

# Allergieën? Voed jezelf op meerdere niveaus!

Deze keer gooi ik het over een andere boeg; er komen steeds meer cliënten in de praktijk die last hebben van allergieën. Wat daarbij opvalt, is dat bij bijna iedereen bepaalde trauma's in het verleden hebben plaatsgevonden. Opvallend is ook dat er, naast de voedingsallergieën, ook allergisch gereageerd wordt op bepaalde gebeurtenissen in iemands leven of bepaalde personen waarop iemand allergisch reageert. Een fysieke aanpak om allergieën te lijf te gaan is een logische eerste stap in het herstelproces. Maar wat te doen als alleen een fysieke aanpak onvoldoende blijkt?



## Fysieke aanpak van allergieën

Allergieën ontstaan vaak vanuit disbalansen in het lichaam. Daarom ben ik er een voorstander van om dingen fysiek te onderzoeken. Vaak is er al heel wat te bereiken door voedingsaanpassingen, het doen van bloed- en ontlasting onderzoek en het innemen van bepaalde supplementen om specifieke organen te herstellen/ondersteunen. Ook kan er gezondheidswinst behaald worden door te kijken naar de (onvolledige) vertering van eiwitten, het gebrek aan vitamine A en zink of overbelasting van de lever door overmatig alcoholgebruik en de inname van onhandige vetten.

## Bredere aanpak van allergieën

Je kunt tijdelijk voedingstriggers vermijden, je lichaam voeden en de triggers vervolgens weer introduceren, maar dit is niet voor iedereen een oplossing op de langere termijn. Vooral niet als er voorbij wordt gegaan aan bepaalde mentale/emotionele (gedachte)patronen, het stellen van grenzen of het onderdrukte deel van jezelf. Zowel je lichaam als geest zullen hun best doen om je via andere wegen of andere allergenen duidelijk te maken wat je (onbewust) onderdrukt. Dit zie ik ook in de praktijk; steeds vaker gebeurt het dat cliënten alles fysiek netjes aanpakken, maar dat de allergieën tóch blijven of terugkeren. Voeding is zoveel breder dan dat wat je in je mond stopt, dus wat doe je dan?

Als alles fysiek op de rit is, dan hebben sommige cliënten baat bij psycho-/hypnotherapie, anderen vinden hun heil in bioresonantie, homeopathie of een Ayahuasca-/Kambo ceremonie.

Wat me voornamelijk opvalt, is dat al deze mensen door bepaalde (generatie)trauma's heen zijn gegaan en naderhand (veel) minder allergisch reageren op verschillende voedingsmiddelen. Het opruimen van allerlei onverwerkte-, blokkerende- en versturende energieën kunnen er voor zorgen dat de reactie op voeding minder wordt. Maar daarvoor heb je wel een mate van kracht nodig; want het kan flink confronterend zijn om je angsten en overlevingsmechanismen aan te gaan, bepaalde patronen om te buigen of jezelf nieuw gedrag eigen te maken. Maar ook dit hoort bij voeding; je voedt je mentale-/ emotionele- en zelfs je spirituele-/energetische lichaam; allemaal minstens zo belangrijk als het fysieke lichaam!

Een ieder heeft z'n eigen specialisme en daar waar ik niet verder kan adviseren, verwijs ik graag door. Ik vind het belangrijk dat iemand zich beter voelt en kan gaan leven in plaats van te moeten overleven. Een allergie is veelal een uitnodiging om de verantwoordelijkheid te nemen voor jouw gezondheid om jezelf te bevrijden door je op verschillende niveaus te gaan voeden. Durf jij de uitdaging aan?

*Ellen Geestman,  
Combivitaal.nl*

Ook dit hoort bij voeding; je voedt je mentale-/ emotionele- en zelfs je spirituele-/energetische lichaam; allemaal minstens zo belangrijk als het fysieke lichaam!