

'Voor mijn moeder
en alle moeders
op deze aarde.
Zij zijn de engelen
die voor ons op aarde
een pad
hebben gebaand.'

Inhoudsopgave

Voorwoord Frans Kusse	8
Over Astrid	11
De sjamaan aan het woord	20
Wijsheid 1: De primaire voorwaarden voor zelfheling	24
Wijsheid 2: Leef van het voedsel dat past bij je natuur	60
Wijsheid 3: Leefstijl en leefwijze in relatie tot je natuur. Leven op het ritme van je natuur	138
Wijsheid 4: Bewustwording van mentale blokkades: Normen en waarden, overtuigingen en denkbeelden. Hoe stap je uit deze programma's?	190
Wijsheid 5: Oplossen van emotionele blokkades naar zelfheling	220
Wijsheid 6: De spirituele reis naar de ultieme zelfheling	270
Wijsheid 7: Over verbinding, beweging en groei, waar alle zelfheling samenkomt	352
Dankwoord	366
Literatuurlijst	368
Addendum	400
Lezingen en cursussen	460

De kennis die Astrid in dit boek met de lezers deelt, zal voor velen baanbrekend zijn.

De komende jaren zullen uitwijzen dat haar visie juist is en ik ben ervan overtuigd dat binnen de gezondheidszorg van de toekomst het zelfherstellend vermogen van mensen centraal zal staan. **Leefstijl in de vorm van goede voeding, voldoende beweging en ontspanning is zeer belangrijk, maar het lichaam kun je niet genezen zonder de ziel te genezen, zoals Socrates al verkondigde. In moderne termen zouden we zeggen dat heling begint op een dieper niveau, op het niveau van ons bewustzijn. Binnen de studie geneeskunde wordt daar nog weinig aandacht aan besteed, maar er zijn ook binnen onze Nederlandse universiteiten al wetenschappers die daar onderzoek naar doen. Wereldwijd bestaan vele netwerken van mensen die academische wetenschap en mystieke kennis met elkaar verbinden, waarbij de Dalai Lama ook een rol speelt.**

Astrid is haar tijd ver vooruit en geeft ons in dit boek een voorproefje van wat straks gemeengoed zal worden. De nieuwe gezondheidszorg zal veel meer uitgaan van bewustzijn als de bron van gezondheid en aandacht schenken aan hoe wij met onze gevoelens en gedachten omgaan. Als we op dat niveau in balans komen met wie we werkelijk zijn, volgen gezonde voeding, voldoende beweging en ontspanning als vanzelf.

Al bij onze eerste ontmoeting voelde ik onder haar stille, rustige en liefdevolle aanwezigheid een diepe kennis en wijsheid. Het is een voorrecht Astrid te kennen en met haar samen te werken.

Astrid is een echte wetenschapper. Zoals zij in haar inleiding beschrijft, heeft ze alle kennis die op haar weg kwam als het ware opgezogen en geïntegreerd. En die kennis is gigantisch: ze is thuis in tal van medische specialismen binnen de reguliere geneeskunde, in de natuurgeneeskunde, neuroltherapie, fytotherapie, homeopathie en verschillende vormen van healing. Maar ze heeft ook kennis van filosofie en andere wetenschappen, verrijkt met mystieke ervaringen.

Bij de ontwikkeling van de Academy for Integrative Medicine speelt Astrid een zeer belangrijke rol. Ze kan meepraten over elk onderwerp en ze is een van de meest inspirerende docenten binnen de opleiding. In de afgelopen jaren heeft ze veel verschillende lessen gegeven en momenteel is ze medecoördinator van de verdiepingsopleiding. Astrid draagt binnen deze opleiding dezelfde kennis en ervaring over aan collega-artsen die ze ook in dit boek deelt: hoe kunnen we helen tot op het diepste niveau?

Hoewel ik vaak met Astrid heb gesproken en zij mij veel heeft verteld over haar opleidingen en ervaringen biedt dit boek mij toch veel nieuws, vooral over haar persoonlijke, innerlijke (en letterlijke) reis. Graag nodig ik iedereen uit deze reis met haar mee te maken en aan de hand van haar inzichten te komen tot een (nog) gezonder en gelukkiger leven!

