

## Supplementen

Op advies van Yolanda Potting (praktijk YOCAMA) gebruikte ik naast de biofotonen behandelingen diverse supplementen ter ondersteuning van het ontgiftingsproces van de ziekte van Lyme en o.a. het Epstein Barr Virus en ter ondersteuning van het celmetabolisme, de darmen, de nieren, de lever, de longen en de huid.

Gedurende het behandelingstraject keek ze regelmatig welke supplementen mijn lichaam op dat moment nodig had. Ik heb oa. de volgende supplementen gebruikt:

*vitamine B12, magnesium, vitamine C in hoge dosis, verschillende multivitamines, jodium, glutamine, zink, curcuma, verschillende supplementen ter ondersteuning van de lever, zware metalen ontgifters zoals spirulina, chlorella en op celniveau hebben we tekorten aan gevuld d.m.v. celzouten.*

Daarnaast heb ik energetische druppels genomen die mentale en emotionele processen ondersteunden en er voor zorgden dat ik meer in mijn kracht ging staan.

Verder gaf Yolanda levensstijl- en voedingsadviezen.

Intoleranties voor voedingsmiddelen werden doorgemeten en ze adviseerde welke voeding ik gedurende een bepaalde periode beter niet kon gebruiken, omdat die mijn darmen te veel belasten. Ik kreeg adviezen met welke voeding en drank ik mijn lichaam een extra boost kon geven en die mijn lichaam hielpen te reinigen. Onze slowjuicer haalde ik uit het stof voor dagelijks verse (biologische) sapjes. Iedere ochtend gooide ik er bleekselderij, gember, venkel en appel in en gedurende de dag nam ik drie glazen. Ik at papaya, blauwe bessen en frambozen. Verder dronk ik thee van gember, honing en verse citroensap en at ik geen toegevoegde suikers meer. Deze reinigingskuur en antioxidanten boost maakte dat ik me snel fitter ging voelen en had als bijkomend voordeel een stralende huid.

## Laurens van Baardewijk - Indigo

Laurens van Baardewijk is een behandelaar die ik een ieder met gezondheidsklachten gun. Zowel fysiek als mentaal weet hij, dankzij zijn jarenlange expertise op onderstaande behandelingen mensen weer in balans te brengen. Zijn betrokkenheid en bevoegenheid zijn groots te noemen. De reden dat ik de behandelingen gestopt ben, had niets met hem te maken, maar met het gegeven dat ik Laurens in het eerste jaar van het ontstaan van de Tinnitus bezocht. Een jaar waar ik mezelf de luxe nog niet gunde om voor elke behandeling inclusief reistijd vijf uur uit te trekken. Laurens startte altijd met massage om mijn verstijfde rug en nekspieren los te maken in combinatie met Indigo Therapie. Dit maakte dat zowel mijn lichaam als geest een reset van jewelste kreeg. Op mijn suis had het geen effect, maar ik ben me ervan bewust dat dit anders had kunnen zijn als ik langer had doorgezet. Laurens zijn geduld, oprechte aandacht en zorg zijn me altijd bijgebleven.

Behandelingen van Laurens in zijn praktijk die Re-Balance Therapie heeft:

Orthomoleculaire Geneeskunde Levend Bloed Analyse Fascie/Myofasciale Therapie Triggerpoint Therapie	Kinesio Taping Therapie Bioresonantie Indigo Fysiotherapeut (Ba) Manuele Lymfdrainage ad modum Vodder (MLDV)
---	--

## Meer over de Indigo

In het begin van de vorige eeuw werd door William Rife door onderzoek aangetoond dat alles in het universum een eigen elektromagnetische trillingsfrequentie heeft. Dus ook voor de mens, schimmels, virussen, parasieten en wormen. Ook kruiden en geneesmiddelen hebben hun eigen frequentie. Eigenlijk een soort code vergelijkbaar met een toon, specifiek voor dat orgaan of functie.

Met de Indigo worden ongeveer 11.000 verschillende frequenties gemeten die aan het eind van de test op het computerscherm weergegeven worden. Kortom, in een korte tijd heel veel informatie.

Het bijzondere van de Indigo is dat er zowel emotionele en fysieke stressniveaus getest worden. Na de test krijg je meer inzicht in de diepere oorzaken en samenhang van klachten. Deze uitkomsten van de test worden grafisch weergegeven op het beeldscherm van de computer. Het is niet alleen een meting maar ook via verschillende programma's wordt er gewerkt aan een "reset" van de stress frequenties op cellulair niveau.

Met behulp van banden rondom polsen, enkels en een hoofdband verbonden aan de Indigo worden de resultaten weergegeven op het computerscherm.

Deze meting is wel een momentopname, omdat frequenties bij de cliënt kunnen veranderen door allerlei externe en interne veranderingen.

Een sessie met de Indigo duurt maximaal 1,5 uur maar kan soms eerder afgebroken worden omdat het lichaam de reset niet accepteert.

De INDIGO is verreweg het meest uitgebreide biofeedbacksysteem op de markt vandaag.

