

Kijken naar de film

Ha, nu denkt u natuurlijk gelijk dat we met zijn allen naar de bioscoop gaan of lekker voor de buis gaan zitten om naar een film te kijken. Maar dat is niet wat ik bedoel met 'kijken naar de film'. Ik bedoel de 'film' van een chronische ziekte.

Zoals u weet ben ik juist bezig mijn omgeving en u in te lichten hoe we onze gezondheid zelf een handje kunnen helpen. Lang zitten bv tijdens het kijken naar een film in de bioscoop of voor de buis, is juist één van de veroorzakers van chronische ziekten. Wanneer we namelijk langer dan 30 minuten aaneengesloten zitten, is er al sprake van vervetting van verschillende weefsels. Vooral de lever en het hart gaan bij het vele zitten wat we doen in functie achteruit. Na 30 minuten zitten start de zogenoemde 'zittijd'. In totaal zouden we slechts 3 uur per dag mogen zitten. Zitten wordt nu ook wel het 'nieuwe roken' genoemd. Dus die 'vervelende' reclamespots tijdens de film zou je eigenlijk nuttig kunnen gebruiken door in die tijd even wat te gaan bewegen. Maak bv 10 squatjes (kniebuigingen) of 10 push-ups of ga tijdens de reclame wat dribbelen of een glas water of kruidenthee halen uit de keuken. Het gaat er om dat je dan in ieder geval even met je billen van de bank af komt. Zo, dat is al weer de eerste gratis gezondheidstip in deze krant. Je gezondheid verbeteren hoeft dus niet duur te zijn 😊.

De Film van een Chronische Ziekte

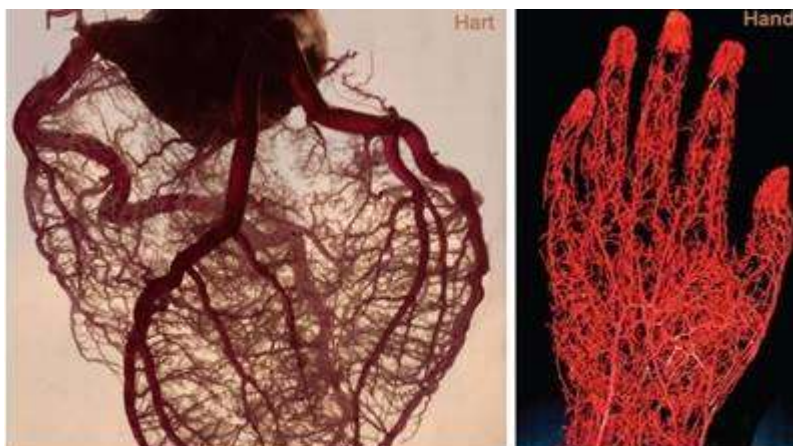


De basis van elke chronische ziekte is universeel (zie schematische voorstelling hierboven). De chronische ziekte die zich uiteindelijk uit noemen we in de kPNI (klinisch PsychoNeuroImmunologie) de FOTO, oftewel het symptoom. Voordat het symptoom, de ziekte, zich heeft kunnen uiten gaat er heel wat aan vooraf. Je wordt geen diabeet wanneer je een weekje niet goed op je voeding hebt gelet. Dat duurt meestal 10-tallen jaren. Dat geldt niet alleen voor diabetes, maar voor elke chronische aandoening. Het universele traject die elke chronisch zieke patiënt doorleeft heeft noemen we de FILM. Dit houdt zoveel in (zonder hier al te diep op in te gaan) dat een chronische ziekte niet heeft kunnen ontstaan zonder een **falend Immuunsysteem**, de immuun component. Voor elke chronische ziekte is dat een andere immuuncomponent. Het Immuunsysteem heeft kunnen falen doordat er continu ontstekingen in ons lichaam aanwezig zijn, de **Low Grade Inflammation (LGI)**, waarbij we geen koorts hebben, maar ons niet topfit voelen. Vaak weten we niet dat we moe zijn en ons niet fit voelen vanwege deze LGI en wijten het aan het drukke leven, of stress of waar we het dan ook aan toe willen schrijven. Het betekent dat er stofjes onze barrières (darm-, long-, huid-, genitale-, en/of hersenbarriere) hebben kunnen passeren die niet gepasseerd hadden mogen worden. Dit betekent dus dat de barriere heeft gefaald. Tijd dus om die weer te gaan repareren.

Vervolgens heeft de LGI kunnen plaatsvinden doordat we in een omgeving leven waardoor de barriere kapot heeft kunnen gaan. Dit is niet alleen een fysieke kwestie. Ook door emotionele stress, of verkeerde gedachten of leven in een sociaal milieu waarin je je niet (meer) thuisvoelt kunnen redenen zijn waardoor een barriere heeft gefaald. Over wat de kracht van gedachten zijn kom ik een volgende keer nog terug.

