure vruchten. Ontraden worden: rode bessen, meloen, gedroogde vruchten
- Granen: basmati-rijst, haver, bulgur, quinoa, tarwe. Ontraden worden: gierst, maïs, rogge en boekweit
- Peulvruchten: met mate, behalve mungboontjes en linzen
- Vlees: met mate. Geen varkensvlees. Wel vis, gevogelte, ei (zacht gekookt)
- Noten: met mate (geen pinda) en ongebrand
- Vetten: koud geperste oliën. Voorzichtig met saffloer-olie (valt zwaar), roomboter
- Zuivel: biogarde, karnemelk, melk, kéfir

Hert-typen kunnen in het algemeen allergisch worden voor: koolsoorten, peulvruchten, noten, ei, harde kaas. Ze moeten voorzichtig zijn met verkoelende producten.

De tijger

- Groenten: weinig tomaat, paprika, aubergine, retich, radijs, rabarber
- Aardappels: gekookt
- Fruit: alle vruchten, voorzichtig met: citrus, bessen, ananas, kersen
- Granen: gerst, volkorenrijst, quinoa, haver, tarwe. Bij voorkeur geen boekweit, maïs of gierst.
- Peulvruchten: alle



- Vlees: met mate. Geen varkensvlees. Weinig vis, ei, gevogelte.
- Noten: ongebrand, geen pinda
- Vetten: koud geperste olie (behalve saffloer), roomboter
- Zuivel: met mate, geen room
- Voorzichtig met specerijen

Tyger-typen kunnen in het algemeen allergisch worden voor: appels, ananas, rauwe tomaat, paprika, specerijen.



De Olifant

- Ontraden groenten: komkommer, courgette, bietjes
- Aanbevolen groenten: koolsoorten, bladgroenten
- Geen aardappelen
- Fruit: zoet fruit en zuidvruchten wordt afgeraden
- Granen: tarwe, haver(vlokken), gerst, met mate rogge, geen rijst of gekookte haver
- Peulvruchten: alle
- Vlees: met mate, geen varkensvlees. Gevogelte, ei, vis (geen garnalen)
- Noten: bij voorkeur niet!
- Vetten: weinig koudgeperste olie en roomboter
- Zuivel: bij voorkeur niet! Met mate karnemelk

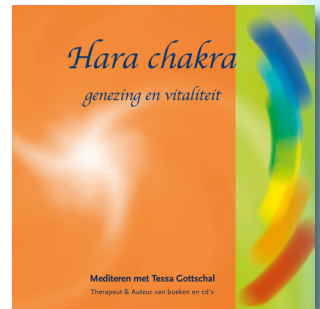
Olifant-typen kunnen in het algemeen allergisch worden voor: harde kaas, zuivelproducten, gluten, bepaalde vetten.

3. Basisvoeding voor de lever

Hieronder een korte opsomming van de belangrijkste basisadviezen voor de lever. Uitgebreide adviezen staan in het boek *Energieherstelplan*.

- Eet elke dag minimaal 400 gram biologische groenten en drie stuks biologisch fruit. Vervang bij fruitovergevoeligheid twee vruchten door 200 gram groente.
- Drink dagelijks minimaal 35 ml per kilogram lichaamsgewicht bronwater zonder koolzuur.
- (Vers geperste) groentesappen zijn een snelle manier om al aan de helft van de aanbevolen 400 gram groenten per dag te komen. Drink dagelijks niet meer dan zo'n 200 ml. De beste groentesappen zijn vers geperste biologische groenten mét groentepulp (slow juicers).
- Neem iedere week groene, blauwe, gele, rode, en oranje soorten groenten en fruit. Eet dus elke week alle vijf kleuren. Iedere kleur is rijk aan bijzondere voedingsstoffen (zoals antioxidanten). Oranje bevat bijvoorbeeld veel carotenoiden. Groene groenten zijn rijk aan magnesium en chlorofyl. Eet je alle kleuren dan, krijgt je lichaam continue verschillende voedingsstoffen. Magnesium is misschien wel het belangrijkste mineraal voor de lever omdat het bij bijna alle enzymwerkingen een co-factor is.
- Kies de smaak bitter. Veel bio-actieve stoffen in groenten en fruit hebben een bittere smaak. Deze stoffen helpen de lever bij het vangen van vrije radicalen en het onschadelijk maken van gifstoffen. Bitter in de mond houdt de lever gezond.
- Bak, wok en frituur sporadisch. Gebruik liever kooktechnieken die gerechten sappig houden zoals stomen, smoren, stoven en koken.
- Vermijd vetrijke versnaperingen zoals kaas, worst, koek, gebak, chocola, zoutjes en snacks en gegrilde, gerookte, gebraden, gebraden en gefrituurde gerechten.

