De sleutel tot **zelfgenezing** zit in jou

De biologie van het lichaam ontdekken en begrijpen

Inleiding biologisch decoderen

Froucke van der Lijn

Eigen verantwoordelijkheid is de basis van vrijheid

De informatie in dit boek is naar beste weten en geweten samengesteld. Het boek is geen vervanging voor medicatie en ook niet voor medische of therapeutische behandelingen. Met betrekking tot de inhoud geef ik geen indirecte, noch directe garanties. Als gevolg hiervan kan en mag de inhoud van dit boek het bezoek aan een arts niet vervangen en vormt het geen instructie voor zelfdiagnose. De schrijfster aanvaardt geen aansprakelijkheid.

Het is mijn intentie om anderen te stimuleren zelf verantwoordelijkheid te nemen voor zijn fysiek en emotioneel welzijn. Het gebruik van dit boek en de toepassing van de informatie die er in staat, zijn uitdrukkelijk op eigen risico.

Copyright: © 2020 Froucke van der Lijn
Titel: De sleutel tot zelfgenezing zit in jou
Ondertitel: De biologie van het lichaam ontdekken en begrijpen: een inleiding in biologisch decoderen.
Opmaak: Froucke van der Lijn
Foto's: Andre van der Meulen en Pezibear via www.pixabay.com
Website: www.zelfgenezingscongres.nl

Met dank aan Angela Frauenkron-Hoffmann.

Inhoud

Van baarmoeder tot wereld: de reis die ons leven vormt 8

Gezondheid op eigen kracht 10

De verborgen logica achter ziektes 13

De wetenschappelijke basis 17

Biologisch decoderen als therapie 22

De invloed van conceptie, zwangerschap en geboorte op de rest van ons leven 29

Hoe ons bewustzijn en onze genen samenwerken 35

Praktijkvoorbeeld: Borstkanker 38

Praktijkvoorbeeld: Baarmoederhalskanker 42

Omgaan met angst 46

Dit E-book is geschreven in het kader van het Online Congres Zelfgenezing 2020,
www.zelfgenezingscongres.nl, © 2020 Froucke van der Lijn

Uit de wijsheid van je lichaam
uit de liefde van je hart
uit de vrijheid van je geest
ontstaat een diepe kracht:
het vermogen om jezelf te genezen

Lieve lezer

Zolang ik me kan herinneren, ben ik me bewust geweest dat ik sterk en gezond was. Op hooikoorts en een paar kinderziektes na, mankeerde ik tot nu toe weinig. Op mijn 38ste werd ik depressief, viel ik enorm af en kon ik nauwelijks eten. Ook had ik angst en paniekaanvallen. Ik wist dat mijn symptomen te maken hadden met de gebeurtenissen die eraan vooraf gegaan waren. Voor de zoveelste keer had ik een keuze gemaakt waarbij ik de ander belangrijker vond en was ik mijzelf vergeten. Dat was mijn conflictinslag. Ik kon nauwelijks meer voor mezelf zorgen. Wat me toen het meeste geholpen heeft, zijn de wekelijkse massages en vele gesprekken. Dit zorgde ervoor dat ik langzaam weer terugkeerde in mijn lichaam. Mijn hele systeem was in een overlevingsmodus geweest. Ik wist toen nog niets van wat ik nu weet.

Vanaf dat moment ben ik me gaan verdiepen in gezondheid. Je zou kunnen zeggen dat ik mijn eerste bewustzijnsverandering doormaakte. Het viel mij op dat sommige mensen die een ernstige ziekte kregen, daarvoor iets traumatisch meegemaakt hadden. Ze hadden een langdurige periode van stress ervaren en als het dan weer goed ging, kregen ze een ernstige diagnose. Tijdens mijn opleiding tot massagetherapeut leerde ik: **"Emoties worden opgeslagen in ons lichaam en ooit moeten we de onbetaalde rekening vereffenen."** Daar werd mee bedoeld dat wat we niet verwerken maar onderdrukken, in het lichaam wordt opgeslagen en zich vroeg of laat in de vorm van symptomen en ziektes gaat manifesteren.

We kennen allemaal het voorbeeld van de kennis die net met pensioen is en enkele maanden later overlijdt aan een hartaanval. Of de buurvrouw, die altijd ontzettend gezond leefde, blijkt ineens kanker te hebben. Hoe kan dat? We kijken naar de buitenkant, naar externe factoren zoals roken, alcohol, te weinig beweging, vergif, ongezonde voeding, ziekteverwekkers en stress. Dit alles wordt levensstijl genoemd. In de media horen we dat als we onze levensstijl aanpassen, we veel ziektes kunnen voorkomen. En als we eenmaal ziek zijn, denken we te kunnen genezen door externe hulp in de vorm van (stress bevorderende) medicijnen, operatie, chemo en bestraling of natuurlijker: voeding, sappen en supplementen. Tot een aantal jaren geleden was dat ook mijn overtuiging, maar inmiddels heb ik hier een andere mening over gevormd. In het hoofdstuk "De wetenschappelijke basis"kom ik terug op het begrip levensstijl, wat ik daaronder versta en waarom dat met betrekking tot kanker en elke andere ziekte belangrijk is.

Toen ik 45 jaar was, bleek mijn zoon kanker te hebben en overleed hij. We hadden naast zijn behandeling alles gedaan wat ons op alternatief gebied was verteld: voeding, beweging, en ontgifting. Zijn bloedwaardes waren goed en toch werd hij niet meer gezond. Behalve het grote verdriet was er bij mij de vraag: hoe kon dit, terwijl wij, zijn ouders, altijd zo gezond waren? Het verliezen van mijn zoon was mijn wake-up call. Ik moest iets met die vraag gaan doen om zelf verder te kunnen. Dat werd mijn drijfveer.

Ik ben ervan overtuigd dat er een andere oorzaak is waardoor we ziek worden.

Vanaf dat moment ben ik op zoek gegaan naar logischere oorzaken van kanker dan ongezonde voeding en te weinig beweging.

De biologie van het lichaam ontdekken en begrijpen

Ik heb boeken gelezen, interviews gezien, cursussen gevolgd en met overlevenden gesproken. Zo leerde ik wat zij als individuele oorzaak hadden ontdekt en wat zij hadden gedaan op hun weg naar gezondheid.

Hoewel het moeilijk is aan te nemen dat ons lichaam zelf kanker ontwikkelt, is de acceptatie daarvan de enige weg op werkelijke genezing. Want dan kun je een antwoord krijgen op jouw "waarom", kun je in actie komen en je gezondheid in eigen hand nemen. Gaat het hele leven niet om groei en ontwikkeling en steeds weer een volgende stap in bewustzijn? Nemen we onze verantwoordelijkheid als het om ons leven gaat? In het Engels is het zo mooi: responsability, het vermogen om antwoorden te vinden. Door de ziekte van mijn zoon werd ik gedwongen anders naar ziekte te gaan kijken, omdat ik antwoorden wilde vinden.

Met dit boek wil ik je informeren en aanmoedigen om jouw gezondheid in eigen handen te nemen.

De sleutel tot zelfgenezing is het erkennen, voelen en loslaten van de diepere oorzaak die in jou zit.

Dit boek kan niet volledig zijn. Dat is mijn intentie ook niet. De mens is zo complex en er is nog zoveel niet bekend. Hopelijk wekt het wel jouw nieuwsgierigheid. Misschien wel voldoende om je te gaan verdiepen in jouw achtergrond en de (ziels)oorzaken van ziektes. Vooral nu je nog gezond bent, want dat is pas echte preventie.

De cijfers zijn duidelijk: in 2019 kregen in Nederland 117.500 mensen een kankerdiagnose en stierven 45.000 mensen aan kanker. De huidige cijfers geven aan dat 1 op de 2 á 3 personen kanker gaat ontwikkelen. Dat betekent dat elk gezin vroeg of laat met kanker te maken krijgt. Het KWF meldt vol trots in 2018 bijna 150 miljoen aan kankeronderzoek te hebben besteed. En dan hebben we het alleen nog maar over Nederland. Ondanks al dat geld slaagt de wetenschap er maar niet in de oorzaak van kanker te vinden. Dit zijn géén hoopgevende cijfers en we zitten duidelijk niet op de goede weg.
(bron : https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/kanker/cijfers-context/huidige-situatie)

Laten we dat zomaar gebeuren en wachten we tot we zelf aan de beurt zijn? Of nemen we onze verantwoordelijkheid en daarmee de leiding over ons leven en onze gezondheid?

Kanker: tijd voor een paradigmaverschuiving!

Toen ik voor het eerst in aanraking kwam met biologisch decoderen, was ik absoluut niet ineens "om". Maar ik begreep wel direct dat dit informatie was waar ik meer van wilde weten, omdat ik veel aannemelijke antwoorden kreeg. Het is niet eenvoudig om het tegendeel te geloven van dat, wat je altijd als waarheid hebt gezien. Door mijn eigen ervaringen te toetsen, raakte ik overtuigd. Nu ben ik zover dat ik het met je wil delen.

Ik hoop dat je met een open hart, een open geest en zonder vooroordelen deze informatie tot je wilt nemen.

De biologie van het lichaam ontdekken en begrijpen

Ik wil hierbij nog opmerken dat de methode die ik hier beschrijf onafhankelijk van de best mogelijke medische behandeling wordt toegepast. Omdat er geen bijwerkingen en risico's zijn, maar het voordeel groot kan zijn, zie ik dit als een grote kans voor iedereen. Het is verstandig deze kennis te leren zolang je gezond bent. Als je eenmaal een diagnose hebt gekregen, is het heel moeilijk om deze informatie eigen te maken. Laat staan dat je begrijpt welke schade de diagnose zelf kan veroorzaken.

Wat als ons lichaam nooit een fout maakt, maar dat fysieke symptomen aanpassingen zijn die verkeerd geïnterpreteerd worden?

Ontdek de fascinerende biologische logica van jouw lichaam en krijg een ander perspectief op ziekte en gezondheid. Want een ander perspectief geeft een andere uitkomst.

Je gaat ontdekken:

- hoe je jezelf kunt bevrijden van gezondheidsproblemen, ook van ziektes die als ongeneeslijk worden beschouwd;
- hoe ziektes ontstaan (anders dan jij tot nu toe dacht);
- wat de biologische betekenis is achter veel voorkomende ziektes;
- waarom onze ziektes nauw verbonden zijn met de ervaringen van onze ouders, grootouders en voorouders;
- hoe onze geest en genen samenwerken;
- hoe je niet alleen je eigen genen positief kunt beïnvloeden, maar ook de genen en gezondheid van de generaties die na jou komen.

Ik wens je mooie inzichten en heel veel plezier. Wat fijn dat je er bent.
Liefs!

The healing Journey inside You!

Froucke van der Lijn

It only takes one
person to change your life,
YOU!

Van baarmoeder tot wereld: de reis die ons leven vormt

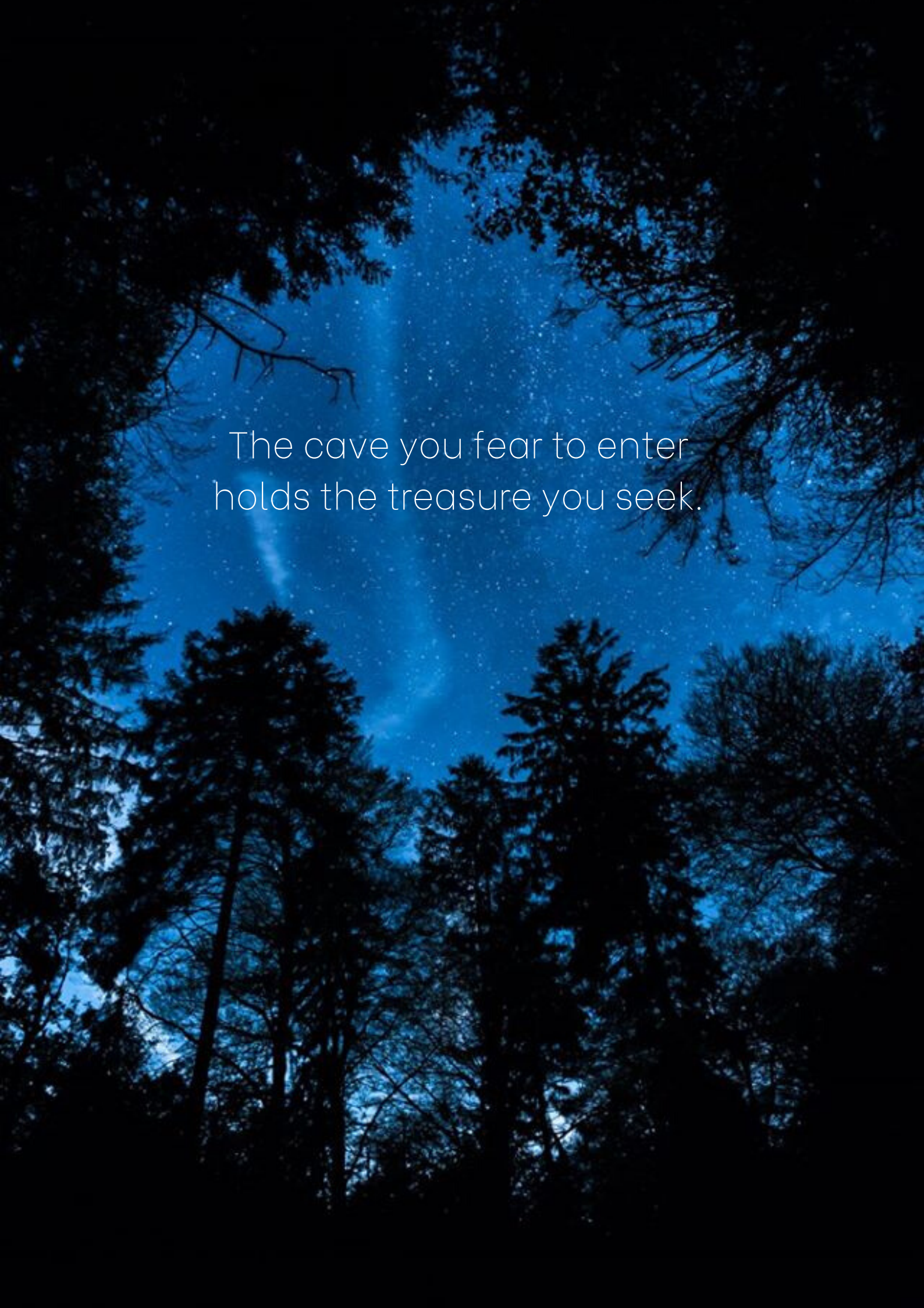
Voordat we verder gaan, wil ik je vragen de komende 10 minuten eerst deze prachtige, ontroerende TedTalk van Anna Verwaal te bekijken.

https://youtu.be/bZ6gLGCy84o

Meer dan dertig jaar onderzoek op het gebied van pre- en perinatale psychologie en gezondheid toont aan dat de meest kritische periode waarin we worden gevormd en die het verschil maakt tussen "óverleven of léven" terug gaat tot voor de geboorte. De periode kort voor de conceptie tot na de geboorte blijkt de meest gevoelige en kritische periode te zijn waarbij overlevingspatronen op alle gebieden van ons leven; fysiek, mentaal, emotioneel en relationeel worden vastgelegd.

