

Regina Nieuwhof-Ensing

Br^{ncode} Encyclopedie

De mentaal-emotionele bron
van 400 fysieke klachten

Inclusief
gratis online
cursus
t.w.v. €147

Brncode Encyclopedie

De mentaal-emotionele bron
van 400 fysieke klachten

Regina Nieuwhof-Ensing

INHOUD

Voorwoord.....	27
Inleiding.....	29

DE BASIS VAN GEZONDHEID

HET ENERGIEVELD	41
Introductie tot de kwantumfysica	42
Drie vaardigheden	49
Nieuwsgierigheid	49
Dankbaarheid	53
Daadkracht	56
Het management van de ziel	59
Emotie: energie in beweging	63
De drie bronnen van emoties	63
De kans in elke emotie	65
Moed	66
De lichamelijke ontlading	67
Vijf fases van heling	68
Fase 1. Erkenning	68
Fase 2. Accepteren	69
Fase 3. Voelen	70
Fase 4. Begrijpen	71
Fase 5. Loslaten	72



ONZE FYSIEKE OORSPRONG	75
Het fysieke lichaam	76
Genetica en epigenetica	77
Hoe wij mensen onszelf ziek hebben gemaakt	79
Optimale voeding	82
Hoe ziet een goed voedingspatroon eruit?	86
Vlees eten is niet spiritueel?	90
HOE GEBRUIK JE DEZE ENCYCLOPEDIË?	93
Van klacht naar signaal	94
Lichaamssignalen interpreteren	95
De ernst van een signaal	95
De locatie van een signaal	97
Schuld en schaamte	98
Zo gebruik je de encyclopedie	99
Toepassen: zo start je het opruimproces	100
Deze encyclopedie is jouw kompas	104

DE MENTAAL-EMOTIONELE BRON VAN FYSIEKE KLACHTEN

SECTIE 01: REGULATIE 109

Immuunsysteem 111

Algemeen 112

Introductie 112

Acute ontsteking 113

Allergische reactie 114

Auto-immuniteit 116

Immuundeficiëntie 117

Koorts 119

Laaggradige ontstekingen 120

Infectieziekten 123

Introductie 123

Koortslip 124

Malaria 126

Ziekte van Pfeiffer 127

Ziekte van Lyme 129

Thymus 132

Introductie 132

Persisterende thymus 134

Thymoom 135

Thymusontsteking of -vergroting 137

Bindweefsel 139

Algemeen 140

Introductie 140



Bindweefselpijn	141
Cellulitis	143
Ehlers-Danlos-syndroom	144
Fasciitis	146
Fibrose	147
Lipoedeem	149
Lupus	151
Sclerodermie	153
Striae	154
Syndroom van Sjögren	156
Verzakkingen	157
Lymfestelsel	159
Algemeen	160
Introductie	160
Lymfebaanontsteking	161
Lymfeklierkanker	163
Lymfoedeem	164
Opgezwollen lymfeklieren	166
Stagnerende lymfestroom	167
Tonsillitis	168
Hormonale stelsels	171
Algemeen	172
Introductie	172
Hormonale ontregeling door medicatie of toxische belasting	173
Multipele endocriene neoplasie (MEN-type 1 en 2)	175
Poly-endocrien syndroom (auto-immuun)	176

Hypothalamus	179
Introductie	179
Hypothalamisch hamartoom	180
Centrale cyclusuitval	181
Hypothalamische dysfunctie	183
Hypothalamus-hypofyse-asdysfunctie	184
Temperatuurdysregulatie	186
Verstoorde slaap-waakcyclus	188
Hypofyse	190
Introductie	190
Acromegalie	191
Hypofysecyste of -vergroting	192
Diabetes insipidus	194
Hypofyseadenoom	195
Hypopituitarisme	196
Schildklier	198
Introductie	198
Hyperthyreoïdie	199
Hypothyreoïdie	201
Schildklierkanker	202
Schildklierknobbel	203
Struma	205
Thyreoïditis	207
Ziekte van Graves	208
Ziekte van Hashimoto	209
Bijschildklieren	211
Introductie	211
Bijschildklieradenoom	212
Hyperparathyreoïdie	213
Hypoparathyreoïdie	215

