

Gezondheidstip 3 Hoe is het met jouw basis?

September 2022 door Armande van Doesburg

Een **solide basis is belangrijk voor een goed fundament om van daaruit vrij en blij te leven**. Daar werd ik me extra bewust van toen ik begin september met de neus op de feiten werd gedrukt. Helaas bleek dat wij een lekkage hadden aan de waterleiding. Deze loopt in ons huis in de vloer en ongemerkt was de waterleiding aan het vergaan en lekte er water. De betonvloer werd nat, daardoor ging uiteindelijk het laminaat krom trekken. Alles moest eruit om de vloeren goed te kunnen laten drogen. Door teveel vocht ontstaat er ook schimmel en zo kom je *van de regen in de drup*. Lang verhaal kort; we hebben zo snel mogelijk actie ondernomen en terwijl ik dit stukje schrijf is zojuist de kamer leeggehaald en worden straks de drogers geplaatst. Natuurlijk vroegen we ons af, hadden we dit niet eerder kunnen ontdekken, zodat er niet zo'n ingrijpende oplossing nodig was geweest? Welke signalen hadden we gemist? Was het te merken geweest aan de watermeter, aan de muffe lucht in de voorraadkast? etc.



Onze leeggehaalde kamer.....

Door dit hele gebeuren merkte ik dat het ook invloed had op mijn eigen fundament. Er ontstond onrust, gedachten gingen malen, ik ging me zorgen maken, sliep niet lekker en zo schoot ik in de verkramping. Dat 'leeft' niet lekker! Hoe ga ik hiermee om?

In de natuurgeneeskunde kijk je altijd naar iemands basis en temperament. Wat voor type mens ben jij, reageer jij op een gezonde manier op je omgeving? Is je basis goed? Zorg je goed voor jezelf en weet je wat je nodig hebt? Kun je met stressvolle situaties omgaan en ook weer ontspannen en vertrouwen hebben dat het goed komt? Gelukkig is ons lichaam fantastisch en heeft een zelfherstellend vermogen wat ons zoveel mogelijk in balans houdt. Totdat het een chronische stress situatie wordt voor je lichaam en/of geest. Net als bij een lekkage; merk je daar vaak eerst weinig van. Maar op een gegeven moment trekt je lichaam aan de bel en krijg je allerlei signalen. Pak je deze (soms kleine) signalen niet op, doe je daar niets mee, dan gaat 'de lekkage' door en veranderen de signalen in klachten. Ga je niet op zoek naar de oorzaak dan kom je *van de regen in de drup*.

Kern van het verhaal: hou je fundament goed in de gaten, geef aandacht aan (ook kleine) signalen van het lichaam. Ken jezelf goed, zorg dat je weet wat jij nodig hebt om gezond te leven en om te gaan met lastige situaties. Heb je klachten, fysiek of mentaal, onderneem zo gauw mogelijk actie, want hoe langer je wacht hoe groter de schade kan zijn en dat zou zonde zijn. Leer hoe je jouw zelfherstellend vermogen kan ondersteunen.

Ben jij benieuwd hoe het met jouw fundament is? Maak een afspraak voor een iriscopie consult. Ik maak gedetailleerde foto's van je ogen en kan je aan de hand hiervan vertellen waar jouw aangeboren zwakke en sterke punten liggen, welke processen er nu zichtbaar zijn in je lichaam en gerichte gezondheidsadviezen geven.

Bemerk je signalen of klachten en wil je er vanaf? Blijf er niet mee rondlopen en maak een afspraak! We onderzoeken de oorzaak (waar zit de 'lekkage'?) en komen tot een natuurlijke aanpak om het op te lossen. Adviezen die werken op korte en lange termijn.

Vraag een gratis telefonisch kennismakingsgesprek aan en ik help je graag verder! Je bent van harte welkom (online kan ook) bij mijn praktijk 'Gezond met de Natuur'.

Gratis kennismakingsgesprek aanvragen: gezondmetdenatuur@gmail.com

Meer weten over gezond met de natuur: <https://gezondmetdenatuur.nl/>