Door te beseffen hoe deze omstandigheden ons hebben beïnvloed, kunnen we de overtuigingen die ons niet meer dienen, veranderen en de kwaliteit van ons leven aanzienlijk verbeteren.

Door te begrijpen hoe de reis van de 'baarmoeder naar de wereld' ons leven heeft gevormd, helpen we onszelf te bevrijden van de overgeërfde patronen en overtuigingen, die we hebben opgenomen in het vruchtwater, dat was gevuld met het emotionele leven en de gemoedstoestand van onze moeder. Dit bepaalt mede de kwaliteit van ons leven en heeft grote invloed op onze gezondheid.


The cave you fear to enter
holds the treasure you seek.

Gezondheid op eigen kracht

Van kinds af aan zijn we gewend om naar de dokter te gaan als we lichamelijke klachten ervaren. Hoeveel kinderen worden er nog verwekt of geboren zonder medische hulp? We zijn net geboren en krijgen een hielprik, we worden gevolgd door het consultatiebureau, vanaf 2 maanden worden we gevaccineerd en later gaan we langs de schoolarts of we nu ziek zijn of niet. Op onbewust niveau weten we niet beter dan dat we medische hulp nodig hebben om gezond te blijven, om überhaupt te kunnen overleven.

Als we nog kinderen zijn, zijn ouders ons voorbeeld, ze zijn een soort god voor ons. Ouders weten immers alles. Maar als onze ouders steeds weer de hulp van een arts inroepen als het om onze gezondheid gaat, dan moet die wel een “Supergod” zijn, die alles weet en alles voor ons beslist. We weten op onbewust niveau niet hoe het is om verantwoordelijk te zijn voor onze gezondheid en vertrouwen te hebben in het lichaam. Al 200.000 jaar weet het lichaam wat het moet doen, anders had de mens het niet overleefd. We hebben dat wat we van nature weten, afgeleerd.

We hebben afstand gedaan van de verantwoordelijkheid voor ons lichaam en daardoor zijn we passief geworden. We zijn lijders geworden, zoals het woord 'patiënt' letterlijk betekent. We zijn slachtoffers van dat wat ons overkomt, waaronder ziektes en symptomen. Meestal zijn we ons dat niet eens bewust. We hebben ons leven uit handen gegeven.

Door de verantwoordelijkheid voor onze lichamelijke klachten en ziektes aan een arts over te dragen, zien we iets belangrijks over het hoofd. Mensen die ziek worden, worden patiënten, ze worden passief en verwachten dat een ander ze geneest. Maar we kunnen alleen ons zelf genezen. Zou het niet gezonder zijn als we actieve mensen worden die indien nodig, advies inwinnen bij deskundigen, maar die hun eigen verantwoordelijkheid nemen en inspraak hebben in hoe ze geholpen willen worden?

Dr. Med. Walter Weber (oncoloog) ontwikkelde daarom een concept: Niet méér “geneeskunde van buiten” (door artsen en therapeuten) dan nodig en zovéél mogelijk “geneeskunde van binnen”. Zo herkrijgen we van binnenuit onze autonomie en kracht om zelf te bepalen hoe we met ons lichaam omgaan.

De meeste mensen zullen waarschijnlijk wel weten dat ziektes niet toevallig ontstaan. Een ziekte als kanker komt niet zomaar aanwaaien. Een ziekte heeft te maken met dat wat in ons leven gebeurt of is gebeurd en vooral de manier waarop wij dat gevoelsmatig beleven.

De meeste klachten en symptomen kunnen snel en eenvoudig worden verklaard:

Gezondheid betekent dat lichaam en ziel in harmonie zijn. Ziekte begint met een conflict. Een conflict betekent altijd dat twee factoren tegenstrijdig zijn. Een computer zou in zo'n situatie crashen. Maar bij de mens gebeurt dat niet, want wij hebben overlevingsprogramma’s.

De biologie van het lichaam ontdekken en begrijpen

Het is een conflict als twee programma's tegengesteld zijn aan elkaar, bijvoorbeeld; een man houdt van een ander en wil van zijn vrouw scheiden, maar zij zag het niet aankomen en wil en kan het niet. Ze kan niet zonder hem en vraagt zich af hoe ze zich financieel moet redden met de kinderen. Ze kan de hele toestand niet accepteren. De situatie is onvermijdelijk, ze moet, maar alles in haar verzet zich. De vrouw voelt veel spanning en al haar reserves worden verbruikt: ze pleegt roofbouw op haar lichaam.

In deze omstandigheden blokkeert de energie, het stroomt niet meer. Het is gemakkelijk vast te stellen wanneer dat bij ons aan de orde is: we worden nerveus, rusteloos, hebben een misselijk gevoel, kunnen niet eten, zijn koud en kunnen alleen aan het probleem denken. Als we ons bewust zouden afvragen "wat is er aan de hand?" en we zouden het conflict herkennen en oplossen of aanvaarden, dan verdwijnen deze symptomen. In het dagelijkse leven gebeurt dit bij kleine conflicten gelukkig bijna altijd. De meeste kwalen gaan vanzelf voorbij.

Maar als we het niet herkennen dan verdwijnt het niet en blijft het conflict bestaan. Vroeg of laat zal dit als fysiek symptoom merkbaar worden: het ligt me zwaar op de maag, mijn hart is gebroken, ik moet gal spugen - de taal heeft hiervoor vele uitdrukkingen.

Uiteindelijk vindt het lichaam zelf een oplossing in de vorm van een fysiek proces dat we ziekte noemen. Als we in deze situatie alleen 'geneeskunde van buiten' gebruiken om de symptomen te behandelen, zullen we de echte reden voor onze ziekte niet kunnen zien. Met 'geneeskunde van binnen' leren we aandacht te schenken aan onze gedachten en gevoelens en de conflicten vroegtijdig 'onschadelijk te maken'. Dat klinkt makkelijk, maar omdat het ons volkomen onbekend is, moet "gezondheid op eigen kracht' eerst (opnieuw) worden geleerd. (https://www.drwalterweber.de/)

"Genezing van kanker begint met de vraag: *Waarom heb ik deze tumor, op dit moment, op deze plek? Je mag nooit de verantwoording weggeven. Niet aan een arts, niet aan een natuurgeneeskundige, een healer, niet aan een dominee, aan niemand.*

Ik heb deze ziekte, ik heb er onbewust voor gezorgd dat mijn lichaam dit heeft ontwikkeld, de tumor is een deel van mij. Dus dan kan ik ook analyseren waarom mijn lichaam, mijn geest, mijn ziel, de kanker ontwikkeld heeft en dan kan mijn lichaam dat ook weer terugdraaien."

Lothar Hirneise (https://www.3e-zentrum.de/)

Ik raad je aan naar zijn voordracht te kijken, bereid je voor op confronterende informatie: https://youtu.be/H5U-T9hwniM

Always trust your instincts.
They are messages from your soul.

De verborgen logica achter ziektes

Alles wat in het lichaam gebeurt, wordt door de hersenen aangestuurd, gecoördineerd en gecontroleerd. Als ik mijn arm omhoog wil tillen om aan de tafel te schrijven, moeten de hersenen de daarvoor benodigde bevelen aan de bovenarmspieren geven. Alleen de spieren die voor deze beweging verantwoordelijk zijn, trekken zich samen.

De hersenen: controlecentrum en geheugen
We kunnen de hersenen vergelijken met een zeer krachtige computer. In elke situatie verzamelen de hersenen gegevens. Door de vijf zintuigen, het zenuwstelsel en het hormonale systeem worden de hersenen voortdurend op de hoogte gehouden van wat zich buiten en in het lichaam afspeelt. De hersenen analyseren al deze informatie (voornamelijk door het te vergelijken met onze ervaringen uit het verleden) en voeren vervolgens de optimale actie of reactie uit, die op dat moment in die situatie vereist is. In een stresssituatie doorzoeken de hersenen (volgens het motto: "we hebben een probleem") allerlei informatie en overlevings-programma's voor een oplossing (op fysiek niveau). Het brein activeert onmiddellijk de best mogelijke respons of de beste ervaring op dit moment: niet voor later, maar voor nú.

De hersenen volgen altijd één eenvoudige logica:
ze doen alles om er voor te zorgen dat je in elke situatie overleeft.

Als ik bijvoorbeeld in gedachten de straat wil oversteken en de bus die toeterend op mij af komt rijden niet zie of hoor, dan zorgt mijn brein ervoor dat ik ogenblikkelijk en automatisch de juiste, levensreddende beweging maak: een snelle terugtrekkende beweging op de stoep of juist een sprong naar voren. In deze situatie heb ik niet de tijd eerst te overleggen om af te wegen welke reactie de beste zou zijn. Het lichaam handelt zonder dat we erbij nadenken.

Er zijn drie soorten gegevens die in de hersenen opgeslagen zijn en waar de hersenen naar teruggrijpen in een stressvolle situatie:

1. **Alles wat we zelf hebben ervaren vanaf de geboorte tot vandaag. Alle ervaringen met bijbehorende emoties en percepties worden opgeslagen in ons archief en kunnen op elk moment worden opgeroepen. Zodra de stressvolle situatie in het heden een ervaring uit het verleden oproept, handel je automatisch, alsof het wordt opgedragen vanuit het verleden.**

In het heden worden we daarom constant geleid door mentale beelden, lichamelijke en zintuigelijke waarnemingen en de bijbehorende emotie die het brein heeft opgeslagen in eerdere situaties. **Van bijzonder belang zijn gevoelens.** Ze zijn de essentie van onze vorige ervaring en helpen ons om sneller te kunnen reageren in de huidige situatie of om te beslissen hoe we reageren. Het emotionele geheugen, ook wel limbisch systeem genoemd, beheerst ons gedrag.

De belangrijkste taak van de hersenen is om het voortbestaan
van het individu en de soort te verzekeren.

2. Alles wat gebeurde toen we werden verwekt en tijdens de periode dat we in de baarmoeder zaten, wordt volledig opgeslagen in onze hersenen en cellen. De hormonale reacties van de moeder in bepaalde stressvolle situaties karakteriseren het kind. Het "onthoudt" hoe zijn ouders omgaan met stress. Later zal zijn eigen gedrag daarvan afhangen.

3. Alles wat voorouders hebben meegemaakt, voordat wij werden verwekt, is ook beschikbaar voor onze hersenen. We "leren" van hun ervaringen. Soms echter, uit een gevoel van familie-loyaliteit zijn we onbewust verplicht om dingen in het leven te herhalen. Dit zien we in ons leven terug als patronen.

Bepaalde (gedrags)patronen die we hanteren in stressvolle noodsituaties, zijn duizenden jaren lang in onze hersenen geprogrammeerd. Het geheugen is onmisbaar in bijna alles wat we doen. Zonder het geheugen zouden we niet kunnen overleven. Het geheugen is door eigen ervaringen voor iedereen anders en daardoor is iedereen in doen en denken een uniek persoon.

Het brein zal in elke levenssituatie en elke stressvolle omstandigheid de best mogelijke reactie of het beste gedrag uitvoeren. We kunnen op het brein vertrouwen. Het maakt nooit een fout, zelfs als de oplossing op het eerste gezicht niet geschikt of zelfs kwaadaardig lijkt. Het is vaak moeilijk om de betekenis, de zin van een ziekte of een lichamelijk ongemak te begrijpen. Daarvoor hebben we eerst meer kennis nodig.

Ons lichaam doet nooit iets zonder betekenis of zin, ook niet wanneer we de betekenis niet direct kunnen begrijpen.

Een ziekte ontstaat wanneer we in een traumatische situatie, een omstandigheid die te veel van ons vraagt, geen bevredigende oplossing vinden op praktisch, mentaal of emotioneel gebied. Vanaf dat moment moeten de hersenen ervoor zorgen dat we, hoe dan ook, goed met de acute, bedreigende toestand omgaan.

Ten eerste om deze situatie op dat moment te kunnen overleven en ten tweede om daarna weer te kunnen ontspannen, want de constante stress sloopt ons lichaam en ook dat moet vermeden worden. De stressvolle gebeurtenissen worden opgeslagen in het lichaam. Je zou kunnen zeggen dat ze gedownload worden, zodat we in staat blijven in het dagelijkse leven te overleven. Als we blijven piekeren over ons trauma, nergens anders meer aan kunnen denken, fysiek er aan onder doorgaan, dan kunnen we niet meer opletten en zouden we zo bijv. onder een auto lopen. Om door te kunnen gaan en op dit moment te kunnen overleven, parkeert het lichaam als het ware dat, wat op dat moment emotioneel gezien, niet te dragen valt.

Ziekte is een overlevingsprogramma.

Wordt er geen bevredigende oplossing gevonden, dan zorgen de hersenen voor een oplossing op fysiek niveau in precies dat deel van het lichaam of orgaan dat, door zich aan te passen, voor een tijdelijke oplossing kan zorgen.

De biologie van het lichaam ontdekken en begrijpen

Elk gezondheidsprobleem, elk fysiek symptoom is een noodprogramma van het lichaam om te blijven leven. Het helpt alleen op dat moment en op de lange termijn biedt het uiteindelijk geen echte oplossing. Want zelfs als het oorspronkelijke probleem, de traumatische ervaring, is opgelost, dan heb je er nu weer een probleem bij, namelijk de ziekte.

Deze paradox wordt door de reguliere geneeskunde niet gezien en niet begrepen: dat het lichaam niet per ongeluk ziek wordt, maar volgens exacte biologische regels, om levenstijd te winnen en zo het voortbestaan van de soort te kunnen waarborgen.

Biologisch decoderen begint precies op dit punt. Het is de toepassing van verschillende onderzoeken die gericht zijn op het begrijpen van de oorzaken, het verloop én het herstel van ziekten. Decoderen betekent het ontsleutelen en het beëindigen van het biologische overlevingsprogramma. Dat betekent: stap voor stap de samenhang van de ervaringen waardoor het symptoom is ontstaan, blootleggen. Want alleen als we echt goed begrijpen en voelen wat ons ziek gemaakt heeft, kunnen we het oplossen en achter ons laten. Het overlevingsprogramma kan dan stoppen en verdwijnen.