**Wat een mooi boek en wat een wijsheid!
Heel veel dank, Astrid.**

Frans Kusse,
Arts voor integrale geneeskunde,
oprichter Academy for Integrative Medicine, Nederland



*'Het leven is er om te ervaren:
ga ervoor, ga er doorheen, geniet ervan
en schrijf de verworven wijsheid bij
in het boek van je ziel
om het voor altijd met je mee te nemen,
waarheen je ook gaat.*

*Straal je wijsheid, onvoorwaardelijke liefde en licht uit
naar de aarde, het universum en alle mensen
die het nodig hebben
en klaar zijn om te ontvangen.'*

Wijsheid 1.

*De primaire voorwaarden
voor zelfheling:
10 aandachtspunten
voor opening naar
het zelfhelend vermogen*

Gezond zijn, wat is dat eigenlijk?

Lang voordat ik aan dit boek begon, heb ik dikwijls gedacht over wat gezond zijn eigenlijk is. 'Mijn man leeft heel gezond, hij sport drie keer week. Hij is nooit ziek,' zei een vriendin ooit. Drie weken later liep hij mee in de marathon van New York en ontwikkelde hij een ernstige darmslijmvliesontsteking, waardoor hij helemaal niets meer kon. Komt het door beweging dat je gezond bent? Hij is het levende bewijs dat alleen bewegen of te veel bewegen geen voorwaarde is voor gezond zijn en blijven.

In mijn praktijk spreek ik dagelijks mensen die iets mankeren. Ze hebben hoofdpijn die maar niet weg wil of voelen zich al jaren vermoeid. Ze proberen zo gezond mogelijk te eten en toch gaan de klachten niet over. Een vriendin vertelde dat haar dochter altijd moe was en probeerde vegetarisch te eten, waarop zij zag dat haar dochter enorm begon af te vallen. Wat nu? Gezond eten is ook niet altijd de enige oplossing.

Als je het spoor zoekt naar je zelfhelend vermogen en gezond wilt worden, is het belangrijk te zoeken naar

een combinatie van deze factoren die voor jou werkt en er niet eentje uit te pakken waarmee je je gezondheid juist weer belast en in kringetjes rond blijft ronddraaien.

Sommige mensen focussen zich op spirituele groei en ontwikkeling. Vanuit mijn praktijk ken ik voorbeelden van mensen die probeerden via meditatie, mindfulness of yoga van hun darmklachten af te komen. Je darmfunctie reageert inderdaad op wat je denkt, op je emoties, op stress. Denk maar aan de reactie van je lichaam vlak voor een examen: je krijgt hart-

kloppingen, gaat zweten en misschien heb je wel last van diarree. Ik heb vaak genoeg gezien dat darmklachten aanhielden vanwege een glutenintolerantie of andere voedselintolerantie waar de betreffende persoon geen weet van had. Dat kan gebeuren, omdat na het eten van voeding waarvoor je intolerant bent niet altijd direct een reactie van het lichaam volgt. Die laat soms uren tot dagen op zich wachten. Ik test op voedselintoleranties via een bloedonderzoek. Daar komen soms verrassende dingen uit. Als mensen de voeding weglaten waarvoor ze intolerant zijn, zie je vaak verbetering van de darmflora en dan zijn yoga, meditatie of mindfulness ook vaak effectiever tegen de darmklachten.

Naast mediteren is gezonde voeding belangrijk voor gezonde darmen. Darmproblemen ontstaan nogal eens door te veel, te vaak of verkeerd eten. Dat belast de spijsvertering. In de darmen ontstaan dan rotting en gisting en veranderingen in het darmmilieu en de darmflora die belastend zijn voor het lichaam en het immuunsysteem. Verkeerd eten kan bijvoorbeeld, los van voedselintoleranties, te maken hebben met belastende combinaties van voeding. Verschillende productgroepen – zuivel, koolhydraten, prote-

