

De 5 Natuurgerichte Principes

Als therapeut ben ik aangesloten bij beroepsvereniging BATC. Dit betekent dat ik werk volgens de Vijf Natuurgerichte Principes. In de natuurgerichte gezondheidszorg wordt ziekte en gezondheid anders benaderd dan in de reguliere gezondheidszorg. In de natuurgerichte gezondheidszorg is gezondheid meer dan de afwezigheid van ziekte.

Ziekte is volgens de natuurgerichte gezondheidszorg een natuurlijke reactie van het lichaam, dat altijd streeft naar een gezonde, evenwichtige situatie, voor lichaam én geest. Het lichaam heeft een zelf genezend vermogen en de behandeling van ziekte zal er dan ook op gericht zijn om dat vermogen te stimuleren. Stimulatie vindt plaats via de volgende Vijf Natuurgerichte Principes:

Energie

Energie is de basis voor het functioneren van het menselijk lichaam. Zonder energie functioneren de andere vier principes niet goed. Energie is voor mij zowel stoffelijk als onstoffelijk. Dus zowel de brandstof die je via voeding tot je neemt, maar ook de spirit, vreugde en passie die je in je leven ervaart. Het verbeteren en vergroten van beide vormen van energie staan centraal in mijn aanpak.

Prikkeloverdracht

Via de zenuwen, hormoonklieren, hersenen en ons immuunsysteem worden continue prikkels (impulsen, signaalstoffen en neurotransmitters) door het hele lichaam gestuurd en houden alle cellen contact met elkaar. Door allerlei oorzaken kan deze communicatie en prikkeloverdracht verstoord raken. Zeker bij de ziekte van Hashimoto zijn veel van deze signalen verstoord, omdat zij lange tijd overprikkeld zijn geweest en nu minder efficiënt werken. Met aanpassingen in voeding, lifestyle en de juiste supplementen kunnen veel verstoringen worden opgelost.

Drainage

Tegenwoordig krijgen we veel afvalstoffen binnen. Niet alleen door voeding, lucht, water en straling maar ook op emotioneel gebied kan ons systeem overbelast raken. Met aanpassingen op gebied van voeding en lifestyle (baden, bewegen, vasten) en speciale aandacht voor de geest (ademhalen, mediteren, dankbaarheidsbeoefening) kunnen we onszelf reinigen van deze ballast.

Voeding

Voeding is een belangrijke pijler voor onze gezondheid. De juiste voeding kiezen betekent kiezen voor de juiste voeding om alle processen in je lichaam te ondersteunen en tegelijkertijd de schadelijke voeding te schrappen. Wat de juiste voeding voor iemand is, is heel persoonlijk. Middels het volgen van kortdurende eliminatie diëten werken we naar de juiste voeding toe.

Levenskunst

Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar. Jouw mindset bepaalt de manier waarop jij over jezelf, alledaagse situaties en over je ziekte denkt. Deze mindset kan je ziekte in standhouden op juist positief beïnvloeden. We besteden hier dan ook relatief veel tijd en aandacht aan. Tijd voor de Happy Hashimoto Mindset.