Bijnieren	217
Introductie	217
Bijnieradenoom	218
Bijniercyste- of vergroting	220
Bijniermergtumor	221
Hyperaldosteronisme	223
Ziekte van Addison	224
Ziekte van Cushing	226
Geslachtshormonen	228
Andropauzeklachten (man)	228
Menopauzeklachten (vrouw)	229
Oestrogeendominantie	231
Libidovermindering	233
Hypogonadisme	235
Testosterontekort (man)	237
Menstruatieverstoringen	239
Introductie	239
Lange cyclus/uitblijven van de menstruatie	240
Onregelmatige cyclus	241
Korte cyclus en/of spotting	242
Hevige menstruatie	242
PMS	243
Pancreas (alvleesklier)	246
Introductie	246
Diabetes type 1	248
Diabetes type 2	249
Insulineresistentie	252
Insulinoom	253
Pancreatitis	254
Pancreasinsufficiëntie	256
Pancreaskanker	257

Zenuwstelsel	259
Algemeen	260
Introductie	260
Aangezichtspijn	261
Carpaal tunnelsyndroom	263
Dementie	264
Duizeligheid	266
Epilepsie	267
Gilles de la Tourette	269
Hersennist	270
Hoofdpijn – clusterhoofdpijn	271
Hoofdpijn – spanningshoofdpijn	273
Ischiasspijn	274
Migraine	276
Multiple sclerose (MS)	278
Myasthenia gravis	280
Neuropathie	282
TIA / CVA	284
Tremoren	286
Ziekte van Alzheimer	287
Ziekte van Korsakov	289
Ziekte van Parkinson	290
Psychische klachten	292
Introductie	292
Angst- en paniekaanvallen	293
Burn-out	295
Chronische stress	297
Concentratieproblemen	299
Depressie	300
Dissociatie	302
Emotionele labiliteit	303
Nachtmerries	305
Nervositeit	306

Overprikkeling	307
PTSS	309
Slaapproblemen – doorslapen	310
Slaapproblemen – inslapen	312
Slaapproblemen - zenuwactiviteit	314
SECTIE 02: ORGAANSYSTEMEN	317
Luchtwegen	319
Neus- en hoofdholtes	320
Introductie	320
Neuspoliepen	321
Sinusitis	323
Verkoudheid – acuut	324
Verkoudheid – terugkerend	325
Keel	327
Introductie	327
Brokgevoel	328
Heesheid	329
Keelontsteking	331
Kriebelhoest	332
Stembandontsteking	334
Longen	336
Introductie	336
Astma	337
Bronchitis	340
COPD	341
Hoesten	343
Hyperventilatie	344
Longembolie	345
Longfibrose	347

Longkanker	348
Longontsteking	350
Pleuritis	352
Hart & bloedvaten	355
Bloedvaten	356
Introductie	356
Aneurysma	357
Atherosclerose	358
Bloedarmoede	360
Fenomeen van Raynaud	361
Hoge bloeddruk	363
Lage bloeddruk	364
Slechte doorbloeding	366
Spataderen	367
Trombose	369
Hart	371
Introductie	371
Hartfalen	373
Hartinfarct	374
Hartklepafwijking	376
Hartritmestoornissen	378
Hartzakontsteking	379
Spijvertering & lever	383
Algemeen	384
Introductie	384
Slokdarm	387
Introductie	387
Reflux	388
Slikklachten	389
Slokdarmkanker	391

Maag	394
Introductie	394
Gastritis	395
Helicobacter pylori	397
Maagkanker	399
Maagzweer	401
Misselijkheid/braken	403
Voedsel blijft hangen	405
Dunne darm	407
Introductie	407
Coeliakie	409
Dunne darmontsteking	411
Lekkende darm	413
Malabsorptie	414
SIBO	417
Ziekte van Crohn	419
Dikke darm	421
Introductie	421
Aambeien	423
Blindedarmontsteking	424
Colitis ulcerosa	426
Darmkanker	428
Darmpoliepen	429
Diarree	430
Divertikels	432
Dysbiose	433
Obstipatie	435
Prikkelbare darm syndroom (PDS)	437
Darmparasieten	439
Introductie	439
Blastocystis hominis	440