inen (vlees, vis), fruit – hebben meer of minder tijd nodig om te verteren en botsen met elkaar als ze zich tegelijkertijd in de maag bevinden. Dat geldt bijvoorbeeld voor de combinatie fruit met vlees of yoghurt met vruchten. Fruit heeft weinig tijd nodig voor vertering, ongeveer een half uur tot een uur. Voor vlees is dat drie uur, voor yoghurt twee. De verteringstijd voor die producten bepaalt dan ook hoelang het fruit in de maag blijft, dat wil zeggen: de maag houdt het fruit vast totdat de vertering van het vlees of de yoghurt klaar is. Dat is alsof je de kookwas en bonte was ineens doet. Veel mensen staan niet stil bij voedselcombinaties die maag- en darmproblemen kunnen veroorzaken, zoals een opgeblazen gevoel na de maaltijd, gasvorming, indigestie of maagpijn. Je kunt je simpelweg moe en lusteloos voelen na een maaltijd, omdat je maag een zware klus heeft aan het verteren. Onjuiste voedselcombinaties veroorzaken op termijn ook giftige resten in het maag- darmkanaal die tot chronische kwalen kunnen leiden.

En als de voeding op orde is, maar je beweegt nauwelijks, hebben de darmen daar ook last van. Bij iemand die de hele dag zit beweegt het middenrif

nauwelijks op en neer om ruimte maken voor de longen. De darmen worden niet gemasseerd, ze komen minder in beweging en daardoor loopt bijvoorbeeld de ontlasting eerder vast. Alleen mediteren is dan niet voldoende. Gezonde darmen betekent: positieve gedachten, gevoelens én gezond eten en bewegen. Blijkbaar bestaat er een verband tussen gezondheid, gezonde levensstijl, voeding, ademhaling, beweging ontspanning en rust.

Uit onderzoeken blijkt dat 70% van chronische ziekten en klachten verminderen door de totale leefstijl aan te pakken: voeding, beweging, ademhaling, omgaan met stress, ontspanning, rust, meditatie, zingeving.⁽¹⁾ Mensen met diabetes konden hun medicijnen verminderen of weglaten door te werken aan deze leefstijlfactoren.⁽²⁾ Belangrijk is dus om naar een combinatie van factoren te zoeken, die voor jou werkt. Maar er is meer.

Gezondheid? Een extra dimensie! De geluksfactor?

De WHO geeft als definitie van gezondheid: ‘Gezondheid is een

toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken.’ Dat is natuurlijk niet genoeg.

Ik ga nog een stap verder. Gezondheid vraagt om naar jou als mens te kijken. Dat wil zeggen: naar je lichaam, je mentale toestand, naar hoe je je voelt, of je van jezelf houdt, in verbinding bent met jezelf en met andere mensen, met het leven, de natuur, je passie is, de zin van jouw leven. Dat vereist dat je je niet alleen medisch wilt laten nakijken, maar dat je óók naar jezelf wilt kijken vanuit een spirituele dimensie. Het betekent dat je ook kijkt naar zingeving, doelen/idealen nastreven, toekomstperspectief, acceptatie en kwaliteit van leven, welbevinden, geluk beleven, genieten, lekker in je vel zitten, levenslust en balans. Misschien kun je dit de ‘geluksfactor’ noemen⁽³⁾, of factor G. Je kunt werk maken van je geluk⁽³⁾. En de oplossing is voor iedereen anders.

De geluksfactor zou zomaar uitgevonden kunnen zijn in de zogeheten Blue Zones. Dat zijn plekken op de wereld waar mensen langer, gezonder en gelukkiger leven dan gemiddeld. Be-

woners worden er dikwijls ouder dan 100 jaar. Hoe kan het dat deze mensen langer leven? Genetica? Dieet? Andere benadering van het leven? Het geheim zit in de alledaagse dingen die ze doen: het voedsel dat ze eten, het zonlicht dat ze krijgen, hun dagelijkse routines, het gezelschap waarin ze verkeren en hun kijk op het leven. Het barst er van zingeving, passie, liefde voor het leven en de bewoners voelen zich nauw verbonden met de natuur en met andere mensen, met elkaar.

Dat laatste zijn velen van ons kwijtgeraakt. Misschien jij ook wel? Onze maatschappij is sterk gericht op individualisme, het ego. We hebben het idee dat alles te koop en te krijgen is: de zogenaamde maakbaarheid van onze maatschappij. We hebben elkaar minder nodig, lijkt wel. Waar je vroeger misschien boodschappen meenam voor een bejaarde buurvrouw in de straat, kan iedereen die tegenwoordig alles online bestellen en thuis laten afleveren. Ook zorgen voor elkaar is verbinding. Wat kun je doen om je weer te verbinden? *Ik praat daarover in Wijsheid 7.*

Hoe zou het zijn als je van je eigen lichaam en je eigen omgeving een Blue zone zou maken? En hoe zou het zijn als iedereen dit zou doen?