- Eet geen voeding die 'hitte' oproept en het daardoor de lever zwaarder maakt. Zoals alcohol, azijn, cacao, oude pittige kazen, gebrande (granen) koffie, pikante en/of scherpe kruiden en specerijen, gebrande noten, suiker en suikerrijke producten zoals koek, snoep en toetjes.



Boosheid & lever

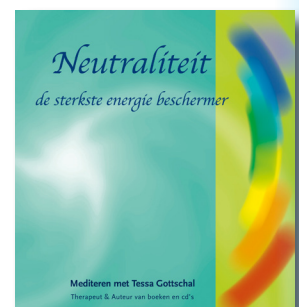
De Chinese Elementenleer weet dat een kort lontje ontstaat zodra de lever-energie tekort schiet. Onderdrukte boosheid, dagelijkse ergernissen en frustraties kosten vooral de lever veel kracht. Dezelfde conclusie hebben wetenschappers van de universiteit van Sidney bevestigd. Zelfs het risico op een hartaanval is na een woede-uitbarsting negen keer hoger. Een goede reden om effectief met boosheidsgevoelens te leren omgaan.

Neutraliteit

Er zo maar wat uit flappen is niet effectief. Net zo min als hoog opspelen of de emoties laten oplopen en dan 'de waarheid' vertellen. Beter is het om te leren in het midden te staan én zorgvuldig maar duidelijk zeggen wat je wilt.

Deze waardevolle middenpositie heet neutraliteit. Het is een positie waarbij je zowel je gevoelens en je gedachten evenveel aandacht geeft en ze objectief tot uiting brengt. Zonder steken onder water, laatdunkendheid, maar ook zonder lievig te zijn of de sorry-modus te gebruiken. Je kunt dit met gesprekstechnieken aanleren.

Een intrigerende methode is via een speciale meditatie-techniek. Een waarbij je meditatief ervaart wat die neutrale, dynamische middenpositie is.



Verkorte lijst verwarmende en verkoelende producten

Product	Verwarmend	Neutraal	Verkoelend
Vlees	Fazant Kip Lam Paard	Rund Gans Konijn Hert	Eend Kalkoen
Vis	Ansjovis Forel Garnaal Mossel	Baars Haring Sardine Makreel	Kabeljauw Krab Schol Tong
Granen	Amaranth Haver Quinoa Zoete rijst	Spelt Gierst Mais	Boekweit Rogge Rijst Tarwe Gerst
Zuivel	Eidooier Geitenkaas Geitenmelk Schapenkaas Koekaas	Boter Ghee Ei Kwark Moermankaas	Ei-eiwit Karnemelk Koemelk Yoghurt Cottage cheese
Groenten	Boerenkool Mais Paprika Pompoen Rode kool Ui Wortel Zoete aardappel	Aardappel Chinese kool Groene kool Paksoi Peultjes Koolrabi Sperziebonen Venkel	Alfalfa Andijvie Aubergine Avocado Bloemkool Broccoli Courgette Komkommer
Kruiden/ specerijen	Anijszaad Basilicum Gember Kerrie Knoflook Kruidnagel Mosterd Nootmuskaat Paprika Peper / cayennepeper(heet)	Bieslook Dille Geelwortel Kamille Koriander Kervel Majoraan Peterselie Saffraan Zoethout	Dragon Lavendel Munt Paardebloem Salie Selderij Tuinkers Waterkers IJslandsmos

Bron: *Energieherstelplan*, bijlage 1, (16 pagina's)

Voordelen van meditatie

Er zijn diverse *studies* gedaan naar de effecten van meditatie en er volgen steeds meer studies. Inmiddels blijkt dat de diepe ontspanning die geregelde meditatie met zich brengt op veel lichaamsonderdelen positief invloed uitoefent. Hieronder noemen we enkele voordelen van geregeld mediteren. Het is een van de goedkoopste manieren om op een ingrijpend niveau het lichaam te verzorgen. De studies hierover zijn niet mis te verstaan.