Dientamoeba fragilis	441
Giardia lamblia	442
Lintworm	444
Spoelwormen	445
Lever	447
Introductie lever	447
Levercirrose	448
Levercelkanker	450
Leverontsteking	451
Leververvetting	452
Ontgiftingsproblemen	454
Galblaas	456
Introductie	456
Galstenen	457
Milt	459
Algemeen	460
Introductie	460
Overactieve milt	461
Vergrote milt	462
Urinewegen	465
Nieren	466
Introductie	466
Nierbekkenontsteking	467
Niercelkanker	468
Nierfalen (fase 4/5)	470
Nierontsteking	471
Nierschade (fase 2/3)	473
Nierstenen	474
Proteïnurie	475

Blaas	477
Introductie	477
Blaasontsteking	478
Incontinentie	479
Nachtelijk plassen	481
Overactieve blaas	482

SECTIE 03: STRUCTUUR & BEWEGING **485**

Lichaamsdelen	487
Introductie	488
Hoofd en schedel	489
Nek	489
Schouders	490
Bovenarmen	490
Ellebogen	491
Onderarmen	492
Polzen	492
Handen en vingers	493
Bovenrug	493
Onderrug	494
Bekken en heupen	494
Bovenbenen	495
Knieën	496
Onderbenen	496
Enkels	497
Voeten en tenen	497

Botten, spieren & gewrichten	499
Botten & gewrichten	500
Introductie	500
Artritis / artrose	501
Artrose heup	503
Artrose knie	505
Frozen shoulder	506
Ganglion	507
Hielspoor	508
Hypermobiliteit	510
Jicht	511
Kyfose	512
Osteoporose	514
Peesontsteking	515
Peesverkalking	516
Reuma	518
RSI	519
Scheefstand nek	521
Scheefstand rug	522
Scoliose	524
Slijmbeursontsteking	525
Pijn & spanning	527
Introductie	527
Bekkenpijn / bekkeninstabiliteit	528
Kaakspanning	529
Nekpijn	530
Rughernia	532
Rugpijn – laag	533
Rugpijn – midden/hoog	535
Schouder spanning	536
Spit	537

Spieren	539
Introductie	539
Fibromyalgie	540
Myositis	542
Spieratrofie	543
Spierkrampen	544
Spierpijn	545
Spierreuma	547
Spiervermoeidheid	548
Spierzwakte	550
Blessures	552
Introductie	552
Botbreuk	553
Enkelverstuiking	554
Kneuzing	555
Meniscusletsel	556
Peesontsteking	558
Peesscheur	559
Spierscheur	560
Spierverrekking	561
Handen & voeten	563
Algemeen	564
Doorgezakte voet	564
Hamertenen	566
Koude handen of voeten	567
Likdoorn	569
Platvoeten	570
Ziekte van Dupuytren	571

SECTIE 04: GRENZEN & ZINTUIGEN 573

Huid, haar & nagels 575

Huid 576

Introductie 576

Acne 577

Constitutioneel eczeem 578

Droge huid 582

Huiduitslag 583

Melanoom 585

Netelroos 586

Overmatig zweten 587

Pigmentvlekken 589

Psoriasis 590

Rosacea 592

Slechte wondgenezing 594

Vette huid 595

Vitiligo 596

Wratten 598

Haar 600

Introductie 600

Haaruitval 601

Hoofdluis 603

Vroegtijdig grijs worden 604

Nagels 606

Introductie 606

Broze nagels 606

Ingegroeide nagel 608

Kalknagels 609

Nagelbijten 610

Schimmelnagel 612

Witte vlekjes op nagels 613

Mond & gebit	615
Mond	616
Introductie	616
Aften	616
Branderige tong	618
Droge mond	619
Kaakontsteking	620
Gebarsten lippen	622
Mondhoekkloofjes	623
Slechte adem	624
Gebit	626
Introductie	626
Cariës	627
Tandenknarsen	628
Tandvleesontsteking	629
Teruggetrokken tandvlees	631
Wortelkanaalontsteking	632
Zintuigen	635
Algemeen	636
Introductie	636
Reukverlies	637
Smaakverlies	638
Overgevoeligheid voor licht, geluid of aanraking	639
Ogen	641
Introductie	641
Bijziendheid	642
Bindvliesontsteking	643
Droge ogen	644
Glaucoom	645
Nachtblindheid	646