Biofeedback is positief voor iedereen. De meeste mensen getuigen dat biofeedbacksessies ontspannend, rustgevend en heilzaam zijn.

[www.re-balance-therapie.nl](http://www.re-balance-therapie.nl)

De volgende behandelingen onderging ik verder om mijn Tinnitus aan te pakken. Deze behandelingen hadden op mij geen effect, maar kunnen voor een ander weer waardevol zijn.

## **Cranio Sacraal Therapie**

Bij cranio sacraal therapie worden de symptomen van de klacht(en) niet op zichzelf behandeld, maar vindt behandeling plaats van de totale mens als één functionerend geheel. De behandelaar schenkt hierbij aandacht aan zowel de klachten als ook de mogelijke oorzaken ervan.

Het cranio sacraal systeem bestaat uit de hersenen, het ruggenmerg, het dikke vlies dat daar omheen zit en het hersenvocht dat tussen die twee vloeit. Het geheel wordt omgeven en beschermd door de botten van schedel (cranium) en wervelkolom tot onderaan het heiligbeen (sacrum). Binnen dit systeem bevindt zich ook het zenuwstelsel.

Het ritme van het hersenvocht wordt gecreëerd door een pompsysteem diep binnenin de hersenen. De botten van de schedel zetten uit, vervolgens worden de wervels lichtjes van elkaar geduwd waarna het sacrum naar onder en vervolgens naar binnen roteert. Dit cranio sacrale ritme uit zich als een uitdijende en inkrimpde golf die overal op het lichaam voelbaar is, vergelijkbaar met de beweging van eb en vloed.

We kunnen dit ritme beschouwen als de ademhaling van het zenuwstelsel. Dit stelsel regelt de werking van alles wat er in het lichaam gebeurt. Daarmee is het cranio sacrale ritme, naast de ademhaling en de hartslag, de derde primaire levensfunctie van het lichaam.

Tijdens een behandeling van het cranio sacrale systeem kan een still point optreden, een korte periode waarbij het ritme vrijwel stil ligt en het denken wordt stopgezet. De energie wordt dan onttrokken aan de hersenen en ingezet voor herstel. Ook tijdens onze slaap kennen we still point perioden waarin het lichaam zich herstelt.

Aangezien cranio sacraal therapie het lichaam uitnodigt weer zo veel mogelijk te gaan functioneren zoals het bedoeld is en het zelfherstellend vermogen stimuleert, is het soort klachten dat behandeld kan worden zeer divers.

[www.ncsv.nl](http://www.ncsv.nl)

## **Kinesiologie**

Kinesiologie, letterlijk 'De leer van de beweging', is een therapeutische manier van werken waarbij er gebruik wordt gemaakt van spiertesten om uit te zoeken waar, waarom en wanneer de balans in het lichaam verstoord is geraakt en tegelijkertijd hoe die balans kan worden hersteld.

De methode werd in de jaren '60 in Amerika ontwikkeld door de arts en chiropractor George Goodheart. Hij bundelde daarin onderzoek, kennis en ervaring uit fysiotherapie, geneeskunde, chiropractie, acupunctuur, voedingsleer en psychologie. Het werken met spiertesten vormt de basis. Goodheart had in zijn praktijk namelijk ontdekt dat bepaalde patiënten sommige spieren niet in de uitgangspositie konden vasthouden. Daaruit concludeerde hij dat spieren reageren met spanningsveranderingen op stress en ziekte. De goed opgeleide kinesioloog kan deze veranderingen via spiertesten waarnemen en zoeken naar een therapie.

Bij de spiertesten wordt een arm of been van de cliënt in een zodanige uitgangspositie gebracht waardoor één bepaalde spier wordt geïsoleerd. De tester oefent daarop een zachte druk uit om te kijken of de spier voldoende energie heeft om die te weerstaan. Wanneer de spier deze zachte druk niet kan weerstaan wordt de test 'zwak' genoemd en is er sprake van een onbalans. De reden daarvoor kan in allerlei vormen van stress liggen en stress kost energie.

De kinesioloog kan zijn cliënt via de spiertesten inzicht geven in de oorzaak van zijn klachten. De testen vormen de puzzelstukjes die uiteindelijk met elkaar een beeld vormen van het hoe en waarom van de klacht. Er worden relaties gelegd met stress uit het heden, maar ook uit het verleden omdat het lichaam negatieve ervaringen lang kan vasthouden. Als het plaatje zo compleet mogelijk is, test de kinesioloog, wederom door middel van spiertesten, uit wat de beste manier is om deze cliënt weer in balans te brengen en hoe zijn zelfgenezend vermogen het beste kan worden gestimuleerd. Want de eerste stap op weg naar genezing is inzicht in de oorzaak van de klachten.

Kinesiologie is geschikt voor iedereen die geïnteresseerd is in het hoe en waarom van zijn lichamelijke klachten of geestelijk onbalans. Een herstelde balans maakt dat iemand zich al beter voelt ook al is hij medisch gezien nog ziek.

Bron: [www.merima.nl](http://www.merima.nl)