- verhoging immuunsysteem (o.a. door toename witte bloedcellen)
- stress reductie (met fysieke gevolgen als daling bloeddruk, vermindering van de adrenaline-spiegels, verlaging hartfrequentie en spierspanning en psychologische effecten als toename innerlijke rust, psychische stabiliteit, daling van nervositeit, je minder 'gek' laten maken door de drukte in het dagelijkse leven.)
- daling van negatieve cholesterolspiegels
- verbeterde hormoonwerking (door stressreductie)
- verbeterde zuurstofopname
- verbeterde huidweerstand
- verbeterde geheugenwerking en verhoging van studieprestaties
- verbeterde samenhang in hersengolf-activiteit (Bij een stabielere samenhang in de hersengolf-activiteit neemt de creativiteit toe en het logisch denken toe.)
- hogere reactiesnelheid
- een vermindering van pijn en/of een verhoogd vermogen om pijn op te vangen
- verbeterd slaapgedrag alsook verminderde slaapbehoefte
- verhoging van het concentratievermogen
- verbeterde emotionele stabiliteit en zelfbeheersing
- verhoging van het algemene waarnemingsvermogen
- verhoogt een gezond vermogen om te relativeren
- ontwikkelt een gezonde discipline
- de belasting van het hart neemt af, maar de bloedstroom van het hart naar de periferie neemt toe.
- biochemische aanduidingen van angst worden sneller uit het bloed verwijderd
- versterkt het zenuwstelsel
- heeft een gunstige invloed op de stofwisseling
- verlaagt het cortisol
- vergroot spontaniteit en creativiteit
- vergroot de zelfverzekerdheid en het vermogen tot goed contact met anderen
- productiviteit neemt toe
- vermindert slapeloosheid (inslaapproblemen)
- verlaging van agressieve gevoelens
- verlaging van depressieve gevoelens
- verlaagt de behoefte aan alcohol, tabak, koffie en andere pepmiddelen.

Bijlage: dr. H. Reckeweg

Naast belangstelling voor de fysiologie en (bio)chemie had dr. Reckeweg interesse in de farmacologie en toxicologie. Doordat zijn vader met homeopathische middelen was genezen van een ernstig degeneratieve nierziekte kreeg hij bewondering voor de homeopathie. Hij zou dit later studeren en jarenlang als docent verbonden zijn aan de Berliner Akademie für Aertzliche Fortbildung. In 1930 praktiseerde hij als arts in een ziekenhuis. Twee jaar later opent hij een homeopathische praktijk en in 1936 start hij het familiebedrijf Heel.

In 1955 verscheen 'Homotoxine und Homotoxikosen, Grundlagen einer Synthese der Medizin. Daarna gevolgd door 'Homotoxikologie, Ganzheitsschau einer Synthese der Medizin'. Beiden zijn verspreid in talen als Engels, Frans, Italiaans, Spaans en Russisch.

Enkele van zijn uitspraken en definities:

Voor dr. Reckeweg was ziekte niets anders dan een verzamelnaam voor symptomen en kenmerken van lichaamsreacties op de aanwezigheid van giftige stoffen.

<i>Biotherapie</i>	Therapie die streeft naar een zo snel mogelijke activering van de afweer en fysiologische excretie
<i>Genezing</i>	Het bevrijd raken van homotoxines tot een voor het excretieapparaat (= uitscheidingsorganen) op gewone wijze verwerkbaar niveau
<i>Gezondheid</i>	Het vermogen van het organisme om zich via gewone excretie van aanwezige homotoxines te ontdoen
<i>Homotoxicologie</i>	De kennis van stoffen die giftig zijn voor de mens en de invloed daarvan op het lichaam
<i>Homotoxine</i>	Stof die schadelijk is voor het menselijk organisme. Hierbij geldt niet zozeer de stof zelf als wel de invloed welke die stof heeft.
<i>Ziekten</i>	Uitdrukkingen van een biologisch doelmatige afweer tegen de aanwezigheid van exogene (van buitenaf komend) en endogene (van binnenuit ontstaand) homotoxines en een poging van het lichaam om eventueel toxische beschadigingen te compenseren.

