

Karin Blok-Olsen

Jouw lichaam weet het

Een andere kijk op
gezondheid en herstel

Panta Rhei

Dit boek is geen vervanging voor een arts. Ga als je ziek bent en/of medicijnen slikt naar de huisarts of een specialist. De gegevens in dit boek zijn geen medisch advies. Dit boek is o.a. bestemd om je meer te laten weten over de natuurgeneeskundige methode kinesiologie en de mogelijkheden die het je geeft om meer over jou en je ziektes en onbalansen te weten te komen en hoe dit gebalanceerd kan worden.

Jouw lichaam weet het – Karin Blok-Olsen

ISBN 978.90.8840.238.8

NUR 860

© 2022 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

Grafische vormgeving en illustraties: M. de Boer

Niets in deze uitgave mag worden veelevoudigd of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, digitalisering, microfilm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

INHOUD

Voorwoord	7
Inleiding	11
Hoe ik er toe kwam om kinesioloog te worden.....	11
Wat is kinesiologie en werkt het?	18
De verschillende benaderingen van het lichaam in de kinesiologie	27
Energie, wat is dat?.....	31
Hoofdstuk 1	
Het unieke lichaam	39
Ben je aanwezig?.....	39
Je unieke lichaam en aanleg voor ziektes.....	42
Geblokkeerd zijn	45
Hoofdstuk 2	
Drie breinen en de samenwerking van je hersenhelften.	53
De drie breinen	53
Het eerste brein: de hersenen als zend- en ontvangstation	65
Het tweede brein: de darmen.....	69
Het derde brein: het hart als de spil van de menselijke energie....	73
De samenwerking tussen de linker- en rechter-hersenhelft.	
Dyslexie, ADHD, ADD.....	76

Hoofdstuk 3

Stress, zwangerschap en geboorte, het GAK-effect en de banden moeder-kind	87
Stress	87
Invloeden vanuit de preconceptie, zwangerschap en geboorte.....	92
Het GAK-effect	102
De emotionele- en vertrouwensband tussen moeder en kind	107

Hoofdstuk 4

Celherinnering, generaties en epi-genetica, genetische codes.....	113
Celherinnering	113
Generaties en epi-genetica	115
Het uittesten en corrigeren van genetische codes	112

Hoofdstuk 5

Voeding, bejaarden, allergieën, psyche, verzuring, toxines en het BBRS.....	126
Welke rol speelt voeding in je gezondheid en is goede voeding ook goede voeding voor jÓu?	126
Voeding, middelen en bejaarden.....	129
Voedsel-allergieën en intoleranties	132
Voeding, darmen en psyche	136
Verzuring	142
De rol en invloed van toxines (wellicht al uit vorige generaties)	144
Het Basis Bio Regulatie Systeem (BBRS).....	150

Hoofdstuk 6

Het gebit, piercings, kleuren en tattoos, straling.....	154
Invloeden van je gebit.....	154
Invloeden van piercings, kleuren en tattoos	158
Straling.....	164

Hoofdstuk 7

Laboratorium-uitslagen, onze biologische klok, het innemen van orthomoleculaire middelen en de dosering hiervan.....	173
Laboratorium-uitslagen en wetenschappelijke onderzoeken	173
Onze biologische klok, het innemen van orthomoleculaire middelen en de dosering hiervan	175
Aanschaf van (orthomoleculaire) middelen en de dosering hiervan	177

Hoofdstuk 8

Oorzaak en nut van ziek zijn	181
Het pad van ieder mens en de mogelijkheden voor healing.....	184
Wie ben je?.....	184
Nawoord	194
Dankwoord.....	197
Bronnen	198
Over de auteur	203

Wijsheid begint met verwondering

Plato- Theatetus nr.155

Voorwoord

Vele jaren geleden maakte ik kennis met een alternatieve geneeskundige behandelmethodede die kinesiologie heet. Het was een openbaring voor mij dat het mogelijk was dat je op zo'n snelle manier zo veel over jezelf en je onbalansen te weten kon komen, maar ook dat je dit direct kon laten balanceren via deze methode.

Ik vroeg me toen af: waarom is deze methode niet bekend? En waarom wordt deze niet veel meer toegepast? Als ik er daarna weleens met mensen over sprak, bleek dat bijna niemand deze methode kende. Die onbekendheid komt waarschijnlijk, omdat het een methode is, die is toegespitst op de *unieke* persoon. Er is geen algemene regel hoe je te werk gaat bij een behandeling.

Het enige dat vaststaat is dat er gewerkt wordt met de spiertest.

Dit boek heb ik geschreven om meer bekendheid te geven aan kinesiologie. Het is een gemiste kans als je hier geen gebruik van maakt als je meer over jezelf en je ziektes – kinesiology noemen dit onbalansen – te weten wilt komen én dit wilt laten balanceren.

Ieder mens moet gaan beseffen dat hij uniek is, dat hij zijn eigen verhaal en zijn eigen voorgeschiedenis heeft en dat alle antwoorden op je onbalansen en wat er nodig is om dit te balanceren, in je eigen lichaam zitten.