Klinkt dat logisch? Kun je iets met deze verklaring? Blijf open en nieuwsgierig, want je ontdekkingsreis is pas begonnen....

Until you make the unconscious conscious, it will direct your life and you will call it fate.

C.G. Jung

De wetenschappelijke basis

Tot nu toe werden ziektes gezien als pech, iets wat je overkomt, een falen van het lichaam. Het nieuwste wetenschappelijke bewijs toont echter aan dat ziekte (of symptoom) de fysieke reactie is op een stressvolle situatie die op dit moment niet op psychologisch en emotioneel niveau kan worden opgelost. Een ziekte overkomt ons niet per ongeluk, het heeft altijd te maken met wat er in ons leven is gebeurd en hoe we het emotioneel hebben ervaren. De manier waarop we ons leven waarnemen, wordt doorslaggevend gevormd door de ervaringen uit de kindertijd en vooral door de ervaringen van (voor)ouders.

Tot nu toe werden ziektes beschouwd als het noodlot of het falen van ons lichaam.

Er is de afgelopen decennia baanbrekende nieuwe kennis ontwikkeld op het gebied van de neurowetenschappen. Het onderzoek naar hersenfuncties stelt ons in staat om het verband tussen psychologisch belangrijke ervaringen en ziekten te herkennen. Tot dusver was er geen wetenschappelijke verklaring voor deze relaties die we al heel lang klinisch waarnemen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de oorsprong van onze fysieke klachten en ziektes ligt in onze **persoonlijke manier van leven, onze levensstijl.**

Wat is de invloed van levensstijl op gezondheid? Wat wordt eigenlijk bedoeld met deze "persoonlijke manier van leven"? Het is dat waardoor wij iemand, zelfs van afstand, herkennen, door de manier van lopen, kleding, hoe iemand praat, gebaart en beweegt. Deze interpretatie van levensstijl gaat in eerste instantie niet over voeding, roken, drinken of sporten. Naar mijn mening leggen we te veel nadruk op deze aspecten, terwijl we te weinig tijd besteden aan het onderzoeken van de werkelijke, onderliggende oorzaak van ziektes.

Als iemand deze persoonlijke manier van leven heeft ontwikkeld, betekent dit dat “deze manier” heeft bewezen de beste en meest succesvolle te zijn van alle manieren die hij in zijn jeugd heeft “getest”. Succesvol, omdat hij met deze manier heeft overleefd.

Het is biologisch essentieel voor elk jong zoogdier dat zijn ouders (eerst en vooral de moeder) voor hem zorgen. Het jong zal vasthouden aan de strategie die hem dit lichamelijk welzijn heeft gegeven. Vanaf dat moment zal het zich keer op keer zo gedragen om zich ervan te verzekeren dat er voor hem gezorgd wordt. Dit aanvankelijke gedrag wordt dus voortdurend herhaald en het wordt een blijvend gedragspatroon. Een probleem doet zich voor wanneer de huidige levensomstandigheden van de volwassene niet langer overeenkomen met de omstandigheden in zijn jeugd. Zijn denk- en gedragspatronen werkten toen, maar passen nu niet meer en dat kan leiden tot grote fysieke en/of psychologische problemen.

Als een kind alleen aandacht van zijn ouders kon krijgen door driftbuien te hebben, zelfs als die aandacht negatief was, zal hij als volwassene dat gedrag later ook laten zien. Als hij echter in bepaalde situaties (bijv. tegenover een baas) zijn woede niet op die wijze kan ventileren, kan deze stressvolle ingehouden boosheid tot fysieke problemen leiden.

Mentale beelden

In de loop van de evolutie hebben zoogdieren het vermogen ontwikkeld om een mentaal beeld te construeren. Het mentale beeld (dat is **niet** hetzelfde als de werkelijkheid) is een plaatje (mentaal geheugen) van een opgeslagen waarneming. Dit plaatje visualiseert de perceptie van een ervaring die tot het verleden behoort. Dit mentale proces gaat hand in hand - zij het in minimale mate - met een activiteit van de lichaamsdelen die bij deze actie betrokken zouden zijn, als ze daadwerkelijk zouden worden uitgevoerd.

Door mentale beelden kan de mens zijn ervaringen onthouden. Herinneringen laten hem zien welk gedrag in de toekomst zinvol is. Een voorbeeld hiervan is als je denkt aan een roos. De ene persoon heeft dan een plaatje van de rozen in de tuin die hij als kind vastpakte en waar hij zich zo pijnlijk aan stak. De ander denkt aan het bos rozen wat ze met haar verjaardag kreeg en een derde denkt aan de rozenstruik op het graf van haar man. Al deze mentale beelden zijn ontstaan uit verschillende herinneringen en gaan gepaard met verschillende gevoelens. We denken dat iedereen op dezelfde manier denkt en hetzelfde mentale plaatje heeft. Het kan een eye opener zijn als je begrijpt dat we anders over een (pijnlijke) situatie kunnen denken dan we tot nu toe deden.

In het vorige hoofdstuk heb ik beschreven welke drie soorten gegevens in onze hersenen worden opgeslagen en waar het brein naar teruggrijpt in een stressvolle situatie. Een verklaring voor gedragspatronen ligt dus in de mentale beelden die zijn gevormd tijdens onze kindertijd, door onze opvoeding en door de familiegeschiedenis.

Door het onderzoek naar hersenfuncties herkennen we nu het verband tussen psychologisch ingrijpende ervaringen en lichamelijke klachten zoals kanker en andere ziektes. Wetenschappers en schrijvers zoals Antonio Damasio ("De vergissing van Descartes"), Gérard Edelmann, Alain Berthoz of Jean-Claude Ameisen stellen ons in staat om dit verband tussen psyche en lichaam te begrijpen.

De neurologische banen die vanuit de hersencentra waar een mentaal beeld verschijnt, naar de organen gaan die ze aansturen, zijn bekend. Ze veranderen de fysiologie, biologie en morfologie, hoogstwaarschijnlijk door de activering van genen die celgroei of celdood veroorzaken.

We kunnen het lichaam niet los zien van wat we denken en voelen. Als eerste moeten we kunnen begrijpen dat emotionele stress altijd een lichamelijke reactie, een fysieke verandering teweegbrengt.

Experiment van Alain Berthoz

Een man werd met allerlei geavanceerde meetapparatuur uitgerust om zijn polsslag, hartslag, spieractiviteit en zweten te meten. Verbonden met deze apparatuur moest hij een bepaalde afstand om een gebouw lopen. Alles wat in zijn lichaam gebeurde, werd gemeten. Daarna moest hij gaan zitten; alle apparatuur bleef aangesloten. Hij ontspande zich en vervolgens moest hij, terwijl hij zat, zich voorstellen dat hij hetzelfde parcours opnieuw afliep. Het bleek dat de man dezelfde tijd nodig had als toen hij de route in werkelijkheid liep.

Ook waren in zijn lichaam minimale veranderingen meetbaar, die leken op de metingen die waren gedaan toen hij de route liep. Minimaal, maar toch. De derde fase van het experiment was dat de man in gedachten dezelfde afstand nog een keer moest lopen, maar deze keer met een zak cement van 25 kilo op zijn schouder. Inderdaad duurde het nu veel langer en er waren weer duidelijke meetresultaten. De veranderingen waren sterker, nog wel minimaal, maar er was een duidelijk verschil met de situatie toen hij in gedachten hetzelfde parcours zonder zak cement had gelopen. Het betekent dat elke keer als onze gedachten zich iets voorstellen, ons lichaam daar deel van uitmaakt.

Dus het inbeelden van de inspanning toont dezelfde, hoewel minimale, fysiologische reacties als in de werkelijkheid. De hersenen simuleren de inspanning en het lichaam reageert daarop alsof het werkelijk gebeurt. Alleen de gedachte of onze herinnering is al voldoende om een fysieke reactie uit te lokken. Zo houden we door onze gedachten en herinneringen conflicten van vroeger die nu niet meer werkelijkheid zijn, onbewust in stand.

We hebben allemaal een ander mentaal beeld. Dit verklaart ook waarom iedereen anders reageert, terwijl we eenzelfde situatie meemaken. Bijvoorbeeld een onverwachte scheiding: de ene vrouw zal bang zijn alleen voor de kinderen te moeten zorgen, de ander zal het voelen als een afwijzing van haar vrouw-zijn, een derde zal het zien als een opluchting, want ze had een andere geliefde en een vierde reageert neutraal, omdat het huwelijk toch al was doodgebloed.

Als we nu geconfronteerd worden met een enorm probleem, een onverwachte stresssituatie die ons emotioneel belast, dan zoeken we op mentaal niveau naar een oplossing. We overleggen, we denken continu na, om maar een uitweg voor het probleem te vinden.

Als we een oplossing vinden en deze binnen een korte termijn in een daad om kunnen zetten, dan is er niets aan de hand. Dan is er rust, maar als we mentaal of emotioneel geen echte oplossing voor een stresssituatie vinden, dan blijven we zoeken. De hersenen kunnen niet zeggen, nou ja, dan is het zo ook wel goed. De hersenen proberen alles te doen om ons weer in veiligheid te brengen. Onze gedachten blijven in rondjes draaien. We kunnen niet slapen, we zijn koud en hebben geen trek in eten, alle energie wordt gebruikt om het probleem op te lossen. **Deze mentale overactiviteit gaat automatisch samen met een abnormale, overdreven en langdurende stimulatie van het betreffende orgaan of weefsel dat betrokken is bij het probleem of dat een oplossing aan zou kunnen bieden. Dat is dan ook beslissend waar een ziekte opdoemt of welk orgaan betroffen is. Daarin ligt het ontstaan van kanker en elke andere ziekte.** Elk type conflict correspondeert met een lichaamsdeel, orgaan of weefsel, die door de hersenen worden aangestuurd. De stimulering van de genen voor het ontstaan van onder andere kanker wordt vanuit biologisch perspectief opgevat als een overlevingsstrategie. Hoe langer deze stresssituatie duurt hoe verder de ziekte zich ontwikkeld.

Voorbeelden van situaties waar je zelf niet direct een oplossing voor hebt, zijn: een onverwachte, ongewenste scheiding, een verkrachting, een partner die alcoholist is, een dominante baas, onterecht ontslagen worden terwijl je kostwinner bent met een torenhoge hypotheek, een oorlog... het verlies van een kind.

De biologie van het lichaam ontdekken en begrijpen

Het zijn situaties die je niet wilt, maar waar je ook niet uit kunt komen. Als dat maanden of jaren duurt, kan je lichaam niet anders dan daarop reageren.

Er is nooit sprake van dat je lichaam je in de steekt laat, integendeel!

Een verandering op lichamelijk niveau gebeurt in eerste instantie om jou te helpen. Hoe langer en intensiever de probleemsituatie aanhoudt, des te groter de verandering op fysiek niveau en dan gaat het nadelig worden. Het lichaam probeert op te lossen wat op mentaal of bewust niveau niet gelukt is.

Zo kunnen we altijd **logisch afleiden** welke emotionele stress zich achter een lichamelijk symptoom verbergt.

Via het emotionele probleem kunnen we vervolgens ook het lichamelijke probleem of de klacht oplossen.

Het is echter niet voldoende om het verband tussen de stressvolle situatie en ziekte vast te stellen; **het is ook een kwestie van dit conflict in zijn hele context te vatten**. Dat wil zeggen het verband te zien met de jeugdervaringen en met de familiegeschiedenis, een confrontatie met de diepere oorzaken van de ziekte.

Voor iemand met kanker betekent de ontdekking van een alternatieve oplossing voor zijn ziekte vaak een vreselijk moeilijke verandering in de manier waarop hij tegen het leven aankijkt. De waarden waarop hij zijn leven heeft gebouwd, worden in twijfel getrokken. Hij moet rouwen, loslaten wat hij koste wat het kost vast wil houden. Het conflict wat hem zo in de stress bracht dat zelfs zijn ziekte daardoor kon ontstaan, mag verdwijnen. Dit lijkt aanvankelijk meestal onaanvaardbaar.

Rouwen vereist het opgeven van de bittere strijd en het accepteren van de situatie zoals die is. Door de realiteit nu anders te zien, kan hij niet langer vasthouden aan onmogelijke pogingen om op te lossen, omdat dat nou juist de ziekte veroorzaakt (J. Lerminiaux).

Talk, even when it is not easy. One of the best ways to heal is simply getting everything out.

Biologisch decoderen als therapie

Sinds enige jaren krijgt deze therapie steeds meer bekendheid. Tijdens deze gesprekstherapie gaat de patiënt begrijpen waarom hij ziek is, hij voelt de bijbehorende emoties en krijgt daarna oplossingsmogelijkheden aangereikt. Bijna elk fysiek symptoom is terug te voeren op een (emotionele) stress gerelateerde gebeurtenis. We weten nu dat onze symptomen altijd te maken hebben met dat wat in ons leven gebeurt of is gebeurd. Maar vooral met de manier waarop we deze gebeurtenis gevoelsmatig ervaren. Het gaat er dus niet zozeer om wát, maar hóe we het ervaren. Hoe wij ons leven "beleven", hangt af van de ervaringen die wij als kind gehad hebben. Maar onze gevoelens worden vooral beïnvloed door de gebeurtenissen in het leven van onze ouders en voorouders en hoe zij dit hebben ervaren. Dit hebben we onbewust overgenomen. We worden ons bewust welke familiedrama's door epigenetische inprentingen in ons werken en hoe we in de zwangerschap geconditioneerd worden.

Soms wordt gezegd dat een ziekte ongeneeslijk is, maar wie zegt dat het zo is? Het is eenvoudiger om te zeggen dat iets ongeneeslijk is, dan *"Wij kunnen het niet genezen"*. Als een ziekte ongeneeslijk is, ligt dat altijd aan de ziekte en niet aan de behandeling of de behandelaar. Zo'n uitspraak is gebaseerd op statistieken en reguliere behandelingen, maar nooit op de kennis van wat elke individuele patiënt in zijn leven heeft meegemaakt. Dat zou ook niet kunnen, want dat vergt tijd, een andere kennis van het lichaam en inlevingsvermogen in het gevoelsleven van de patiënt. Er zijn heel veel mensen die zichzelf hebben genezen, maar gegevens hierover worden niet verzameld of onderzocht.