Het is echter nooit slechts één dingetje die er voor kan zorgen dat we ziek worden. Er moeten altijd meerdere prikkels aanwezig zijn (geweest) om een ziekte te kunnen veroorzaken. Dit noemen we **multi metabole antropogene risicofactoren**. Deze negatieve prikkels vanuit de omgeving (**epigenetica**) kunnen van verschillende aard zijn: Fysieke-, emotionele-, cognitieve-, sociale- en/of seksuele component(en).

De heling moet dus ook plaatsvinden op die verschillende vlakken. Elke verandering in elke laag brengt andere hormoonhuishouding met zich mee. Deze verandering kan dan uiteindelijk een ziekte worden. Dus bv een verkeerde gedachte die we hebben aangenomen (van een arts, van een docent, van een leefgemeenschap, van



Het zelfgenezend vermogen van de mens
Start bij de haarvaten

jezelf etc.) kan door verandering in je hormoonhuishouding, fysieke veranderingen met zich meebrengen die uiteindelijk de ziekte zijn. Doordat er op verschillende vlakken problemen optreden weet het lichaam niet meer waar het de energie naar toe moet sturen. Immers elk probleem vraagt energie om te worden opgelost. Hierdoor ontstaat er een **energieverdelingsprobleem**. De energie wordt via het bloed samen met de zuurstof (O₂) naar de energievragers gestuurd. Wanneer er dan ook nog een stagnatie in de doorbloeding is, krijg je je gezondheid maar moeilijk zelfstandig op de rit. Maar nogmaals voor ELKE CHRONISCHE ZIEKTE is er een universele film waarbij

vanuit de epi-genetica LGI ontstaat wat er uiteindelijk toe leidt dat het Immuunsysteem het niet meer aan kan en faalt wat een ziekte tot gevolg heeft. Maar gelukkig is hier wel wat aan te doen.

Leefstijlverandering volgens het BOS-principe om de film weer terug te draaien.

Ziekte wordt helaas vaak bekeken vanuit het symptoom. We krijgen dan een pilletje om het symptoom te bestrijden. Maar wanneer je de film gaat bekijken die vooraf is gegaan aan het symptoom kan je de ziekte bij de wortel aanpakken. Om je gezondheid en geluk te bevorderen gaat het niet louter om voeding, maar gaat het om je totale leefstijl om zowel lichaam als geest goed te 'voeden'. De Intermittent Living Challenge is een cursus volgens het BOS principe:

Bewegen; liefst zo veel mogelijk in de Buitenlucht

Ontspannen: Ontstressen

Supervoeding: voeding van de oorsprong toegepast op de persoon in de 21^e eeuw. Hierbij wordt niet perse gedacht aan de gojibessen en de chiazaad, maar voeding Specifiek op de persoon toegepast. Want geen enkele voedingswijze is goed voor iedereen. We hebben allemaal onze eigen wijze van energieopname waarbij het microbiom (darmbacteriën) een hoofdrol spelen.

In deze cursus gaan we starten met het repareren van de barrières en het bestrijden van de LGI om lichaam en geest weer gezond te maken.

Energieverdeling een handje helpen door fysische vasculaire therapie.

Wanneer er lange tijd sprake is geweest van vasoconstrictie (vaatvernauwing) door één of meerdere van bovengenoemde componenten die uiteindelijk de veroorzakers zijn geweest van het uiten van een ziekte zou u ook nog aan een andere vorm van hulp kunnen denken om het zelfherstellend vermogen van het lichaam weer een boost te geven. Dan heb ik het over de Fysische Vasculaire Therapie zoals BEMER dat doet. Deze vorm van therapie stimuleert de doorbloeding van de haarvaten waardoor de organen, orgaansystemen en de afzonderlijke cellen weer worden voorzien van doorbloeding. En daarmee dus van energie in de vorm van voeding en zuurstof. Zo wordt de energieverdeling weer een handje geholpen in de positieve richting.

Wanneer je naar de gehele film gaat kijken, je eigen persoonlijke evolutie, dan kunnen we achter de oorzaak van de ziekte komen en deze te lijf gaan. Zo kunnen we weer stralend gezond door het leven. Wilt u dat ook? Wij kunnen u helpen.

Inez Plaatsman

Toegewijd aan uw gezondheid

Unique Therapie; fysiotherapie, orthomoleculaire therapie, kPNI
Unique Fitnesscentrum: www.unique-fitnesscentrum.nl