Als ik het in dit boek over “de mens” heb, gebruik ik voor zowel man als vrouw de term “hij”. Wanneer ik in dit boek spreek over “het lichaam” dan bedoel ik “het geheel van lichaam, ziel, geest en aura”. Het zou té storend zijn als ik elke keer het hele rijtje zou opnoemen, daarom heb ik het alleen over “het lichaam”.

Niet alles in dit boek pretendeert wetenschappelijk te zijn. Veel conclusies en inzichten komen uit de praktijk. Waar dit toepasselijk was heb ik een keuze gemaakt uit de vele onderzoeken die er op de betreffende gebieden bestaan om bepaalde theorieën in dit boek toe te lichten.

Ik leg uit hoe kinesiologie werkt en hoe de antwoorden uit je eigen lichaam verkregen worden. Als kinesioloog is het heel belangrijk om de juiste vragen te stellen aan het lichaam. Dit is letterlijk een Kunst met een hoofdletter K. Het is niet zomaar een trucje, maar het vereist een degelijke vierjarige opleiding om kinesioloog te kunnen worden. Gelukkig zijn die opleidingen er in Nederland.

Deze methode verdient de volle aandacht, omdat de basis van kinesiologie, het spiertesten, ook te gebruiken zou zijn bij alle andere alternatieve behandelmethodes en zeker ook in de reguliere geneeskunde bij de bepaling en dosering van medicatie en bij de vraag welke behandeling het beste voor je zou zijn. Er hoeft niet meer gezocht te worden naar een methode voor *personalized treatment*. Die methode bestaat al en heet kinesiologie.

Naast kinesiologie heb ik in dit boek verschillende onderwerpen aangeroerd waar een dokter bij lichamelijke of geestelijke klachten eigenlijk niet of nauwelijks aandacht aan schenkt, maar die te maken kunnen hebben met de oorzaak van je klachten, zoals voeding, verzuring, toxicatie, vervuiling van je Bio Basis Regulatie Systeem, je gebit en straling.

Ik wijd een apart hoofdstuk aan onze drie breinen: onze hersenen, onze darmen en ons hart. Er is een gedeelte over dyslexie en ADHD, omdat dit veel meer voorkomt dan je denkt. Als je dyslexie en ADHD

hebt kost dit bergen energie. Het wijst op een slechte samenwerking van je hersenhelften. Ik heb vele kinderen die dit hadden behandeld en met groot succes. In de meeste gevallen kan dit namelijk op een relatief eenvoudige manier gebalanceerd worden.

In bijna elke kinesiologie-sessie komen geërfde onbalansen uit vorige generaties naar boven. Dingen die je zelf absoluut niet kunt weten, laat staan verifiëren. Via spiertesten kun je ze opsporen. Je lichaam herkent ze en geeft ook aan hoe hierop een balans kan worden gemaakt.

Ook is er aandacht voor onze bejaarden. Dit is eigenlijk een vergeten groep. Meestal schrijft men alleen pillen voor als ze iets mankeren, terwijl er allereerst naar andere dingen gekeken zou moeten worden, zoals tekorten aan vitamines en mineralen, emotionele zaken, stress en levensomstandigheden.

De bedoeling is dat wij ons allen bewust gaan worden van ons eigen lijf, onze eigen geest, onze herkomst, onze liefde vooral voor ons zelf en dat we ons pad makkelijker en lichter kunnen vervolgen als we meer in balans zijn. Het lichaam is een geweldig mooi mysterie, waarvan we eigenlijk nog zo weinig weten. Nog elke dag worden er nieuwe ontdekkingen gedaan en blijkt dat het lichaam en de geest toch nog ingenieuzer en ingewikkelder in elkaar zitten dan wij dachten.

Kinesiologie kan een tipje van deze sluier oplichten en bijdragen aan het inzicht hoe je in elkaar zit, waar je onbalansen vandaan komen en hoe dit gebalanceerd kan worden.

Het is niet mogelijk álles te weten. Al was het alleen maar omdat onze hersenen en zintuigen beperkt zijn. En vanuit die hersenen en

zintuigen kijken we naar de wereld om ons heen.

Soms mag je ook maar een deel zien en oplossen, omdat het nog niet de juiste tijd is.

Er zal altijd een stuk blijven dat te maken heeft met chi oftewel de vonk, de kracht achter de flexibiliteit en de schoonheid van ons “zijn”. Die levensvonk, dat “zijn” is eigenlijk – gelukkig maar – niet in woorden te vatten.

Ik hoop dat je door het lezen van dit boek zult gaan beseffen wat kinesio­logie voor je kan betekenen. Uit balans zijn of chronische klachten hebben, kan te maken hebben met vele factoren. Jouw éi­gen factoren en niet die van een ander.

Na het lezen van dit boek weet je dat er een methode is die je kan helpen om je weer in balans te brengen.

Ik wens je een mooie ontdekkingsreis!