De wijze waarop biologisch decoderen werkt, is uniek. Opgebouwde denk- en gevoelspatronen worden onder de loep genomen. Zoals ik al eerder heb uitgelegd, komen in een stresssituatie onbewust en automatisch mentale beelden omhoog. **Mentale beelden zijn onze emotioneel gekleurde herinneringen aan vroegere belevenissen.** Zij bepalen in de huidige stresssituatie hoe we reageren. Onze reactie wordt bepaald door de ervaringen die we als klein kind meemaakten en die ons gevoelsleven de rest van ons leven zullen beïnvloeden.

Voor een klein kind, nog geen 3 jaar oud, is de moeder biologisch gezien de enige persoon die nodig is om te kunnen overleven (in de natuur) en dus heel belangrijk. Als het kind dan in een situatie komt, waarin het zich door de moeder in de steek gelaten voelt, dan ontstaat binnenin ontzettende paniek. Er ontstaat een grote stressreactie, omdat een jong dat in de natuur door de moeder in de steek gelaten wordt, eigenlijk dood is. Deze grote stress wordt gevoeld en opgeslagen. Dat we niet meer in de natuur leven, maakt geen verschil. De overlevings-programma's zijn tegenwoordig nog precies hetzelfde. Als de moeder na enige tijd terugkomt, dan overleeft het kind (jong) deze situatie, maar deze verschrikkelijke ervaring wordt voor de rest van het leven in het kind bewaard. Als het kind later als volwassene een situatie met dezelfde emotionele lading meemaakt, wordt het beïnvloed door de vroegere ervaring.

Heftige emoties beïnvloeden de activiteit van de genen. Er ontstaan epigenetische inprentingen, die over meerdere generaties doorgegeven worden. Daarom is het heel interessant om de familiegeschiedenis te onderzoeken. Dan vinden we bevestiging waarom we geworden zijn zoals we zijn.

De betekenis van biologisch decoderen:

- Bio = met betrekking tot het leven, volgens de natuur
- Logos = volgens een kosmische wetmatigheid, rede, zin. In het Grieks betekent het "oerprincipe van de kosmos", of intellect van God.
- De-coderen = ont-sleutelen
- Code = informatie, patroon, sleutel

Decoderen heeft eigenlijk een dubbele betekenis:

1. De code kraken. De code achterhalen, de oorzaak en het overlevingsprogramma vinden.

Het doel is dat de patiënt begrijpt dat van alle ziektes die er zijn, hij precies deze ziekte moest krijgen. Het gaat er niet om wát we meemaken, maar hóe we dat ervaren. Er zijn veel mensen die vreselijke trauma's meemaken, maar niet iedereen ervaart dat op dezelfde manier of wordt ziek. Pas als we erkennen en begrijpen waarom we functioneren zoals we functioneren, dan hebben we de code gevonden.

2. De code wegnemen: het overlevingsprogramma uitschakelen.

We kunnen leren om de programma's steeds minder aan te wenden en in plaats daarvan bewust anders te functioneren. Nu we dit weten, hebben we immers de keuze. Tot nu hadden we geen keuze. We kunnen alleen maar functioneren zoals we zijn geprogrammeerd. Maar dit kan ongedaan worden gemaakt.

Onbewust liepen we tot nu toe steeds achter een mogelijke oplossing aan. De keuze is nu: is het mij waard hiervoor te sterven? Of is er misschien toch een andere mogelijkheid om los te laten waar ik nog steeds aan vastzit? Je kunt geen ander mens worden. Je wordt geboren met wat je hebt en alle ervaringen kun je niet ongedaan maken. Daar moet je het mee doen, maar je kunt wel leren anders om te gaan met je overlevingscode. Dat betekent dat je ervoor kiest dat dit probleem je niet meer zo ongelukkig of zelfs ziekt maakt. Want de ziekte, het symptoom in het lichaam is alleen maar de top van de ijsberg. Het is de druppel die de emmer doet overlopen.

Deze therapie grijpt niet in. Er komen geen medicijnen aan te pas en men hoeft ook niet gezond te worden. Des te meer nadruk op gezondheid, des te lastiger het wordt. We gaan gewoon beginnen en kijken wat er bovenkomt. Het is de keuze van de patiënt zelf of hij er dan iets mee wil doen of niet.

Bij biologisch decoderen hechten we een andere betekenis aan diagnoses. We zien het als informatie over wat zich in het lichaam afspeelt, zodat we van daaruit verder kunnen. Ook gebruiken we de diagnose "ongeneeslijk" niet, want er zijn veel voorbeelden van mensen die met een dergelijke diagnose zijn genezen. Ook houden we ons niet bezig met het bestrijden van symptomen. Want dan is het net alsof we alleen delen van de plant die boven de grond komen. afsnijden, maar die dan elke keer weer opnieuw aangroeien.

Biologisch decoderen vervangt niet de medische behandelingen door een arts. Het is een aanvullende methode die gebruikt kan worden om de oorzaak van ziekten en symptomen helder te krijgen en daardoor op te lossen.

We gaan direct naar de oorsprong, de wortels, de oorzaak van het probleem en verwijderen deze volledig. Dit betekent dat we de diepere oorzaak ontcijferen en een einde maken aan het onbewuste programma dat de ziekte heeft veroorzaakt. Als gevolg hiervan mogen de symptomen verdwijnen, soms direct, soms geleidelijk, omdat de persoon nu begrijpt dat het programma niet langer nodig is om te overleven.

Biologisch decoderen is gebaseerd op ontwikkelingsbiologie, hersenonderzoek en kwantum-fysica.

In 1990 hadden de wetenschap en de geneeskunde grote verwachtingen. Ze hadden hun hoop gevestigd op het ontcijferen van het menselijk genoom (human genome project). Men geloofde de oorzaken van ziektes te vinden en ziektes daardoor positief te kunnen beïnvloeden. Men ging er vanuit dat ziektes genetisch zijn bepaald. Ondertussen weten we dat meer dan 90% van ziektes niet genetisch zijn bepaald. Genetici namen aan dat een complex organisme als de mens over ongeveer 100.000 genen zou beschikken. Het resultaat van dit megaproject was nogal ontnuchterend, de mens bleek slechts ca. 20.000 - 25.000 genen te hebben, nauwelijks meer dan een worm. Andere veel minder complexe organismen zoals de fruitvlieg heeft 13.000, een worm 18.000 en het plantje de zandraket zelfs 26.000 genen. De Amerikaanse stamcelbioloog Bruce Lipton noemde dit project een “kosmische grap”. Voorstanders van de erfelijkheidsleer moesten toegeven dat het dan misschien toch niet de genen, maar vooral de omstandigheden en de opvoeding zijn, die ons gedrag bepalen. Hierover meer in de volgende hoofstukken.

In 1992 ontdekte de Italiaanse neurofysioloog Giazomo Rizzolatie iets ongelooflijks: de **spiegelneuronen**. Een baby spiegelt de gevoelens en de reacties van de moeder. Als er iets in de omgeving is wat de baby nog niet herkent, omdat het daarvoor nog geen aangeleerd gedrag heeft opgeslagen, oriënteert het zich op de moeder en neemt haar reactie over. Bij de hogere zoogdiersoorten en vooral de mens zijn deze ervaringen op hele jonge leeftijd enorm belangrijk en vormend.

In de laatste 10 - 15 jaar is grote vooruitgang geboekt in hersenonderzoek. Eindelijk kunnen de hersenactiviteiten zichtbaar worden gemaakt. Daardoor begrijpen we tegenwoordig steeds beter hoe de neuronale informatieverwerking functioneert en hoe emoties ons beïnvloeden. Heel fascinerend zijn ook de inzichten van de **kwantumfysica** die laten zien dat we inderdaad onafhankelijk van ruimte en tijd met onze familieleden verbonden zijn en elkaar op afstand beïnvloeden.

Overleven is alles.

Alles wat in het lichaam gebeurt, wordt continu door de hersenen aangestuurd. Als wij kanker krijgen, dan hebben onze hersenen daar zelf een seintje voor gegeven. We kunnen op ons brein vertrouwen. Het maakt geen fouten, ook niet als een oplossing op het eerste gezicht niet geschikt lijkt.

Een fysiek probleem zoals kanker is deel van een overlevingsprogramma. Het is mogelijk om jezelf van dit probleem te bevrijden als je de oorsprong, het oer-conflict, van dit overlevingsprogramma kunt vinden.

Persoonlijke ervaringen die overtuigen
Het biologisch decoderen kan alleen worden geleerd door de persoonlijke ervaring. Net als bij andere therapieën heb je een grondige basiskennis nodig en een leraar waar je je vragen aan kunt stellen, zodat je het dagelijkse leven steeds weer kunt toetsen. Belangrijk is:

Als we ziek worden, kijken we niet noodzakelijkerwijs naar de diagnose, maar interesseren we ons meer voor de symptomen, wanneer deze zijn opgetreden en naar het individuele verhaal. Welke symptomen zijn er? Wanneer zijn deze precies begonnen, wanneer is het sterker en wanneer is het zwakker?

Het doel is om te begrijpen waarom precies dit symptoom op dit moment optreedt en de overlevingscode die er achter zit. Probeer de vroegste ervaring te vinden waarin precies dit probleem zinvol was. Als we systematisch gaan onderzoeken wat de hersenen van het kind vanaf het begin van zijn ontwikkeling hebben opgeslagen, dan kunnen we de samenhang vinden. Als we de vroegere ervaring, waarin het probleem zijn oorsprong heeft gevonden, hebben ontdekt, kunnen we de samenhang begrijpen en een nieuwe ervaring gaan maken.

Door de nieuwe positieve ervaring wordt de inprenting ontkracht; we kunnen ons bevrijden van het fysieke probleem. We herkennen de diepe verbanden in het leven; daardoor worden denkpatronen, gevoelens en gedrag die hebben geleid tot het symptoom of de ziekte duidelijk. Door het werkelijk te begrijpen, kunnen we het veranderen en uitschakelen omdat het ons duidelijk wordt dat het nu geen enkel voordeel meer biedt.

Je komt de verschillende oorzaken op het spoor door de omstandigheden waaronder het symptoom optreedt, te onderzoeken. Wat is de biologische betekenis van het symptoom?

Bij lichamelijke klachten vragen we ons af: Welke biologische functie heeft dit orgaan?

Bij gedragsproblemen vragen we ons af: Waarvoor is het storende gedrag nuttig?

Het biologische nut heeft altijd te maken met het eigen overleven of met het overleven van de nakomelingen of van de soort.

De diepere oorzaken van gezondheidsproblemen vinden we als we systematisch nagaan wat de hersenen vanaf het begin van hun ontwikkeling als programma's opgeslagen hebben.

Hier komen we weer terug bij de eerder genoemde informatie die de hersenen ooit hebben opgeslagen. Deze informatie heeft ons gevormd voor de rest van ons leven. We noemen dit **inprentingen**. Je kunt dit zien als een afdruk in onze ziel, patronen volgens welke we automatisch en onbewust handelen. Groeven, waar we bijna niet uit kunnen komen, zolang we ze ons niet bewust zijn.

De inprentingen worden gevormd door drie soorten informatie:

1. De **persoonlijke ervaringen** vanaf de geboorte tot nu (maar zelfs die persoonlijke ervaringen zijn al gevormd zijn door familiaire inprentingen).

In het enorme archief van de hersenen zijn alle ervaringen en de daarbij horende waarnemingen en emoties opgeslagen. Elke situatie wordt door de hersenen met alle beschikbare informatie uit het verleden vergeleken. Herkennen de hersenen de situatie, dan reageren we op die manier zoals het door eigen ervaring in het verleden is geleerd.

Het belangrijkste daarbij zijn onze **gevoelens**. Ze zijn de essentie van onze eerdere ervaring en helpen ons in de tegenwoordige situatie snel te kunnen reageren of te beslissen. Blijf je steeds bewust dat het voor de hersenen altijd om overleven gaat. Van alle beslissingen die de hersenen nemen, is er maar een fractie die we bewust nemen. In de meeste gevallen beslist het onderbewustzijn autonoom op grond van waarnemingen en verbindingen met vroegere ervaringen, die we ons op dat moment niet eens bewust waren.

Het komt er dus op neer dat we de meeste tijd helemaal geen keuzevrijheid hebben. We volgen, totaal onbewust, continu de programma's die in onze vroegste jeugd zijn vastgelegd.

We hebben pas vrijheid van handelen als we de oorspronkelijke reden voor onze reacties, de oorspronkelijke situatie met de daarbij geassocieerde emotionele achtergrond vinden en in ons bewustzijn brengen. De eigen beleefde ervaring is niet perse beslissend als verklaring voor onze reactie of gedrag. Dat wat je hebt meegemaakt en hoe jij je daarbij voelde is over het algemeen het resultaat van overeenkomende inprentingen van je ouders of de familie.

2. de levenssituatie en de **emoties van de ouders** voor en tijdens de **conceptie**, de **zwangerschap** en de **geboorte** (Zie hoofdstuk De invloed van conceptie, zwangerschap en geboorte op de rest van ons leven).

3. de familiegeschiedenis: alles wat de **voorouders** hebben ervaren en meegemaakt en door epigenetische erfenis aan ons hebben doorgegeven.

We spreken hier over **onzichtbare familieloyaliteit** (trouw zijn) ten opzichte van onze voorouders. Het leven en de ervaringen van onze voorouders beïnvloeden ons continu, en zijn zichtbaar in onze symptomen en ons gedrag.

De herinneringen die bewust of onbewust binnen de familie worden doorgegeven, zorgen ervoor dat we een huidige stresssituatie herkennen, die eerder door een voorouder is meegemaakt (of een situatie die er op lijkt). Doordat we onbewust deze ervaring "herkennen" kunnen we sneller en beter reageren, ten behoeve van onze overleving.

We moeten steeds in gedachten houden, dat het brein maar één opdracht heeft: ons in leven te houden, de dood te vermijden. In ieder zijn onderbewuste hebben de doodsoorzaken van onze voorouders een bijzondere betekenis en hun weerslag op ons huidige leven.

Het is van het grootste belang (onbewust) om deze doodsoorzaken te vermijden. Om dit overlevingsprogramma dat nu niet meer relevant is te verwijderen, moet je een correctie uitvoeren in ons "computerbrein". Dat volstaat. Dit kan bijvoorbeeld een positieve ervaring zijn of het besef dat wat je voorouders is overkomen niet voor jou geldt. Het is nu een andere situatie. Jij hoeft jouw ziekte niet door te zetten tot de dood er op volgt, omdat een ander iets traumatisch heeft meegemaakt.

