

Vijf natuurgerichte principes

Als natuurgeneeskundig therapeut werk ik volgens de vijf natuurgerichte principes. De vijf natuurgerichte principes zorgen ervoor dat we een cliënt op een holistische wijze benaderen. De diagnose en behandelmethode worden pas vastgesteld als ieder van deze vijf principes in onderstaande volgorde zijn doorlopen. Hierbij wordt er vanuit gegaan dat energie de basis is voor het functioneren van het menselijk lichaam. Zonder energie, kunnen de overige vier principes niet functioneren. Voor alle principes geldt een duidelijke prioriteitsrangschikking; een principe kan niet functioneren indien de werking van het voorgaande principe niet optimaal is.

1. Energie

Alles om ons heen is energie. De geestelijke en lichamelijke balans van ons energetisch systeem is van groot belang om optimaal te kunnen functioneren. Zo is een goede ademhaling van belang om genoeg zuurstof in het bloed te krijgen. Dat verbetert de bloedsomloop en zorgt voor een optimale werking van de organen. Door teveel stress en/of spanningen raken de organen geblokkeerd, dit kan leiden tot een oververmoeid lichaam en een negatieve uitwerking op ons geestelijk vermogen. De energiestroom in ons lichaam is belangrijk om goed te kunnen functioneren. Met mijn outdoor behandelingen breng ik de geblokkeerde energie weer in beweging en voer ik energie toe zodat herstel kan plaatsvinden. Het heeft daarom prioriteit om de geblokkeerde energie weer in beweging te brengen en/of energie toe te voeren. Zonder energie kan er namelijk geen genezing plaatsvinden.

2. Prikkeloverdracht

De stroming van energie vindt plaats in alle lagen van ons lichaam. Het zenuwstelsel is één van deze lagen en wordt ook wel het communicatienetwerk van het lichaam genoemd. Via de hersenen wordt er namelijk door overdracht van impulsen (prikkel) gecommuniceerd met de rest van het lichaam. Wanneer dit onvoldoende informatie doorgeeft aan de cellen in het lichaam, kan er een storing ontstaan in de prikkeloverdracht. Deze kan leiden tot diverse blokkades in het functioneren van het lichaam. Door deze op te sporen en te verwijderen kan het zelf genezend vermogen van het lichaam zich herstellen.

3. Drainage

In deze hectische maatschappij worden ons lichaam en geest regelmatig belast met gifstoffen in geestelijke of stoffelijke vorm. Doordat ons lichaam hier dagelijks mee wordt verontreinigd, is er veel energie nodig om deze gifstoffen af te voeren. Indien de gifstoffen niet kunnen worden afgevoerd, kan dit invloed hebben op het communicatienetwerk van het lichaam waardoor het genezingsproces kan vertragen. Het is daarom van belang om onszelf regelmatig te reinigen van geestelijke en stoffelijke ballast. Met de juiste ademhaling, massage, voeding, en beweegmethodiek kan de drainage bevorderd worden, waardoor het lichaam wordt gereinigd.

Bewegen is kracht!

4. Voeding

Een goede voeding is nodig om het lichaam te voorzien van voedingsstoffen die we nodig hebben om optimaal te functioneren. Als het lichaam onjuiste voeding krijgt, kan dat leiden tot ziekte. Deze onjuiste voeding kan bestaan uit simpelweg ongezonde voeding, maar ook uit (gezonde) voeding die eerst wellicht goed voelde maar op een bepaald moment niet meer. Dit kan invloed hebben op het functioneren van ons menselijk lichaam en op onze psyche. Naast de fysieke vorm van voeding is er ook een geestelijke vorm van voeding. Zo worden we door onze omgeving dagelijks gevoed door bijvoorbeeld uitdagingen, verwachtingen en overtuigingen. Geestelijke voeding kan echter ook vergiftigend werken, denk bijvoorbeeld aan oordelen en verwachtingen van anderen. Door je bewust te worden van belemmerende geestelijke voeding en deze op een andere manier te benaderen, zal er sneller genezing plaatsvinden.

5. De psyche

Fysieke, emotionele, mentale, spirituele en energetische aspecten van een mens zijn met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar. Het is daarom belangrijk om naast de fysieke gesteldheid, ook naar de emoties en gedragspatronen te kijken. Door bewust te worden van bepaalde belemmerende patronen die mogelijk het helingsproces beïnvloeden, kun je deze denk- en gedragspatronen veranderen. Als laatste stap is het dus belangrijk op zoek te gaan naar deze patronen en te kijken hoe deze op een gezonde manier doorbroken en losgelaten kunnen worden.

Aangesloten bij; beroepsorganisatie BATC, Natuurgerichte gezondheidszorg. Het merendeel van de zorg-verzekeraars vergoeden de BATC consulten (deels) (behandeling natuurgeneeskunde) indien men aanvullend verzekerd is. Belangrijk: graag uw polis goed te controleren op vergoedingen. Tamara Spitters is tevens Big-geregistreerd Verpleegkundige 49047262330