

Vijf natuurgerichte principes

Als complementair therapeut, aangesloten bij beroepsvereniging BATC, werk ik volgens de vijf natuurgerichte principes. Deze principes komen voort uit een aantal natuurlijke wetmatigheden. Om gezond te zijn en te blijven dienen elk van deze principes in evenwicht te zijn, ook in hun onderlinge samenhang. De vijf principes zijn niet slechts los van elkaar te zien, maar zijn ook onderling afhankelijk van elkaar. Zij zijn als een vlechtwerk en beïnvloeden elkaar. Bijvoorbeeld wanneer iemand niet voldoende goede voeding tot zich neemt zal de energiehuishouding niet optimaal zijn. Wanneer iemand veel piekert zal dit het lichaam ook energie kosten. Er dient dus naar alle vijf de principes en hun onderlinge samenhang te worden gekeken. Hieronder kunt je, in de juiste volgorde weergegeven, een beknopte uitleg vinden over de vijf natuurgerichte principes volgens BATC.

1. Energie

Alles in en om ons heen bestaat uit energie. Wereldwijd wordt energie gezien als de basis van het leven. Energie vormt de basis bij de behandelingen van de BATC therapeut. Er kan pas gewerkt worden aan de principes prikkeloverdracht, drainage, voeding en geestelijk welzijn wanneer je energiehuishouding op orde is. Zonder energie functioneert het lichaam niet optimaal en kan er geen genezing plaats vinden. Het is een eerste prioriteit om te zorgen dat je over voldoende energie beschikt, dat er een evenwichtig stromen van de energie plaats vindt en dat eventuele blokkades worden opgeheven.

2. Prikkeloverdracht

De prikkeloverdracht komt tot stand via je zenuwstelsel. Via de hersenen worden prikkels via het zenuwstelsel naar de rest van je lichaam gestuurd en andersom vanuit het lichaam naar je hersenen. Het zenuwstelsel is het communicatienetwerk ofwel 'de telefoonlijn' van je lichaam. Pijnprikkels bijvoorbeeld hebben een functie om bij bepaalde situaties juist en snel te kunnen reageren. De prikkeloverdracht zorgt er ook voor dat bepaalde signalen, bijvoorbeeld over wat je nodig hebt voor herstel, aan het lichaam worden doorgegeven. Een goede prikkeloverdracht is onmisbaar om goed te kunnen functioneren en herstellen.

3. Drainage

In het dagelijks leven heeft ons lichaam regelmatig te maken met overbelasting door afvalstoffen. Enkele oorzaken van buitenaf kunnen zijn: het inademen van vervuilde lucht (zware metalen) of bepaalde stoffen zoals restanten van pesticiden, dioxines of bepaalde toevoegingen in onze voeding. Daarnaast kan ons lichaam zelf een overbelasting van afvalstoffen creëren doordat bijvoorbeeld ons lymfesysteem of bloedcirculatie niet optimaal functioneren. Ons lichaam is onder gunstige omstandigheden in staat om de meeste afvalstoffen zonder problemen uit te scheiden via onze uitscheidingsorganen. Soms echter is het wenselijk om het lichaam daarin te ondersteunen en te stimuleren. Wanneer er te veel afvalstoffen in het lichaam aanwezig zijn, bijvoorbeeld in onze darmen, dan kunnen voedingsstoffen ook niet goed meer worden opgenomen.

4. Voeding

Voeding onderhoudt je cellen en voorziet deze van brandstof. Je dagelijkse voeding is één van de belangrijkste componenten voor een fit en gezond lichaam en een scherpe geest. Bepaalde voedingsmiddelen worden niet door iedereen even goed verdragen. Dit kan een tijdelijke kwestie zijn. Door gerichte voedingsadviezen kan dit in gunstige zin veranderen. Geen mens is hetzelfde dus is het belangrijk dat je de juiste voedingsmiddelen, passend bij jouw constitutie en omstandigheden, tot je neemt en dat in de juiste hoeveelheden.

5. Geestelijk welzijn

Naast de voorgaande principes beïnvloeden emotionele, mentale en spirituele aspecten jouw gezondheid en welzijn. Bewustzijn over je belemmerende denk- en gedragspatronen is buitengewoon belangrijk. Dit voor het geestelijke- maar ook fysieke welzijn. Door zorgen of andere geestelijke spanningen kunnen veel klachten, zoals maagklachten, hoofdpijn of verkrampte spieren ontstaan. Je leert de belemmerende denk- en gedragsproblemen op een gezonde manier te veranderen, te doorbreken of los te laten. Dit voor een zo goed mogelijk herstel, maar ook om in de toekomst in balans te blijven.