In elke familie circuleren herinneringen aan 'indrukwekkende' gebeurtenissen (inprentingen of indrukken in je ziel). Meestal zijn het heftige gebeurtenissen die als negatief werden ervaren, die werden geassocieerd met angst of verdriet en die niet voldoende konden worden verwerkt en emotioneel geaccepteerd. Meestal wordt er niet meer over gesproken en vroeger al helemaal niet. Zoals al eerder aangegeven, het wordt dan in het lichaam op precies die ene relevante plek "geparkeerd".

Daardoor zijn al onze acties en alle gebeurtenissen in ons leven tot in het kleinste detail, (trouwerijen, echtscheidingen, ziektes, ongelukken, gedragsproblemen, mislukkingen, studies beroepen, sport, hobby's) de onbewuste uitdrukking van vroegere herinneringen. Als de huidige persoonlijke situatie vergelijkbaar is met de vroegere situatie, dan brengt het lichaam dat tot uiting. Het wordt 'uitgelokt, getriggerd' en zo kan een ziekte zich op een veel later tijdstip dan het oorspronkelijke conflict openbaren.

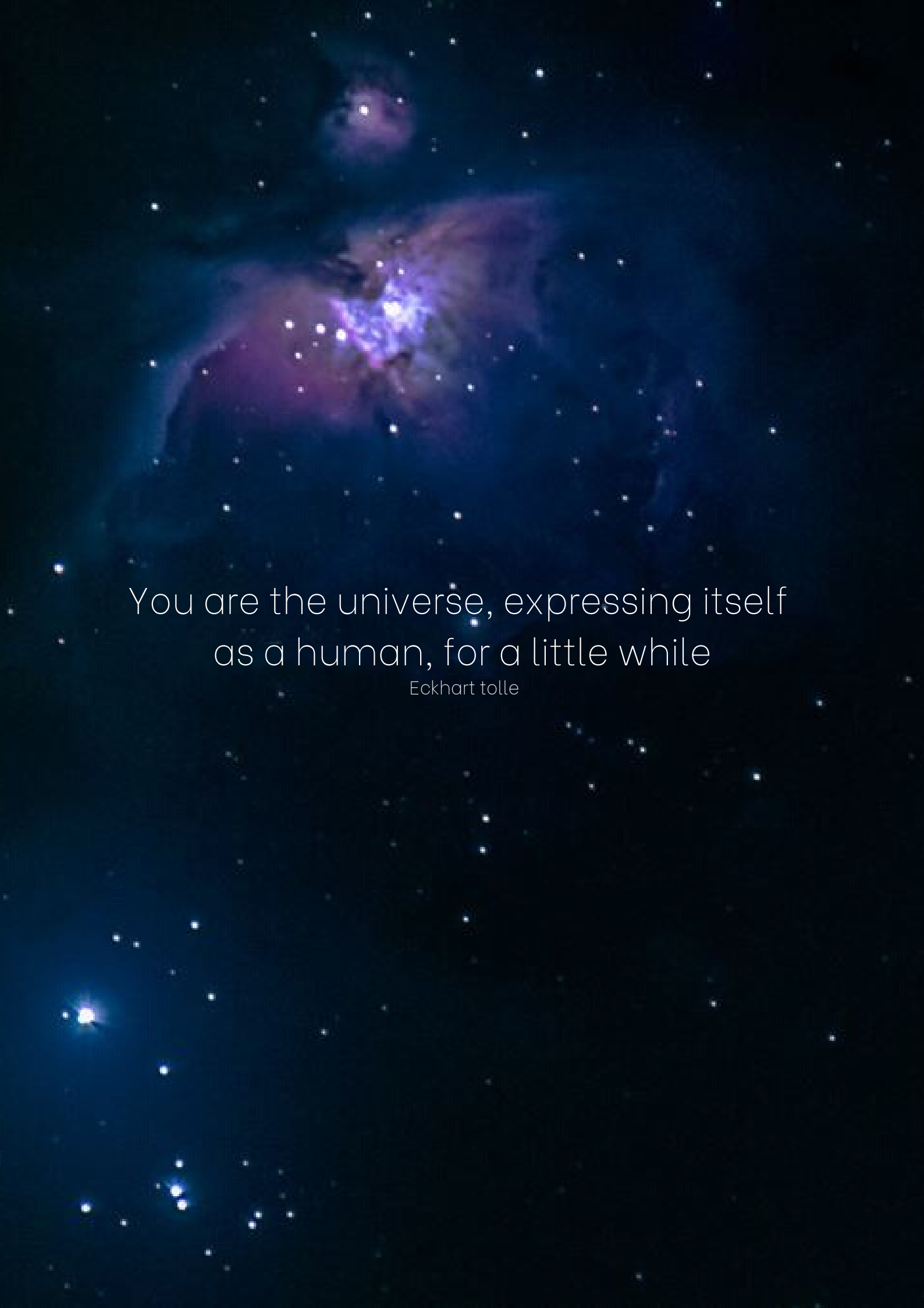
Deze herinneringen blijven, verborgen in de nakomelingen, circuleren, om zich dan, als de juiste situatie zich voordoet, kenbaar te maken. Elk symptoom is een biologische oplossing met een nauwkeurig overlevingsprogramma. Als de programmering (de code) in de hersenen wordt opgelost, verdwijnt het symptoom. Mocht dit niet lukken, dan blijft deze herinnering aanwezig en wordt het doorgegeven aan de nakomelingen. Het symptoom is daarom slechts de exacte uitdrukking van de met conflicten beladen gebeurtenis die op iemand drukt en hem beïnvloedt, of het nu op persoonlijk of familiair niveau is.

Het kind probeert onbewust de oude drama's van zijn ouders en voorouders op te lossen. Kinderen voeren uit wat de ouders niet in daden om konden zetten. Ook als je nu volwassen of bejaard bent, je bent altijd iemands kind.

Met behulp van biologisch decoderen gaan we dus op zoek naar de vroegere ervaring waarin de problematische symptomen als deel van de familiaire overlevingsstrategie zijn ontstaan. Als we die gevonden hebben, dan kunnen we bewust worden van de samenhang en een nieuwe ervaring opdoen.

Deze nieuwe stressvrije ervaring wist de eerdere inprenting, de eerdere afdruk die ons gevormd heeft, uit. Het lost het op en het symptoom verbetert duidelijk of verdwijnt helemaal. De persoon is niet langer belast met programma's die nu niet meer relevant zijn en krijgt een gevoel van vrijheid.

Ziektes zijn automatisch en onbewust in werking getreden overlevingsprogramma's. Komen deze in ons bewustzijn, dan is het programma niet meer nodig en kan het lichaam terugkeren in zijn normale gezonde toestand.


You are the universe, expressing itself
as a human, for a little while
Eckhart tolle

De invloed van conceptie, zwangerschap en geboorte op de rest van ons leven

Wie we zijn en hoe we in het leven staan, is het resultaat van onze vroegste ontwikkeling in het lichaam van onze moeder. Stress en emoties van onze ouders voor en tijdens de conceptie, zwangerschap en geboorte hebben een stempel op ons gedrukt en ons voor de rest van ons leven gevormd.

Wist je dat jouw grootmoeder een deel van jou in haar baarmoeder heeft gedragen? Hoe? Een meisje wordt geboren met al haar eicellen die ze in haar leven zal hebben. Dus toen jouw grootmoeder zwanger was van jouw moeder was jij een klein eitje in de eierstokken van jouw moeder. Jullie drie zijn heel lang met elkaar verbonden.

Nu begrijp je dat wat jouw grootmoeder en jouw moeder in hun leven meemaakten invloed heeft op wie jij bent.

Wie kan dat beter uitleggen dan Dr. Bruce Lipton, stamcelbioloog en één van de toonaangevende experts in epigenetica:

Over de invloed van de moeder op haar ongeboren kind: duur 10 minuten.
Why Pregnant Women are sacred Bruce Lipton explains: https://youtu.be/7d_8ZcMBSns

In de Duitse video serie: **„Wie wir werden, was wir sind“** legt Bruce Lipton uit dat ouders belangrijker zijn dan genen en hoe ons bewustzijn het wezen van onze kinderen bepaalt. Het onbewust “programmeren" door ouders is van fundamenteel belang voor gezondheid, gedrag en relaties. De celbioloog en pionier op het gebied van pre- en perinatale ontwikkeling vertelt vanuit een wetenschappelijk perspectief, over het mechanisme waarmee de overtuigingen en emoties van ouders de ontwikkeling van de genetische codes van kinderen beïnvloeden.

Bekijk hier de videoserie: https://www.dailymotion.com/video/xg6ifu?playlist=x1hlsf

Veel lichamelijke stoornissen zijn het gevolg van momenten tijdens de zwangerschap of bevalling waarin ouders veel stress hebben ervaren.

Inprentingen rondom de zwangerschap

Het kind registreert alles wat er gebeurt tijdens de conceptie, zwangerschap en geboorte. Het slaat alles op wat de ouders denken, voelen, zeggen, zien, horen, doen, alles wat hen interesseert, alles wat hen irriteert of wat onderdrukt wordt. De manier waarop ouders stress in hun leven ervaren, vormt het kind voor zijn latere leven en op basis van deze inprentingen kan het later ook alleen maar die ziekte krijgen die overeenkomt met de gevoels-omstandigheden van de ouders tijdens de zwangerschap.

Zoals al eerder genoemd zijn er drie verschillende mechanismes voor de inprenting:

1. Hormonaal via de moeder
2. Door spiegelneuronen
3. Volgens de kwantumfysica

Hormonale inprenting via de moeder

Een kind zit in de buik van de moeder, ze zijn met elkaar verbonden. Het kind beleeft alles samen met de moeder. Elk keer als de moeder emoties heeft, wordt een cocktail aan hormonen in haar bloed afgegeven. Via het bloed komen deze bij het kind terecht.
De placenta filtert dit niet. Die hormonen zijn regulatoren die bij de baby precies dezelfde fysiologische uitwerking hebben, als bij de moeder. Bij stress vernauwen de bloedvaten, de pols gaat sneller en het kind beweegt zich sterk. De levenshouding van de moeder, haar gedrag en reactie op stresssituaties vormen samen met haar omgeving en de vader al op een heel vroeg moment het latere gedrag van het kind (de toekomstige volwassene).

Hormonen zijn als sleutels die in sleutelgaten passen en bevinden zich in de celmembranen (celwanden). Deze 'sleutelgaten' zijn receptoreiwitten (ontvangers) die (op enkele uitzonderingen na) alleen een specifiek hormoon op kunnen nemen. Elk receptoreiwit is gekoppeld aan een effectoreiwit aan de binnenkant van de celmembraan, wat uiteindelijk een reactie van de cel veroorzaakt. Het gaat om de receptoren, de ontvangers. Als een vrouw tijdens de zwangerschap bijvoorbeeld heel veel angstgevoelens heeft, geeft ze stoffen af die ook bij de foetus aan de cellen vasthechten. Misschien angst voor de geboorte of hoe ze in haar eentje haar kind groot moet brengen. De foetus, die heel flexibel is en zich gemakkelijk aanpast, wordt dan gebombardeerd met angsthormonen. Het past dan het aantal receptoren aan, aan de hoeveelheid hormonen die er komen. Door de vele angsthormonen van de moeder bouwt het kind in zijn celwanden veel receptoren voor angsthormonen. Het kind heeft dan een heel landschap aan hormonen en receptoren die door de moeder zijn bepaald. Zolang het kind nog in de baarmoeder zit, verloopt dat allemaal prima, tot het moment dat het kind ter wereld komt. De navelstreng wordt doorgeknipt en het kind ontvangt deze hormonen niet meer van de moeder.

Het kind heeft receptoren voor die angsthormonen aangelegd, maar die worden niet meer bediend. Het kind heeft nu een probleem. Eigenlijk is het kind al ‘verslaafd” aan de angsthormonen van de moeder. Wat kan het kind dan doen? Zo snel mogelijk zelf angst hebben, zodat hij deze hormonen zelf af gaat scheiden om zo aan de eigen receptoren te voldoen. Het kind gaat dan later onbewust situaties opzoeken die hem angst bezorgen.

Je zou kunnen zeggen dat het kind tijdens de zwangerschap van de moeder leert, hoe het op verschillende stimuli moet reageren. Hoe het in bepaalde situaties moet denken en voelen en handelen. Via de hormonenuitwisseling zijn informatie en gedrag doorgegeven als cel-herinneringen die voornamelijk in de celmembranen worden opgeslagen. Op deze manier (Bron: Bruce Lipton, boek "Intelligente Zellen") wordt tijdens de zwangerschap het kind door de moeder geconditioneerd. Zodat het kind, als later in zijn leven iets gebeurt, op dezelfde manier en met dezelfde emoties kan reageren zoals zij heeft gereageerd.

We kunnen alleen ziektes ontwikkelen waarvoor we tijdens de zwangerschap gevoelig zijn gemaakt.

Hoewel de fysiologische omstandigheden in de baarmoeder voor de meeste kinderen ongeveer hetzelfde zijn, kunnen de omgevingsomstandigheden waarin het kind na zijn geboorte moet overleven, heel verschillend zijn. Daarom is het voor een pasgeborene van groot belang heel flexibel te zijn en een groot aanpassingsvermogen te hebben. Alleen daardoor kan het kind van de ouders, die immers al bewezen hebben in deze omgeving te kunnen overleven, leren wat nodig is voor zijn eigen overleving.

Dat is ook de reden dat bij de geboorte de hersenen en het zenuwsysteem nog niet helemaal optimaal functioneren. Het kind moet flexibel zijn en zich aan kunnen passen om zo te leren precies in die omstandigheden waarin het geboren is, te overleven. Een mensenbaby is erg onbeholpen als je het vergelijkt met sommige dieren. In de natuur is de menselijke zuigeling jarenlang voor zijn overleven op de moeder aangewezen. Bedenk dat de mens een natuurlijk wezen is en we reageren nog altijd op dezelfde oorspronkelijke wijze alsof we in de natuur leven.

Zelfs vóór de conceptie zijn eicel en zaadcellen beïnvloed door de levensomstandigheden van de ouders en hun emotionele ervaring van deze omstandigheden. De gevoelens van de vader worden door de moeder 'gespiegeld', zelfs als hij niet over zijn problemen praat.

