

Dr. Berndt Rieger

Schildklier massage

**Helende
technieken**

**bij de ziekte
van Hashimoto
en schildklierknobbels**

 Uitgeverij Akasha



Inhoud

Voorwoord 7

Goed masseren – adviezen en tips 13

Directe massage 19

Indirecte massage 21

Gezichtsspieren 21

Houdingsspieren 27

Zwachtelen 33

Kwark 33

Colostrum 35

Koninginnengelei 37

Bijenwas 39

Geneeskrachtige aarde 40



Aandoeningen en speciale massagetechnieken 43

Verstarringsknobbel 44

Letselknobbel (ziekte van Hashimoto) 53

Inspanningsknobbel 64

Adressen 75

Over de auteur 78

Voorwoord

Al zo'n vijftien jaar komen mensen met schildklierproblemen vanuit het hele land naar mijn praktijk om daar holistische hulp te krijgen voor klachten waar de traditionele geneeskunde wat schouderophalend over doet. Ze maken die vaak verre reis naar mijn praktijk omdat ze zich niet begrepen voelen door hun huisarts, hun internist of endocrinoloog (hormoonspecialist) en omdat ze negatieve ervaringen hebben met de behandelingen die de reguliere geneeskunde hun biedt.

Ze zijn dankbaar voor de geboden natuurlijke, zachte therapie, die de schildklier sterker maakt en geneest. Die dankbaarheid is terecht, want schildklierproblemen werken diep door. De reguliere geneeskunde, die vrijwel uitsluitend gericht is

Reguliere
geneeskunde
doet vaak
meer kwaad
dan goed

op bestraling, hormoontherapie of operatieve verwijdering van de schildklier, is bovendien maar beperkt effectief. De reguliere geneeskunde verstoort of verwoest op deze manier een orgaan dat ons juist helpt een volwaardig, rijk en gezond leven te leiden.

Een groot deel van de patiënten is door aandoeningen zoals de ziekte van Hashimoto of andere vormen van schildklierontsteking volledig ontregeld en heeft door de trage werking van de schildklier ernstige lichamelijke, mentale en psychische klachten, die als een soort sneeuwbaaleffect vaak ook andere hormoonklieren beïnvloeden. Andere patiënten hebben problemen door een overactieve schildklier bij de ziekte van Graves of een autonoom adenoom. Weer andere patiënten krijgen schildklierknobbels, die een lelijke krop veroorzaken en de luchtwegen beknellen, waarbij vaak niet duidelijk is of die knobbels mogelijk kwaadaardige gezwellen zijn. Al die mensen worden door de reguliere geneeskunde over één kam geschoren, en dat doet ze vaak meer kwaad dan goed. Ze ondergaan de behandelingen omdat ze denken dat er geen alternatief bestaat. Helaas hebben ze geen idee van de mogelijkheden

die een gerichte, lokale behandeling in de vorm van massages of zwachtels kan bieden.

Vaak willen patiënten in eerste instantie ook niet geloven dat auto-immuunziekten zoals de ziekte van Hashimoto of de ziekte van Graves te genezen zijn, hoewel de cijfers laten zien dat deze aandoeningen vaak zelfs spontaan, zonder medische tussenkomst 'verdwijnen'. De meesten van deze patiënten komen door de zachte genezing na korte of lange tijd tot de ontdekking dat ze gezond kunnen worden, of merken dat hun ziekte lang niet zo ernstig is als de artsen, die aandrongen op een operatie, ze wilden doen geloven. Artsen die willen opereren of bestralen, zullen immers eerder geneigd zijn te beweren dat een schildklierknobbel alleen maar groter of zelfs kwaadaardig kan worden. Ze zullen nooit openlijk toegeven wat de ervaring heeft aangetoond, namelijk dat dit soort knobbels kunnen slinken en zelfs kunnen verdwijnen.

Artsen zoals ik, die niet opereren of bestralen, en die jaarlijks meerdere duizenden schildklierpatiënten zien, krijgen echter een heel ander beeld: veel knobbels zijn verdwenen en veel gevallen van de ziekte van Hashimoto zijn genezen; vaak door mijn therapie, maar inmiddels ook heel vaak

Inwendige
blokkades
opheffen is
belangrijk



doordat de patiënt de inwendige blokkade die wordt veroorzaakt door deze ziekte zelf heeft weggenomen en op eigen kracht weer gezond is geworden. Daarom maak ik me tegenwoordig zo sterk voor zelftherapie van schildklierandoeningen en adviseer ik alleen in zeldzame gevallen radicale ingrepen. De patiënten moeten zelf aan de slag gaan en gericht geneesmiddelen toepassen die zich in de natuurgeneeskunde al eeuwen hebben bewezen, om zo de kans op genezing, die van nature al aanwezig is, te verhogen.

De schildklier is de zetel van de ziel.