Bronnen

Bechara, A., Tranel, D., Damasio, H., Adolphs, R., Rockland, C. en Damasio, A. (1995) Double dissociation of conditioning and declarative knowledge relative to the amygdala and hippocampus in humans. *Sciens*, 269, 1115-1118

Degroot A, Treit D. Septal Gabaergic and hippocampal cholinergic systems interact in the modulation of anxiety. *Neuroscience*. 2003;117(2):493-501

Garakani A, Mathew SJ, Charney DS. Neurobiology of anxiety disorders and implications for treatment. *Mt Sinai J Med*. 2006 Nov; 73(7):941-9

Garcia R. (2002) Stress, synaptic plasticity, and psychopathology. *Rev. Neurosci* 13, 195-208

Geoffrey H. Tofler et al. Triggering of acute coronary occlusion by episodes of anger. *European Heart Journal: Acute Cardiovascular Care*, February 2015 DOI:10.1177/2048872615568969

Gottschal Tessa, Ik voel (n)iets voor verandering, uitgeverij Schors, Amsterdam 2010 isbn 978-90-6378-911-4

Hovens, J.E. dr., Loonen A.J.M. dr., Timmerman L. dr. (redactie), *Handboek neurbiologische psychiatrie*, uitgeverij de Tijdstroom, Utrecht, 2004, isbn 90.5898.049.9 nur 875

Johari Harish Chakras: energy centers of transformation, 1987 Destiny Books, isbn 0.89281.054.8. (pbk.)

Johari Haris Das grosse Chakra-buch 1979, uit. Hermann Bauer Verlag KG, Freiburg im Breisgau, isbn 3.7626.0231.x

Kalueff AV. Neurobiology of memory and anxiety: from genes to behavior. *Neural Plast*. 2007;2007-78171

Ledoux J.E. (1996) *The emotional brain*, New York, Simon & Schuster

Ledoux J.E. (2002) *Synaptic self: how our brains become who we are*. New York: Viking.

LeMoal M. en Mayo, W. (2002). Functional neuroanatomy of mood disorders. In: H.A.H. D'haenen, J.A. den boek en P. Willner (Eds.) *Biological psychiatry* (p. 803-814) Chichester: John Wiley & Sons

McCaugh J.L. (2000) Memory: a century of consolidation. *Science*, 287, 248-251

Perry, B.D. (2002). Childhood experience and the expression of genetic potential: what childhood neglect tells us about nature and nurture. *Brain and Mind*, 3, 79-100



Downloads van de cd's zijn verkrijgbaar bij www.luisterrijk.nl

Informatieve sites opgezet door Tessa Gottschal & Marijke de Waal Malefijt:

www.natuurdietisten.nl

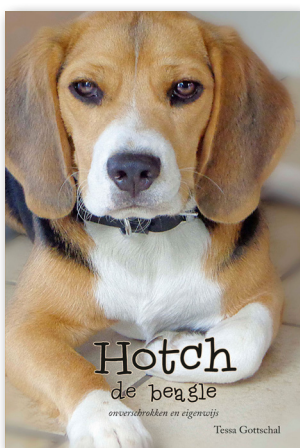
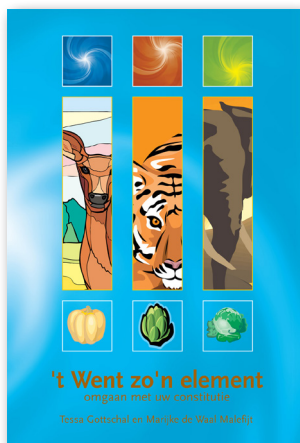
Voor brede voedingsinformatie.

www.energieherstelplan.nl

Voor geneeskrachtig koken en meer energie.

www.gottschalmeditaties.nl

Voor meditatie-achtergronden en toepassingen



Onderzoeken

Tegenwoordig bestaan allerlei zelf-testen. Zoals voor de conditie van de darmflora, verteringsstoornissen, voedselallergieën, et cetera. Wij bieden diverse onderzoeken aan via de webshop van www.gottswaal.nl Afhankelijk van het gewenste onderzoek zijn dit ontlastings-, bloed- of urine-onderzoeken.