De betekenis van spiegelneuronen (Giaccomo Rizzolati)

In de hersenen hebben we verschillende hersenstructuren die het mogelijk maken om de emotionele toestand van de persoon tegenover ons in onszelf te spiegelen. Dit gebeurt automatisch. Er zijn prachtige experimenten gedaan die hebben aangetoond dat des te sterker een relatie is tussen twee individuen, des te meer ze elkaar spiegelen. De zwangere vrouw spiegelt haar man, de vader van haar kind. Als hij zich bijvoorbeeld ergert op het werk, dan hoeft hij er niet over te praten, de vrouw spiegelt het automatisch. Dat betekent dat via de omweg van de spiegelneuronen, het kind ook meevoelt met dat wat de vader voelt. De moeder spiegelt het immers en zo krijgt het kind dat ook mee: het kind voelt de emoties van de moeder terwijl ze haar partner weerspiegelt.

Rizzolatti: *"Spiegelneuronen stellen ons in staat de acties van anderen te begrijpen, je in een ander in te leven. Als ik zie dat jij pijn lijdt, dan wordt bij mij hetzelfde hersengebied actief als bij jou. Ik wéét dat jij pijn hebt, niet op een verstandelijke manier maar automatisch en vanzelfsprekend. Op dat moment vormen wij een soort eenheid, de spiegelneuronen leggen een verbinding, omdat we hetzelfde programma afspelen in de motorische cortex."*

Deze manier waarop de herinneringen aan dramatische gebeurtenissen in de familie blijven bestaan, namelijk via de spiegelneuronen, wordt ook wel tonisch- emotionele communicatie genoemd (Jean Lerminiaux).

Het is gemakkelijk te begrijpen dat ouders hun emotionele toestand aan kinderen doorgeven door tonus (algemene lichaamsspanning), gebaren en houding, ook als er over bepaalde dingen zoals emotionele ervaringen niet wordt gesproken. Hun gevoelens sijpelen door naar hun kinderen, door momenten van stilte, gezichtsuitdrukkingen, gebaren, verboden, zelfs door dat wat niet gezegd wordt. Ouders geven zo door hoe zij het leven ervaren en wat voor hen van waarde is. Dankzij hun spiegelneuronen komt alles wat de ouders voelen, doen en denken bij het kind aan. Het kind wordt hierdoor gevormd. Op dit mechanisme is de relatie tussen moeder en kind gebaseerd, dit mechanisme weerspiegelt de emotionele expressie van de moeder. En precies zo weerspiegelt de moeder de emotionele gevoeligheid van haar man, de vader van haar kind. Indirect beleeft het kindje in wording ook de gevoelens van zijn vader mee.

Kwantumfysica (Gregg Braden)

De kwantumfysica geeft ons nog een andere verklaring waarom kinderen sterk worden beïnvloed door de ervaringen van ouders en voorouders. De auteur Gregg Braden vertelt in zijn boek "The Divine matrix" het volgende: men nam van iemand levende cellen, die in een voedingsbodem werden gelegd. Deze cellen werden vervolgens een paar honderd kilometer verder in een laboratorium gebracht. De persoon waar het DNA van was afgenomen, kreeg daarna beelden te zien die heftige emoties opriepen. Hierdoor scheidde deze persoon natuurlijk verschillende hormonen af. Terwijl de persoon deze heftige emoties voelde, gedroeg het DNA-monster zich op precies hetzelfde moment exact hetzelfde, alsof het nog steeds in het lichaam zat, ondanks de grote afstand. Dit fenomeen noemt de fysica kwantumverstrengeling: als deeltjes - door welke omstandigheden dan ook - in elkaar grijpen, reageren ze niet als individuele deeltjes, maar als een heel systeem, zelfs als ze ver uit elkaar liggen in tijd of ruimte.

Wat ooit verenigd was, blijft voor altijd (emotioneel) verbonden.

Het kind wordt gevormd uit een eicel van de moeder en een spermacel van de vader. De zaadcel was deel van de vader en in elk van zijn cellen leven de componenten van deze spermacel (genen - DNA). Vanwege de kwantumverstrengeling kunnen we concluderen dat het kind tijdens de zwangerschap in verbinding blijft met de vader en ook met zijn emotionele leven.

Hoe ouders reageren op omstandigheden in hun leven, neemt hun kind op en slaat het op in zijn cellen als voorbeeld. De ouders waren al beïnvloed door hun ouders en die weer door hun ouders. Het gaat meerdere generaties terug.

Zo reageert het kind altijd mee met de emoties van zijn (voor)ouders. Ook als het al op de wereld is. Ons leven is dus niet alleen via onze moeder beïnvloedt tijdens de zwangerschap door de hormonale inprenting, maar ook door de spiegelneuronen en het principe dat wat ooit verenigd is, voor altijd verbonden blijft.

De biologie van het lichaam ontdekken en begrijpen

Naast de conceptie en de zwangerschap zijn de omstandigheden **rondom de geboorte** van grote betekenis: er is vaak veel stress bij ouders, het kind en de personen die helpen. De omstandigheden bij de geboorte beïnvloeden ons de rest van ons leven sterk.

Bij de geboorte kun je een kind vergelijken met een parachutespringer die uit een vliegtuig springt. Die heeft alleen zijn rugzak waarmee hij kan overleven. Zo krijgt ook een baby een rugzak vol met vroegere ervaringen mee om te overleven.

De hersenen, het controlecentrum, van het kind maken geen verschil tussen goed en bruikbaar of slecht en nadelig. De ouders zijn zich dit alles niet bewust. Realiseer je je daarom goed dat er geen schuldigen of slachtoffers zijn. **Alles verloopt volgens biologische wetmatigheden.**

Een manier waarop het in ieder geval erg moeilijk wordt om gezond te worden, is door ouders te beschuldigen of als je zelf ouder bent, je schuldig te voelen voor wat je kinderen tijdens de zwangerschap onbedoeld meegegeven hebt: ouders willen alleen het beste voor het kind.

Your life is the expression
of your survival programs

Hoe ons bewustzijn en onze genen samenwerken

Kunnen ervaringen van de ene generatie op de andere worden overgedragen?
“Absoluut niet!”, dacht men tot een paar jaar geleden. De wetenschappelijke doctrine was dat onze erfelijke informatie, de genen, niet doelgericht kunnen veranderen, maar alleen door toevallige mutaties. Dit dogma is gelukkig verleden tijd, omdat een nieuwe wetenschap, epigenetica, in honderden onderzoeken is bewezen. Helaas wordt soms gesteld dat genen “aan- ”of “uitgezet” kunnen worden. Dit klopt niet. Genen zijn een soort blauwdruk, zoals een bouwtekening van een gebouw. Deze kun je ook niet aan- of uitzetten. Afhankelijk van de wijze waarop de aannemer de bouwtekening interpreteert, krijg je een bepaalde uitkomst. Bruce Lipton legt uit dat ook genen op verschillende manieren uitgelezen kunnen worden. Zo passen ze zich steeds aan, afhankelijk van de continu veranderende omgevingsomstandigheden. Hun werking is afhankelijk van hoe de aannemer (wij) omstandigheden rondom ons **waarnemen**. We zijn daarom niet overgeleverd aan onze genen, we zijn geen slachtoffer, integendeel, we hebben invloed op hoe wij onze genen uitlezen.

Epigenetica betekent ‘boven de genen’. Niet onze genen zijn bepalend, maar de omgeving waarin we leven en dan vooral hoe wij die ervaren; hoe die op ons inwerkt. Elke nieuwe ervaring wordt opgeslagen: informatie over levensstijl (eten, omgevingsfactoren, gewoonten) en herinneringen aan stress en traumabeleving. Leren vindt niet alleen plaats in de hersenen, maar ook op het niveau van de genen!

Elke reactie waarmee je ooit een stressvolle situatie hebt doorstaan, wordt epigenetisch op cellulair niveau opgeslagen in de vorm van cel-herinneringen. Net als bij een computerprogramma kan deze (biologisch zinvolle) reactie op elk moment automatisch worden herhaald als vergelijkbare omstandigheden zich opnieuw voordoen.

Omdat automatische programma's een groot voordeel zijn om te overleven, worden deze epigenetische ervaringspatronen doorgegeven aan de volgende generaties.

"Zelfs het nageslacht reageerde met angst op een bepaalde geur als de vorige generaties er slechte ervaringen mee hadden. Zo kunnen muizen hun nakomelingen informeren over de omgeving waarin ze zullen opgroeien", citeert Spiegel Online het tijdschrift Nature Neuroscience. Onderzoekers van de Emory University School of Medicine in Atlanta, Georgia, stelden muizen bloot aan een geur van kersenbloesem en gaven ze kleine elektrische schokken. Zo leerden de muizen de geur te vrezen. Daarna lieten ze de muizen nakomelingen krijgen. Ook deze dieren - en zelfs hun latere nakomelingen - reageerden met angstig gedrag op de geur van kersenbloesem.

Kleinkinderen erven de stresservaringen van hun grootouders en blijken die stress te herhalen.

Verdere studies toonden aan dat bij de muizen van de eerste generatie en hun nakomelingen de structuur van bepaalde hersengebieden waren veranderd, namelijk die regio's die betrokken zijn bij de verwerking van geuren.
Bron: https://www.spiegel.de/wissenschaft/natur/epigenetik-maeuse-vererben-schlechte-erinnerungen-a-936692.html

De biologie van het lichaam ontdekken en begrijpen

Wat betekent dat voor ons? Zijn wij ook blootgesteld aan de inprentingen die we van onze voorouders hebben ontvangen?

We erven natuurlijk zowel de overlevingspatronen die nadelig voor ons zijn, zoals aanleg voor diabetes, als de epigenetische kenmerken die gunstig voor ons zijn, zoals talenten en voorkeuren. Voor de hersenen maakt het echter niet uit: de voordelige en de nadelige inprentingen werden ooit gemaakt om te overleven. Onze voorouders hebben altijd hun best gedaan en dragen geen schuld. We profiteren van hun erfenis, maar we lijden ook onder een aantal voorprogrammeringen door niet verwerkte conflicten. Deze voorprogrammeringen hebben als zin dat we extra gevoelig reageren, dus sneller een overlevingsprogramma starten, als we een vergelijkbare conflictsituatie ervaren. Dankzij de nieuwe bevindingen van epigenetica en psychoneuroimmunologie hebben we een enorm voordeel ten opzichte van onze voorouders: we weten nu dat we onze epigenetische kenmerken kunnen veranderen en dat we een positieve invloed kunnen hebben op ons eigen leven en dat van de generaties na ons.

Of een situatie ons nu nadelig beïnvloedt of niet, dat is nooit te wijten aan de gebeurtenissen. Een gebeurtenis is altijd objectief. Het is ons **eigen innerlijke beoordelingssysteem** die het verschil maakt tussen voordelig of nadelig. Het gaat om de **perceptie** die wij hebben van datgene wat er in ons leven gebeurt.

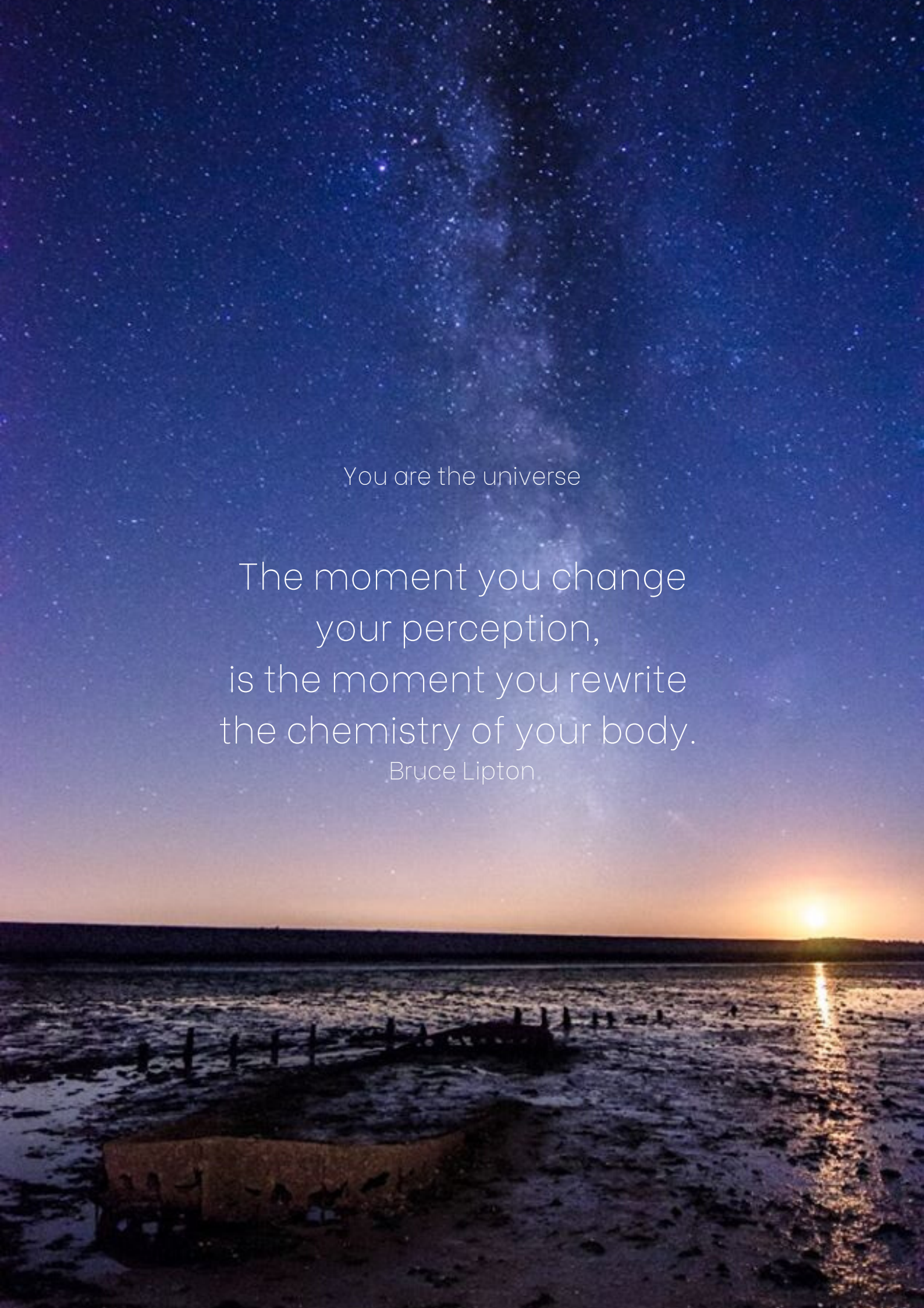
Nu we dit weten kunnen we onze eigen instelling, waardoor we altijd op de dezelfde (ineffectieve) manier reageren, begrijpen en ons los maken van deze innerlijke banden.

Genen beslissen dus niet ons lot. We zijn geen slachtoffers.
We kunnen onze gezondheid in eigen handen nemen.