Machteld Huber introduceerde het concept 'positieve gezondheid' in Nederland in 2012 ⁽⁴⁾.

Hierin wordt gezondheid niet gezien als de af- of aanwezigheid van ziekte, zoals ook de definitie van de WHO zegt, maar als het vermogen van mensen om met fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zo veel mogelijk eigen regie te voeren.

Zij introduceerde 6 dimensies van gezondheid:

- 1. Lichaamsfuncties:** medische feiten, medische waarnemingen, fysiek functioneren, klachten en pijn, energie
- 2. Mentale functies en -beleving:** het begrijpen van de dingen, emotionele toestand, eigenwaarde/zelfrespect, het gevoel controle te hebben, zelfmanagement en eigen regie, veerkracht
- 3. Spiritueel/existentiële dimensie:** zingeving, doelen/idealen nastreven, toekomstperspectief, acceptatie



lichaamsfuncties



**dagelijks
functioneren**



**mentaal
welbevinden**



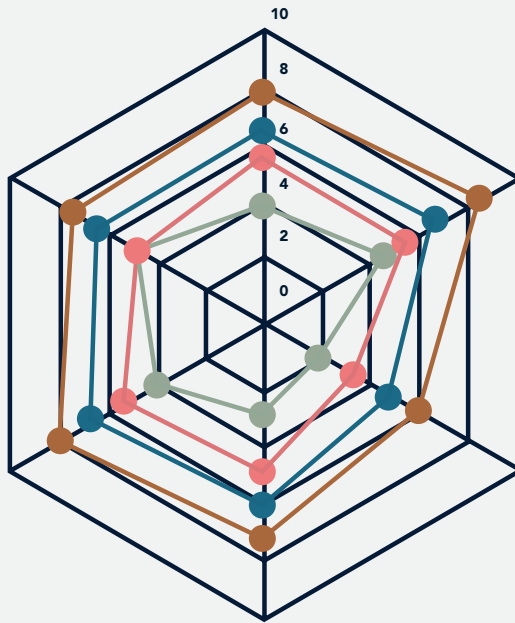
**sociaal
functioneren**



zingeving



kwaliteit van leven



4. Kwaliteit van leven:

welbevinden, geluk beleven, genieten, ervaren gezondheid, lekker in je vel zitten, levenslust, balans

5. Sociaal maatschappelijke

participatie: sociale en communicatieve vaardigheden, betekenisvolle relaties, sociale contacten, geaccepteerd worden, maatschappelijke betrokkenheid, betekenisvol werk

6. Dagelijks functioneren:

basale Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen (ADL), instrumentele ADL, werkvermogen, health literacy: een begrip dat verwijst naar of mensen voldoende kennis en vaardigheden hebben om te handelen in het belang van hun eigen gezondheid

Niet alle dimensies hoeven evenveel gewicht te hebben. Het ene gebied kan het andere compenseren. Bijvoorbeeld: als de lichamelijke gezondheid minder is, kunnen spirituele groei en ontwikkeling veel vreugde geven. En misschien voel je

je beter door lid te zijn van een sportvereniging en jonge mensen te begeleiden, dan door werken aan overgewicht als dat steeds niet lukt en je daar alleen maar meer onzeker van wordt.

10 aandachtspunten voor de opening naar jouw zelfhelend vermogen:

Wat zijn de primaire voorwaarden om gezond te worden?

Nu we weten wat gezond zijn is, namelijk: niet alleen kijken naar lichamelijke gezondheid, maar ook naar mentale, emotionele, sociale en spirituele factoren én de zogenoemde geluksfactoren, is het tijd om in te zoomen op de voorwaarden om gezond te worden en te blijven.

Al jaren werk ik als arts, maar allang niet meer alleen als de arts zoals ik ben 'opgevoed' tijdens de opleiding Geneeskunde. Alleen medicijnen maken mensen niet gezond, daar ben ik van overtuigd. Pilletjes verdoven wat ons lichaam ons vertelt, terwijl dat is precies waar het mij om gaat. Ons lichaam vertelt het ons. Daar zit dus ook de genezing in verstoppt. En Ons

zelfhelend vermogen is veel groter dan meesten van ons weten of denken.