De schildklier
is de zetel
van de ziel

Psychosomatische klachten zijn er vaak af te lezen als op een landkaart. De schildklier is bovendien goed te bewerken, omdat hij voor aan de hals ligt, vrij toegankelijk is en je hem direct kunt aanraken. Het is nogal een verschil of je met een mes in de schildklier gaat snijden – ook al zijn de medische bedoelingen nog zo goed – of er met een naald in gaat zitten prikken, of dat je de veranderingen zacht, vriendelijk en met beleid in gang zet, door streling en verwenning. Dat uitgangspunt maakt de schildkliermassage zo'n geschikte therapievorm. Met behulp van massage kunnen we de schildklier rechtstreeks in contact brengen met geneeskrachtige middelen, deze via de huid

aanbrengen en laten inwerken, zonder dat we die geneeskrachtige middelen hoeven te combineren met agressieve behandelingen. We hebben hier gelukkig niet met een inwendig orgaan te maken, maar met een orgaan dat min of meer aan het oppervlak ligt en dat we met een beetje voorzichtig voelen rechtstreeks kunnen aanraken. Op die manier kun je door massage van de schildklier in contact komen met je innerlijk, je zielenleven, en zo een link leggen tussen je bewustzijn en je onderbewustzijn. Dat kan een sterke genezende kracht hebben.

Door de ligging van de schildklier kunnen we de genezende oliën direct aanbrengen op de omgeving van de schildklier en op de schildklier zelf, waardoor de 'boodschap' van deze geneeskrachtige middelen direct doordringt tot het zieke orgaan. Voor de genezende werking kan het belangrijk zijn dat je dit zelf doet, zelf ervaart. Je kunt het echter ook door een ander laten doen, door iemand die je dierbaar is of door een ervaren therapeut. Het aanraken en strelen van iemand die ziek is, is een vorm van energetisch contact. Het effect van schildkliermassage is daarmee te vergelijken. Net als een moeder die een huilend kind na een val troost en kalmeert door het te omarmen

In contact
komen met
het eigen
innerlijk



en over het zere plekje te wrijven, kun je de schildklier, een gevoelig orgaan dat sterk reageert op prikkels, effectief bereiken met geneeskrachtige boodschappen. Dat heeft een genezende werking. De werking van verwarmende, verkoelende of ontstekingsremmende oliën, die je in de directe omgeving van de schildklier aanbrengt, komt daar nog eens bij. Deze oliën kunnen vooral bij de ziekte van Hashimoto heel effectief zijn.

Het doel van schildkliermassage en andere zachte behandelvormen is tweeledig: voorkomen dat een operatie of bestraling nodig is, en de werking van de schildklier op zachte wijze herstellen. In dit boek kom je te weten hoe je schildkliermassage uitvoert bij verschillende ziektebeelden en welke hulpmiddelen een gunstige invloed kunnen hebben op het genezende proces.

Bij een ontstoken schildklier moet je heel voorzichtig masseren. Het is dan vaak al voldoende wanneer je flinke hoeveelheden olie in de huid wrijft. Het is dan wel heel belangrijk dat je spieroefeningen doet en de omgeving van de schildklier masseert, omdat je het zieke orgaan zo indirect beïnvloedt.



De onderrand van de schildklier ligt ongeveer 1 cm boven het sleutelbeen, iets naar opzij, ongeveer 2 cm van de middenlijn.

Aandoeningen en speciale massage-technieken

Alle vormen van schildklierknobbels kun je met massage behandelen. De druk van je vingers geeft de schildklier een impuls om de gevormde knobbels weer te laten verdwijnen. Die knobbels kunnen echter heel verschillend van aard zijn. Sommige zijn zacht en neigen tot ontstekingen, andere zijn juist spreekwoordelijk keihard. Ze zijn zo sterk verkalkt dat je niet meer kunt spreken van een deel van de schildklier, maar van een insluitsel, een schildkliersteen.

Welke massage je gebruikt, kun je het beste beslissen aan de hand van de aandoening waaraan je lijdt. Hieronder staan de drie knobbels beschreven: verstarringsknobbel, letselknobbel en inspanningsknobbel. Lees welke situatie op jou van toepassing is.

■ ■ Hulpmiddelen

Verzachtende abrikozenolie

Masseer met abrikozenolie. Abrikozenpitten leveren al vijfduizend jaar lang een aangename, naar marsepein ruikende olie, die in de dermatologie vanwege het hoge gehalte gamma-tocferol vooral wordt toegepast bij een droge huid die snel barst. De olie activeert de stofwisseling van de huid, en omdat hij vochtinbrengend werkt, laat hij de huid stralen. De olie heeft een vergelijkbare, diepe



werking op de schildklier, want hij activeert en stimuleert de doorbloeding. De schildklier wordt soepeler en zachter.

Andere geschikte oliën zijn koolzaadolie, zwarte komijnolie, sojaolie, zonnebloemolie en druivenpitolie. Ik beveel ook vaak het gebruik aan van rozenolie, al kan ik daar geen goede medische verklaring voor geven. De roos is van oudsher voor de mens niet zomaar een bloem, maar een bloem die de liefde belichaamt, of in medische termen: voor de opbloeiende geslachtsrijpheid staat, en voor levensvreugde in het algemeen. De roos is bovendien de hoofdstam van een plantenfamilie waartoe ook de appel en de peer behoren. Dat zijn allebei vruchten die in onze cultuur symbolen zijn voor een gezond leven. Rozenolie werkt alleen door de geur al activerend en herinnert ons eraan dat het leven zoet is.

Temperatuur

Voorafgaand aan de massage, maar ook nog erna, kun je warme, haast hete kompressen aanbrengen in je hals, boven de schildklier, bijvoorbeeld een in de magnetron opgewarmd kersenpitkussen. Wikkel het kussen in een handdoek en leg het op je hals. Zo kan de warmte dieper doordringen, zonder dat