Het verband tussen belangrijke, 'traumatische' gebeurtenissen en ziektes wordt door Antonio Damasio, Neurowetenschapper in zijn boek "De vergissing van Descartes: gevoel, verstand en het menselijk brein" beschreven. Hij legt uit hoe onze gevoelens de fysiologie van het lichaam beïnvloeden. Descarte had immers gezegd dat lichaam en geest gescheiden van elkaar zijn, maar dat bleek een grote vergissing.

"Sinds Descartes leeft de overtuiging dat lichaam en geest twee gescheiden zaken zijn. Antonio Damasio laat in zijn studie zien dat er geen sprake is van een dergelijke scheiding. Ze zijn één. Hij betoogt dat emoties een cruciale rol spelen bij rationele processen en dat die emoties verankerd zijn in het lichaam. Alleen dankzij dit samenspel van lichaam en geest kan het individu overleven en is een vruchtbare wisselwerking met zijn sociale omgeving mogelijk."

Ook celbioloog Bruce Lipton schrijft in zijn boek **"De biologie van de overtuiging "** over de biochemische functies van het lichaam en laat zien dat denken en voelen al onze cellen beïnvloedt. Hij beschrijft hoe dit op moleculair niveau gebeurt en laat zien hoe de nieuwe wetenschap van de **epigenetica** het idee op zijn kop zet dat het fysieke bestaan wordt bepaald door ons DNA. Integendeel, zowel ons persoonlijke leven als ons collectieve bestaan worden beheerst door de verbinding tussen binnen en buiten, tussen geest en materie.


You are the universe
The moment you change
your perception,
is the moment you rewrite
the chemistry of your body.
Bruce Lipton

Praktijkvoorbeeld: Borstkanker

Hoe kunnen we nu de diepere oorzaken van de ziekte vinden? Door in het verleden te duiken, maar ook in de familiegeschiedenis. Wat betreft het verleden kijken we als eerste naar de gebeurtenissen en ervaringen in onze jeugd. Vooral de gebeurtenissen tot de leeftijd van 3 jaar zijn erg belangrijk, ook al denken we misschien van niet, omdat we het ons niet meer (bewust) kunnen herinneren. Daarnaast gaat het om de inprentingen gedurende de zwangerschap en om de emotioneel niet verwerkte drama's die onze voorouders hebben meegemaakt en epigenetische inprentingen achtergelaten hebben. Aan de hand van een aantal praktijkvoorbeelden wordt de invloed hiervan duidelijk. We kunnen deze denk- en gevoelspatronen die opduiken vanuit onze jeugd kwijtraken, als we de daaraan ten grondslag liggende emotionele gebeurtenissen verwerken en we onze overtuigingen herzien. Dat is het doel bij biologisch decoderen. Je zult iets moeten veranderen als je gezond wilt worden.

Het lichaam reageert alleen dan, als we langdurig geen echte oplossing voor de ervaren stresssituatie kunnen vinden.

In dit voorbeeld gaat het over borstkanker van de borstklieren. De eerste vraag die wordt gesteld is: Wat is de biologische functie van de borstklieren? De zoogdieren bestaan al meer dan 200 miljoen jaren. De mens is ook een zoogdier en we moeten als we geboren zijn, gezoogd worden door de moeder anders sterven we. Dat is na de geboorte de eerste taak die de moeder heeft, zodat het kind overleeft. Bij de geboorte lééft het kind, maar daarna moet het óverleven, dat kan alleen via moedermelk en daarvoor dienen de borsten. Je zou kunnen zeggen dat borsten er zijn om het kind te laten overleven.

Stresssituatie die borstkanker kan veroorzaken.
Ik ben aan het werk en ik word plotseling gebeld. Ik krijg de mededeling dat mijn kind met turnen op zijn hoofd is gevallen en naar het ziekenhuis is gebracht. Hij heeft vermoedelijk een schedelbasisfractuur en ligt in coma. Op dat moment ben ik alleen, ik ervaar vreselijke stress, heb heel veel angst en ik kan niets doen. Ik heb op dat moment geen mentale oplossing.

We zitten zo in elkaar dat onze hersenen niet niets kunnen doen. De hersenen weten: ik moet iets doen om mijn kind te redden. We zijn zo geprogrammeerd dat we ter overleving van het kind voeding moeten gaan produceren, net als na de geboorte. Totaal onbewust en reflexmatig begint in deze seconde een celgroei in de borst (links, als we biologisch rechtshandig zijn en omgekeerd).

Als dit door blijft groeien, wordt het kanker genoemd, maar in eerste instantie en voor de korte termijn is het een onschuldige celgroei. Deze cellen zijn gespecialiseerde melk-

producenten, de melk die in tumorcellen wordt aangemaakt is veel meer en veel voedingsrijker dan normale moedermelk. Deze tumorcellen kunnen zich bovendien ook nog samentrekken. Dus zelfs als het kind in coma zou liggen, dan nog zou het zonder zelf te hoeven zuigen melk binnen kunnen krijgen. Als het daarna weer goed gaat met het kind, dan stopt de celgroei in de borst van de moeder vanzelf. Het heeft immers geen zin meer om het kind te voeden. Bij een dergelijk drama treedt niet bij alle vrouwen celgroei op. Het is een subjectief emotioneel beleefde reactie die alleen plaats kan vinden als iemand "voorgeprogrammeerd" is op dit conflictthema. Onze leeftijd en of we borstvoeding geven of hebben gegeven, hebben geen invloed. Het programma loopt.

Het verhaal van Claudien

Claudien is een vrouw van 40 jaar oud en heeft de diagnose borstkanker gekregen. Bij dit type borstkanker zoeken we naar "het drama in het nest'. Na de uitleg van de functie van de borstklieren, krijgt Claudien daarna de opdracht haar familiegeschiedenis uit te gaan zoeken. Ze weet op dat moment nog niets van wat daarna uit haar stamboom blijkt.

Familiegeschiedenis van de moeder

De grootmoeder van Claudien aan moederszijde beleefde iets vreselijks toen ze 11 jaar oud was. Samen met haar zusje kreeg ze de opdracht op haar kleine broertje te passen. De moeder (overgrootmoeder van Claudien) was slecht ter been en kon niet met de kinderen buiten spelen. Dus liet ze de zusjes toezicht houden op het kleine broertje van 2,5 jaar oud. Bij het spelen valt het jongetje van een brug en komt te overlijden. Hoewel ze niet de moeder van het jongetje is, het is haar broertje, heeft ze op dat moment de moederrol. Ze voelt zich verantwoordelijk. De moeder kon immers zelf niet mee, dus was zij de babysitter van haar broertje. Later trouwt de grootmoeder van Claudien en krijgt als eerste kind een dochter: de moeder van Claudien. En dan gebeurt letterlijk het volgende "drama in het nest": als haar dochtertje 6 maanden oud is, valt een petroleumlamp in de wieg. De wieg vliegt in brand en het dochtertje heeft derdegraads brandwonden, maar overleeft. De grootmoeder heeft opnieuw niet goed opgepast, ze heeft weer de 'moederrol' niet goed vervuld. Het dochtertje trouwt later en krijgt als eerste kind ook een dochter: Claudien.

Familiegeschiedenis van de vader

Nu kijken we naar de familie van Claudien aan vaderskant. Dit is een Poolse familie. Tijdens de oorlog in Polen wordt de vader van Claudien door Duitsers opgepakt en meegenomen naar Duitsland. Hij is dan nog maar 16 jaar. Voor zijn moeder is dat een "drama in het nest". Ze ziet haar zoon 25 jaar lang niet terug. Haar andere zoon sterft op jonge leeftijd door alcohol en zo ervaart deze moeder een tweede 'drama in het nest'. Er waren in de familiegeschiedenis van Claudien nog meer drama's te vinden en het ging altijd om drama's tussen moeder en kind.

Een ziekte manifesteert zich op het moment dat de persoon in kwestie zelf een dergelijk drama meemaakt. Het wordt 'uitgelokt' door de ervaringen in het verleden. Het is als een echo uit het verleden.

Claudien is leidster van een crèche. Net als haar grootmoeder vervult ze de moederrol zonder moeder te zijn, ze past op kinderen van een ander. Ze is 40 jaar, niet getrouwd en heeft zelf geen kinderen. Onbewust is het zo: *"Als ik geen kinderen heb, dan kan er ook geen kind doodgaan door van een brug te vallen of door de alcohol. Als ik geen kind heb, kan die ook niet meegenomen worden, zodat ik mijn kind nooit meer zie."*

Toch ontwikkelt Claudien borstkanker zonder zelf kinderen te hebben. Ze werkt op een crèche (niet toevallig) die gebaseerd is op de filosofie van Rudolf Steiner. Tien jaar lang was het bijzonder lastig om personeel te vinden dat achter deze filosofie stond. Het is een crèche voor kinderen van 0-3 jaar (de leeftijd van het kleine broertje van haar grootmoeder). Claudien wordt eigenlijk van beroep babysitter. Zo sterk werkt de onbewuste programmering: net als haar grootmoeder voor het broertje moest zorgen, zorgt zij ook voor de kinderen van iemand anders. Ze moest het elke keer doen met personeel wat door het uitzendbureau werd gestuurd, maar die het gedachtengoed van Rudolf Steiner niet begreep. Dan vindt ze eindelijk een vrouw die op dezelfde golflengte zit. En alles gaat goed. Ze kan haar de verantwoordelijkheid geven voor de kinderen. Net als de oma de zusjes verantwoordelijkheid over het kleine jongetje had gegeven. Dit duurt in totaal 4 maanden. Dan ineens vertrekt de vrouw. Dat had Claudien niet aan zien komen, het was totaal onverwacht en heel dramatisch voor haar. Het was voor haar "een drama in het nest". En die gebeurtenis bleek de "uitlokker" van haar borstkanker. We weten dit, omdat als de patiënt het bijbehorende trauma gevonden heeft en de samenhang begrijpt, de fysieke symptomen beginnen af te nemen.

Vanwege de voorprogrammering in de familiegeschiedenis was er geen groot drama voor nodig om het overlevingsprogramma te laten starten. Hoewel ze zelf geen kinderen had, was de crèche "haar kind" en alle kinderen van de crèche waren haar kinderen. Door haar borstkanker werd ze direct afgeschreven en kreeg een ander de leiding op de crèche. Het was alsof ook deze kinderen van haar werden weggenomen, net als bij haar andere grootmoeder waar de zoon meegenomen werd. Zo zien we dat ook als we er niets van af weten, de patronen zich in de familiegeschiedenis blijven herhalen (de familieloyaliteit). Net zolang tot ze in het bewustzijn komen.

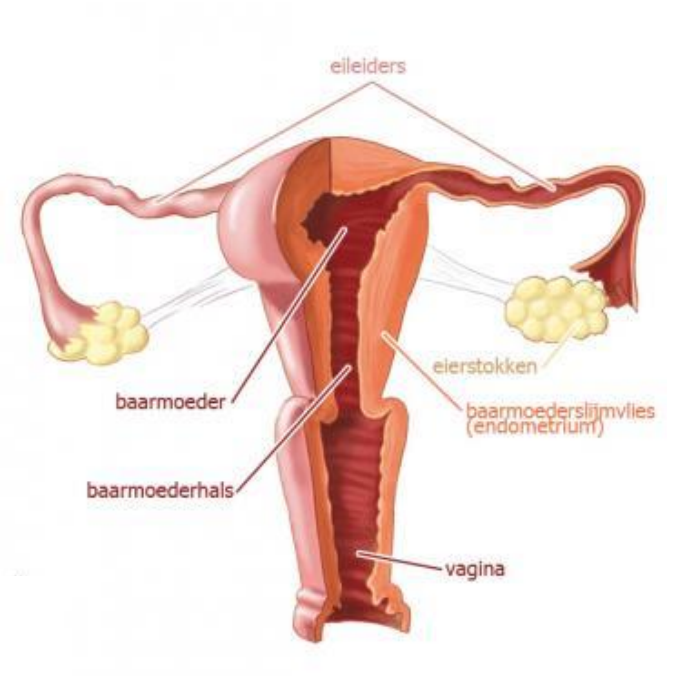
Healing against all odds

Praktijkvoorbeeld: Baarmoederhalskanker

Net als bij borstkanker vragen we ons als eerste af wat de taak van het zieke lichaamsdeel, orgaan of weefsel is.

Welke taak heeft de baarmoederhals?

In een collegezaal in een universiteit werd een film op een enorm groot scherm getoond. Een man en vrouw waren bereid, terwijl ze geslachtsverkeer hadden, endoscopisch alles in het lichaam te laten filmen. Zo was duidelijk te zien wat er precies gebeurde tijdens de geslachtsdaad. Op het grote scherm was de enorme spermawolk, de zaaduitstorting goed te zien en de baarmoeder en de baarmoederhals maakten samentrekkende zuigende bewegingen om het sperma op te nemen. De baarmoedermond zoog het zaad op. Dat is dus de opdracht van de baarmoederhals. Met andere woorden: bij de baarmoederhals vindt het seksuele contact plaats, waardoor voortplanting, de overleving van de soort, plaats kan vinden.



https://nl.medipedia.be/

Dat betekent dat een vrouw waarbij de baarmoederhals “ziek” wordt, een probleem heeft met seksueel contact. Aan de baarmoederhals voelen we het seksuele contact werkelijk.

Er zijn dan twee mogelijkheden:

1. Ik moet seksueel contact dulden, wat ik helemaal niet wil. Er komt sperma en ik wil dat niet. Dit is niet de juiste partner voor mij om kinderen mee te krijgen. Het lichaam bouwt dan het baarmoederhalsweefsel af. *“Zo hoef ik het seksuele contact dat ik niet wil, niet te voelen.”*
2. Of de andere mogelijkheid: *“Ik had zo graag dit seksuele contact, maar ik heb het niet.”* Dan bouw ik het weefsel ook af, zodat ik minder voel dat ik dit contact niet heb. Dit gebeurt totaal onbewust, het lichaam regelt dit zelf.

Bij deze twee mogelijkheden bouwt een vrouw totaal onbewust en zonder klachten het weefsel af en als het probleem voorbij is, als ze het contact niet meer hoeft of ze heeft eindelijk het contact dat ze zo graag wilde, dan wordt het weefsel in de baarmoederhals vanzelf weer opgebouwd. Het probeert weer zo goed mogelijk naar de normale toestand terug te keren. En als precies op dit moment deze weefselverandering wordt waargenomen, bijv. door een uitstrijkje, dan heet dat (een voorstadium van) baarmoederhalskanker.