Toen ik eens met mijn goede vriendin Ingrid door het bos liep, gaf ze aan niet goed te begrijpen wat ik anders doe dan haar eigen huisarts. Ik legde haar uit dat ik in mijzelf twee werelden bij elkaar probeer te brengen door ook aanvullende geneeswijzen in te zetten. Gezondheid ondersteunen en ziekte behandelen gaat verder dan, zoals ik al zei, een paar pilletjes alleen. Denk aan voeding, leefstijl, vitamines, mineralen, homeopathie, kruiden en dergelijke. Er zijn gelukkig al meer artsen die dit concept omarmen en die de integrale- of leefstijlgeneeskunde in Nederland proberen neer te zetten.

Voor mij is meten nog altijd weten. In mijn hart ben ik arts pur sang. Het voelt als een sport om aan de hand van een bloed-, ontlastings- en urineonderzoek een persoonlijk advies te maken voor de persoon die voor mij zit. En dat dan samen te voegen met alle kennis die ik heb. In mijn nuchterheid zie ik ook de waarde van dit meten te combineren met de energetische en spirituele geneeskunde. Ik denk onderhand dat we ook niet meer zonder kunnen. Je

zult dat lezen in de voorbeelden die ik beschrijf. Hoe kun je duurzaam genezen, om dat woord ook maar eens te gebruiken, zonder het geheel en de gelaagdheid van een (lichamelijk) probleem te zien? Ik kon het mijn vriendin Ingrid al wandelend tijdens een ochtendwandeling persoonlijk uitleggen. Maar ik zou zo graag willen dat meer mensen hiervan afweten.

Te vaak zie ik dat een patiënt die bij mij komt zich niet gehoord voelt in zijn of haar lichamelijke klacht(en), of dat het lichaam niet wordt gelezen in al zijn taal en leesttekens. En dat hij of zij, ondanks de medische consulten van collega-artsen, maar niet beter wordt. Zo had ik een keer een dame in de praktijk die al jaren kampte met hoofdpijn. Pillen hielpen bij haar niet, ze was toe aan een volgende stap. Toen ik met haar ging werken, bleek dat ze overal controle over wilde hebben en alles wilde oplossen door te denken. We kwamen erachter dat ze dat deed om niet te hoeven voelen, want daaronder zat verdriet over het verlies van haar vader op jonge leeftijd. Toen ze met het verwerken daarvan en van andere verlieservaringen aan de slag ging, nam haar hoofdpijn af.

10 aandachtspunten voor opening naar jouw zelfhelend vermogen:

1. Kijk naar je voeding en leefstijl
2. Wees je bewust van je weerstand, als blokkade naar je zelfhelend vermogen
3. Ontwikkel je wilskracht, doorzettingsvermogen en discipline
4. Oefen je in toewijding en concrete doelen stellen: het verlangen en de intentie om dingen te veranderen
5. Laat je leiden door je hart en blijf liefdevol naar jezelf
6. Leer hulp te vragen
7. Neem je eigen verantwoordelijkheid en stop met jezelf verhalen te vertellen
8. Herken energetische blokkades en zie ze onder ogen
9. Onderhoud het contact met de natuur, de aarde en met de bron waar je vandaan komt:

oefen je in dankbaarheid naar alles wat leeft

10. Wees je bewust van karmische processen; karma beïnvloedt je heling

Hierna zal ik deze aandachtspunten wat verder voor je uitwerken:

1 Kijk naar je voeding en leefstijl

Voeding is een van de manieren om met je gezondheid aan de slag te gaan. Dat hoeft niet altijd ingewikkeld te zijn. Samengevat zou je kunnen zeggen: eet gevarieerd en kies voor verse, onbewerkte voeding, waarvan zo mogelijk 500 gram groente per dag en dagelijks fruit. Zorg voor voldoende eiwitten en m.n. Omega 3-vetten (uit vette vis of supplementen), en vezels uit groente, fruit en volkoren producten. Drink voldoende water, zorg dat je mineralen binnenkrijgt uit groente en fruit en neem eventueel extra Keltisch zeezout. *Ik kom hier in Wijsheid 2 over voeding uitgebreid op terug.*

Soms kan een probleem in eerste