



Holistisch leven

voor beginners

Sally Brockway

DELTA

Inhoud

- 5 Inleiding
- 10 **Hoofdstuk een** – Traditionele holistische methoden
- 38 **Hoofdstuk twee** – Kruiden en natuurlijke geneeskunde
- 58 **Hoofdstuk drie** – De helende kracht van kristallen
- 70 **Hoofdstuk vier** – Sensorische therapieën
- 90 **Hoofdstuk vijf** – De kracht van meditatie
- 122 **Hoofdstuk zes** – Holistische therapieën uit je eigen huis en tuin
- 140 Conclusie



Inleiding

Holistisch leven is gebaseerd op het idee dat alles met elkaar verbonden is. Het begrip is afgeleid van het woord 'holisme', of 'wat te maken heeft met het geheel', en vormt de basis voor alle oude geneeskundige tradities. Holistisch helen houdt niet alleen rekening met de specifieke symptomen van een ziekte, maar met alle aspecten van een persoon.


Volgens de principes van holistisch leven moeten je geest, lichaam en ziel in perfecte harmonie met elkaar zijn om het beste uit jezelf te kunnen halen. Ook wat er rondom ons gebeurt, is van belang. Onze omgeving, de plaats waar we wonen, onze werkplek en de mensen met wie we omgaan, maken namelijk allemaal deel uit van de balans. Als ook maar een van de aspecten uit evenwicht is, lijdt je hele persoon daaronder.

Om een ziekte met holistische methoden te kunnen behandelen, moet de oorzaak van de aandoening worden vastgesteld. Deze kan emotioneel, fysiek of spiritueel zijn of te maken hebben met de omgeving. Wereldwijd werken er veel uitstekende holistische helers, maar de slaagkansen van de behandelwijze staan of vallen met ieder van ons die de verantwoordelijkheid neemt voor zijn of haar eigen welzijn. De overtuiging dat we onszelf kunnen helen, ligt aan de basis van holistisch genezen.

Dit houdt in dat we zelfliefde moeten ontwikkelen en onze gezondheid en ons welzijn op de eerste plaats moeten zetten. Hiervoor moeten we gas terugnemen en ons richten op wat er in ons hart, onze geest en ons lichaam gebeurt. Het is ook belangrijk om elke dag gezond te eten, regelmatig te bewegen en voldoende te slapen.

Holistisch helen bestond vermoedelijk al voordat de mens kon schrijven. Rotsschilderingen uit 25.000 v.C. tonen aan dat planten toen al werden gebruikt als geneesmiddel. De behandelwijze is populair gebleven, omdat door de eeuwen heen is bewezen dat ze effectief werkt.

In dit boek vind je een overzicht van alle aspecten van holistisch leven. Misschien ben je al vertrouwd met sommige ervan. Je kan het best bij het begin beginnen en gaandeweg alles uitproberen wat je aanspreekt.



Kiezen wat goed voor je is

Er zijn veel dingen die je thuis kan doen voor een betere gezondheid en meer welzijn. De truc is om de methode (of combinatie van methoden) te vinden die goed bij je past. Tijdens het uitproberen van de verschillende ideeën in dit boek ontdek je vanzelf welke je op het lijf geschreven zijn: ze schenken je energie en vreugde als je ze uitvoert. Aarzel niet om nieuwe dingen uit te proberen, want soms weten we pas wat ons echt doet opleven als we iets een kans geven.

Het loont de moeite om een nieuwe methode minstens zeven dagen uit te proberen voordat je beslist dat ze niets voor jou is. Als ze dan nog niet helpt, kijk dan of je de methode kan aanpassen om beter bij je voorkeuren te passen, of laat ze voor wat ze is en test iets anders uit.

Heb je al een passie of hobby, dan kan je die inzetten voor een holistisch doel. Als je bijvoorbeeld graag schildert, probeer dit dan met aandacht voor het nu te doen, zonder je zorgen te maken over het eindresultaat. Hetzelfde geldt voor koken, naaien, knutselen en zelfs sporten. Zet je in om tijdens elke activiteit alles van jezelf te geven en je volledig bewust te zijn van het moment, want dat is uiteindelijk wat telt.



Ik heb de kracht
om mijn geest,
lichaam en ziel
gezond te houden.



Hoofdstuk een

Traditionele holistische methoden

De meeste traditionele holistische methoden zijn gebaseerd op kennis en ervaring die duizenden jaren lang werden doorgegeven. Er bestaan veel verschillende soorten holistische therapieën, en de beste aanpak is op zoek gaan naar de therapie die het best bij je past. Allemaal volgen ze het basisprincipe waarin men een ziekte beschouwt als iets wat wordt veroorzaakt door een verstoring in het evenwicht tussen geest, lichaam en ziel. De holistische heler ziet zichzelf als iemand die de harmonie herstelt in plaats van dat hij specifieke symptomen aanpakt. Meestal zijn de behandelingen zachtaardig en veilig.

*De dokter van de toekomst schrijft
geen medicijnen voor, maar wekt
bij zijn of haar patiënten
de interesse voor de zorg
voor het eigen lichaam, een
gezond voedingspatroon
en de oorzaak en
preventie van ziekte.*

Thomas Edison





Acupunctuur

In China wordt acupunctuur al meer dan 2500 jaar beoefend. De therapie is gebaseerd op de opvatting dat er energiepatronen door het lichaam stromen die in evenwicht moeten zijn om optimaal welzijn te bereiken. Deze energie staat bekend als qi (uitgesproken als 'tsjie').

Qi stroomt door het lichaam via onzichtbare kanalen, die 'meridianen' worden genoemd. Ze houden allemaal verband met verschillende organen en lichaamsdelen. Langs de meridianen liggen acupunctuurpunten waar de qi zich dicht bij het huidoppervlak bevindt en zo gemakkelijker kan worden gemanipuleerd.

Een acupunctuursessie duurt 60 tot 90 minuten. Na een beoordeling en een onderzoek vraagt de behandelaar je om een paar kledingstukken uit te doen en te gaan liggen. Daarna worden gesteriliseerde fijne naalden in de huid geplaatst in de acupunctuurpunten die overeenstemmen met de kwalen.

Elke naald veroorzaakt een minuscule verwonding aan het lichaam, die net voldoende is om een reactie op te wekken. Het lichaam reageert door naast het immuunsysteem ook de systemen voor genezing en pijnverlichting te stimuleren. Acupunctuur is pijnloos en absoluut veilig als deze wordt uitgevoerd door een gekwalificeerd acupuncturist. Onderzoek heeft aangetoond dat acupunctuur vooral effectief is als behandeling van lagerugpijn en hoofdpijn, en ook de slaap kan bevorderen en gewrichtspijn kan verlichten. Iedereen reageert anders op acupunctuur, maar de meeste mensen geven aan dat ze zich na een sessie energiek, ontspannen en meer in balans voelen.