Voorbeeld 1

Bij Mireille, een 45-jarige vrouw, worden sinds haar 38e bij elk uitstrijkje onrustige cellen gevonden. Na de uitleg waarom het weefsel in de baarmoederhals zo reageert, herkent Mireille direct haar stresssituatie. Op haar 38e gebeurde er iets waardoor haar baarmoederhals reageerde met het afbouwen van weefsel, omdat ze het seksuele contact niet (meer) wilde voelen.

Wat was haar verhaal? Ze was lerares en heel jong getrouwd met de eerste man waar ze een relatie mee kreeg. Ze had nooit een andere man gehad. Deze man ging erg ruw met haar om. Op hun trouwdag zei hij: *"Wat zie jij er uit"*. Maar ze trouwde toch en ze was bij hem gebleven, ze was aan hem gewend. Hij wilde het liefste elke morgen, middag en avond seks met haar hebben. Toen ze 38 jaar was, besloot ze met haar studenten een reis te gaan maken. Tot dan toe gingen altijd alleen mannen mee, leraressen bleven thuis bij hun kinderen. Omdat Mireille al op jonge leeftijd kinderen had gekregen, kon ze nu mee: haar kinderen waren oud genoeg. Ze ging 12 dagen naar Italië. Ze was de enige vrouw in het gezelschap en voor het eerst had ze positieve ervaringen met mannen. Ze waren heel hoffelijk en totaal anders dan haar eigen man. Ze hielpen haar met haar jas en schoven de stoel aan in het restaurant. Ook werd ze verliefd op de buschauffeur, die haar ook wel zag zitten. Hoewel ze geen affaire met hem begon, had ze het gevoel ervaren hoe het kon zijn tussen man en vrouw. Toen ze weer thuiskwam, was ze amper binnen of haar man betastte haar en wilde direct met haar naar de slaapkamer. Het enige wat ze over haar lippen kreeg, was: *"Jij mag pas in mijn bed als je je gedoucht hebt."* Op dat moment begon zich bij haar het baarmoederhalsweefsel af te bouwen. Het was de eerste keer dat ze voor zichzelf opkwam en seksueel contact met haar man afwees. Dit was tijdelijk, soms wees ze haar man af en soms stond ze het toe: het was toch haar man. Ze kreeg het voor elkaar gescheiden slaapkamers te hebben. Op dat moment begon haar baarmoederhals zich te herstellen en werd bij uitstrijkjes pap 2-3 geconstateerd. Dit bleef zo heen en weer gaan, omdat ze hem toch steeds weer toestond seks met haar te hebben, daarna had ze dan weer even rust en begon het weefsel zich weer te herstellen. Bij de biopsie werd necrotisch weefsel, dus cellen die afsterven gevonden en tegelijkertijd neoplastisch weefsel: dit zijn cellen die weer opbouwen in de tijd dat ze even rust van haar man had.

Voorbeeld 2:

Petra, een vrouw van 35 jaar, vond het vreselijk dat ze nooit een partner had en ze wilde erachter komen waarom ze alleen was door in de familiestamboom te kijken. Na het bekijken en toelichten van de familiestamboom was het haar duidelijk en ze had sterk het gevoel binnen korte tijd een relatie te krijgen. Een paar weken later ging ze naar de gynaecoloog, want ze wilde om de pil vragen. Ze zou zes weken naar Nepal gaan en wilde met de pil haar menstruatie uitstellen, vanwege de klimtochten die ze zou gaan maken.

De plichtbewuste gynaecoloog maakte een uitstrijkje en die bleek positief. Petra werd daarna door de gynaecoloog erg onder druk gezet om zich te laten opereren. Dit heeft ze echter niet gedaan. Ze werd steeds weer gebeld met de mededeling als ze zich niet zou laten helpen, dan zou ze kanker krijgen. Ze ging nog één keer heen. De gynaecoloog zei haar dat ze kanker had gekregen vanwege haar seksleven. Petra vertelde dat ze al 7 jaar geen seks had gehad (dat was immers haar conflict). De arts geloofde haar niet, want het paste niet in zijn wereldbeeld. Petra koos ervoor zich niet te laten behandelen maar alleen zich regelmatig te laten controleren. Later kwam inderdaad de juiste man voor haar, waar ze ook een kind mee kreeg. Dus zelfs toen ze nog niet de juiste partner had gevonden, herstelde het baarmoederhals-weefsel zich al. Doordat ze de situatie anders kon waarnemen, anders interpreteerde. Door haar inzichten vanuit de familiestamboom was haar duidelijk geworden, dat ze binnenkort wel iemand zou leren kennen. Haar conflict werd daarmee beëindigd.

Familieomstandigheden en overtuigingen in de familie hebben hun invloed. In sommige families wordt vrouwen al van jongs af geleerd dat ze later de huwelijkse verplichtingen na moeten komen. Er hoeft niet eens over gesproken te zijn. Als dat de verhouding is tussen de ouders dan krijgen kinderen dat mee. Onbewust wordt dit overgedragen. Vrouwen uit zulke families lopen eerder “gevaar” op een dergelijk conflict, dan vrouwen die alleen seks hebben als ze zelf willen.

Als je niet in staat bent te zeggen: *“Die man komt niet meer in mijn bed, ik wil het niet.”,* kun je de situatie niet werkelijk oplossen en zolang reageert het lichaamsdeel wat er bij betrokken is. Dit deel probeert een oplossing te bieden, het past zich aan, want er blijft immers niets anders over. Om de stresssituatie te kunnen uithouden of te verminderen, reageert in dit geval de baarmoederhals met weefselafname, zodat het seksuele contact, als dat dan toch moet, minder goed wordt “gevoeld”. Je lichaam doet er alles aan om je “in die ongewenste situatie in leven te houden”. Het is een uiterste poging om te dealen met de situatie, waar je jezelf niet uit kunt bevrijden. Het lichaam reageert alleen, als er geen andere oplossing is voor het probleem.

Your Biology is not Your Destiny

Bruce Lipton

Omgaan met angst

Een van de moeilijkste gevoelens waar we mee te maken krijgen bij een kankerdiagnose is angst. We kennen allemaal andere mensen die kanker hebben gehad en waar het niet goed mee is afgelopen. We kennen de verhalen over de behandelingen. Dagelijks zien we in de media dat er doorbraken zijn waar we vervolgens niets meer van horen. Regelmatig vallen er uitnodigingen voor preventief onderzoek in de brievenbus of komt het KWF langs de deur. We hebben een wereldkankerdag en oktober is de borstkankermaand. We zijn strijdbaar, want we worden aan alle kanten omringd met angst voor deze onzichtbare vijand die overwonnen moet worden. Des te meer aandacht we hier aan geven, des te groter en dreigender het wordt. Kanker is ondertussen een groot collectief probleem geworden, want iedereen heeft of krijgt er vroeg of laat mee te maken. Het is niet langer een individueel probleem. Het weerspiegelt onze samenleving waarin steeds meer angst wordt verspreid en we ons steeds meer bedreigd gaan voelen. Ook de druk om te presteren wordt steeds groter. Het wordt ons bijna onmogelijk gemaakt om het leven te leven volgens wie wij in diepste wezen zijn. We komen er nauwelijks aan toen om onszelf überhaupt te leren kennen, want daar is stilte en rust voor nodig.

We moeten aan zoveel voldoen en we rennen onszelf voorbij. We kunnen in veel gevallen niet eens af en toe ziek zijn om te herstellen van dat wat ons uit onze baan heeft geworpen. We moeten zo snel mogelijk weer aan de slag en vooral de reguliere paden lopen, de huisarts vertelt ons hoe. Pas als er een ernstige diagnose komt, kunnen we niet meer uitwijken of het negeren. Dat is de wake-up call om naar jezelf en je eigen leven te kijken en te constateren dat er iets heel erg uit evenwicht is. Dat er zaken opgelost moeten worden, onder ogen gezien en verwerkt. We zullen andere keuzes moeten maken en een andere weg inslaan. De weg terug naar onszelf. Onderzoeken wat ons zo geraakt heeft, erkennen en loslaten.

Nu we weten wat een traumatische ervaring fysiek met ons doet, begrijpen we ook wat de diagnose: *"U hebt kanker"* of nog erger *"U hebt nog enkele maanden te leven"*, bij ons kan veroorzaken. We noemen dat een diagnose- of prognose-schok. Bovenop de fysieke klachten waarvoor we in eerste instantie kwamen, krijgen we er nog een traumatische ervaring bij! Kanker staat voor de meesten gelijk aan een doodsvonnis en er zijn maar weinigen die geen doodsangst zullen ervaren. Wat zou er gebeuren als we zouden horen dat het lichaam een verandering heeft ondergaan die niet wenselijk is? En dat het verstandig zou zijn ons te laten begeleiden om de emotionele stresssituaties op te sporen en op te lossen, in plaats van: *"U hebt een tumor en uitzaaiingen?"*

Geen enorme (tijds)druk, maar informatie en vrijheid van keuze. De angst en de druk die nu worden uitgeoefend, brengen en houden ons door elke controle en elke uitslag continu in de stressmodus gevangen, waardoor volledig herstel bijna onmogelijk wordt. In veel gevallen komt na enkele jaren de ziekte nog heftiger terug. Elke arts weet dat herstel alleen plaats kan vinden als we ontspannen zijn. Als de parasympaticus dominant is, dan krijgt het lichaam de kans te genezen. Angst en herstel gaan moeilijk samen.

Angst creëert een nieuwe conflictinslag en overlevingsprogramma's starten op. Deze kunnen tot nieuwe ziektes leiden. Helaas zijn maar weinig mensen zich dit bewust. Toch wordt vaak

een prognose, gebaseerd op statistieken, gegeven. Het is bekend dat wat wij of anderen in onze omgeving denken, invloed op ons welzijn heeft. Daarom is het onverstandig een prognose te geven, het vergroot de angst en er zijn velen die bewezen hebben dat er een andere uitkomst mogelijk is. Je laten behandelen door iemand die niet in jouw herstel gelooft, is tegenstrijdig. Jij bent uniek, niemand is afgestudeerd op jouw leven met alles wat daarin is gebeurd en wat het met jou heeft gedaan. Jij staat aan het roer en jij zou moeten bepalen of en hoe je geneest. Een diagnose is niet meer dan informatie, kies je eigen prognose en word zelf jouw eigen beste arts.

We zullen dus een andere keuze moeten maken, zodat we ons kunnen ontspannen en vol vertrouwen blijven. We hebben alleen keuzevrijheid als we goed geïnformeerd zijn. Dan kunnen we de keuze maken die ons zelf recht doet. Die bij ons past. Dan maakt de uitkomst niet uit, want het was de enige juiste weg: jouw weg. Er zijn ontzettend veel manieren die je kunnen ondersteunen om de weg naar gezondheid te vinden. Als je de moed hebt jouw weg te gaan, toont de weg zich aan jou.

Hoe komen we van angst naar moed en vertrouwen?

Als je je eigen weg inslaat als je een kankerdiagnose hebt gekregen, word je vaak niet begrepen. Anderen vinden dat je op de artsen moet vertrouwen. Maar ook artsen hebben angst, ze zijn opgeleid in een bepaalde denkwijze en handelen volgens standaard protocollen. We zijn unieke mensen met unieke ervaringen en overlevingspatronen. Een standaard behandeling sluit daar niet op aan. Artsen zijn lang niet van alle mogelijkheden op de hoogte. Vraag je af waar zij hun informatie vandaan halen. Familie en vrienden hebben allemaal hun eigen ideeën en oordelen en hebben ook angst om jou. Je hebt de grootste kans op genezing als je je eigen (innerlijke) reis gaat maken. Het is enorm belangrijk dat je hierin gesteund wordt en dat anderen vertrouwen hebben in de keuzes die jij maakt.

Angst is in eerste instantie een goede raadgever, want het zorgt ervoor dat we kunnen overleven. Maar de angst die samengaat met het woord kanker is géén goede raadgever.

De meeste mensen die kanker krijgen, hebben zich daar nooit in verdiept en hebben weinig kennis. Maar met het vooruitzicht dat 1 op de 2 á 3 mensen kanker krijgt, hebben we geen keuze meer. We kunnen ons er maar beter in verdiepen als we gezond zijn, want na een kankerdiagnose kunnen we niet meer logisch denken en dan zijn we blij dat een ander de verantwoordelijkheid neemt. De reden hiervoor is dat we denken dat we geen controle hebben en niets zelf kunnen doen aan onze ziekte. En dit is pertinent niet waar. Als het om een verkoudheid gaat, dan weten we dat het voor 99% weggaat. Maar bij kanker denken we dat we met 99% zekerheid gaan sterven. Nu is angst geen goede raadgever meer.

De angst vermindert als je in jezelf gelooft, vertrouwen in je lichaam hebt, je goed laat informeren en vervolgens hier naar handelt. Je kunt heel veel zelf doen om weer gezond te worden. Wat ook hoop en moed geeft, zijn de genezingsverhalen van anderen. Kijk op internet, vraag rond en neem contact op met mensen die jou voorgegaan zijn.

Een tumor is alleen maar het symptoom van de ziekte. Door alleen de tumor te verwijderen, verdwijnt de ziekte niet. De ziekte blijft bestaan of komt terug als we niet in onszelf kijken om het antwoord te vinden waarom we kanker hebben kregen.

Wat kunnen we concreet doen als we een kankerdiagnose krijgen?

Als kanker in jouw leven komt, dan heeft het hoe dan ook met jou en je familiegeschiedenis te maken. Niet in de vorm van schuld. Maar jouw leven en alles wat zich daarin heeft afgespeeld tot dit moment heeft er toe geleid dat je kanker hebt ontwikkeld. Zoek de reden waarom het op dit moment, met dit symptoom verschijnt. Het heeft geen zin te doen of kanker buiten je ligt en dat het zo snel mogelijk weg moet. Je hebt dan niet begrepen waarom het zich in jou manifesteerde.

De grootste kans op genezing: zoek informatie, omring je met genezingsverhalen en gelijkgestemden, kies je weg en bewandel die met grote overtuiging.

Belangrijke wegwijzers:

- Liefde voor en vertrouwen in jezelf en je eigen lichaam
- Logica: laat je informeren en gebruik je gezonde verstand
- Levenslust: vind jouw reden om te leven, jouw hartsverlangen en handel ernaar

De beste preventie is een gelukkig en authentiek leven leiden.

Ware vrijheid zit in jou

ontdekken van trauma's
ontcijferen van programma's
omkeren van emoties
ontwikkelen van gezondheid
ontwaken van jouw bewustzijn
ontvouwen van het leven

Froucke van der Lijn