Netvliesloslating	647
Ooglidontsteking	649
Ooglidtrillingen	650
Oogontsteking	651
Staar	653
Verziendheid	654
Wallen/donkere kringen	655
Wazig zicht	656
Oren	658
Introductie	658
Evenwichtsstoornis	659
Gehooverlies	660
Oorontsteking	662
Oorsuizen	663
Overmatig oorsmeer	665
Ziekte van Ménière	666

SECTIE 05: VOORTPLANTING & ONTWIKKELING 669

Geslachtsorganen vrouw	671
Algemeen	672
Introductie	672
Onvruchtbaarheid vrouw	673
Baarmoeder	677
Adenomyose	677
Baarmoederhalsafwijking	678
Baarmoederhalskanker	680
Baarmoederkanker	682
Baarmoedermyoom	683
Endometriose	685

Eierstokken	687
Eierstokcyste	687
Eierstokkanker	689
PCOS	690
Vulva	693
Bacteriële vaginose	693
Candida vaginitis	694
Pijn bij het vrijen	695
Vaginale droogheid	697
Vaginisme	698
Geslachtsorganen man	700
Algemeen	702
Introductie	702
Liesbreuk	703
Onvruchtbaarheid man	705
Penis	707
Erectiestoornis	707
Ontsteking van de eikel	708
Vertraagde of uitblijvende ejaculatie	710
Voortijdige ejaculatie	711
Ziekte van Peyronie	713
Prostaat	715
Prostaatkanker	715
Prostaatontsteking	717
Prostaatvergroting	718
Teelballen	720
Niet-ingedaalde teelbal	720
Teelbalcyste	722
Teelbalkanker	723
Varicocèle	725

SOA's	727
Algemeen	728
Introductie	728
Chlamydia	729
Genitale wratten	730
Genitale herpes	732
Gonorrhoe	733
Schaamluis	735
Syfilis	736
Borsten & borstvoeding	739
Borsten	740
Introductie	740
Borstcyste	741
Borstkanker	742
Borstpijn	745
Borstverdichtingen goedaardig	747
Borstvoeding	749
Borstontsteking	749
Onvoldoende melkproductie	750
Spruw	752
Tepelkloven	754
Zwangerschap	757
Algemeen	758
Introductie	758
Tijdens zwangerschap	761
Angst	761
Bekkeninstabiliteit	763
Extreme vermoeidheid	764
Harde buiken	766
Misselijkheid en braken	767

Complicaties en verlies	770
Bloedverlies	770
Buitenbaarmoederlijke zwangerschap	772
Placentacomplicaties	774
Pre-eclampsie	775
Miskraam tot 24 weken	777
Mola-zwangerschap	782
Stilgeboorte na 24 weken	783
Vroeggeboorte	785
Zwangerschapsdiabetes	787
Bevalling & kraamtijd	789
Keizersnede – acuut	789
Keizersnede – gepland	790
Navelstrengcomplicatie	792
Onvoldoende ontsluiting	793
Postnatale depressie	795
Snelle bevalling	796
Stuitligging	798
Vacuüm- of tangverlossing	799
Kinderen	801
Algemeen	802
Introductie	802
Bedplassen	803
Berg	805
Bof	807
Hand-mond-voetziekte	808
Kinkhoest	809
Koortsstuip	811
Krentenbaard	812
Mazelen	814
Meningitis	815
Pseudokroep	817

Reflux bij baby's	818
Rodehond	819
Roodvonk	821
RS-virus	822
Spanningsbuikpijn	823
Vijfde ziekte	825
Waterpokken	826
Wormpjes	827
Zesde ziekte	829
Volgende stap	833
Therapeuten & coaches	835
Over de auteur	837
Nawoord	839
Bronnenlijst	845
Index	847

Het management van de ziel

Wanneer je handelt vanuit daadkracht neem je verantwoordelijkheid voor je eigen proces. Je kijkt niet meer van buitenaf naar je lichaam, maar stapt erin. Je gaat naast het lichaam staan, in partnerschap. Daadkracht zegt: *'Ik ben aanwezig, ik luister naar je, ik ben bereid om in actie te komen.'*

Deze houding brengt levendigheid. Je voelt energie terugkeren in je lijf, in je stem en in je keuzes. Het maakt het mogelijk om alles wat je leert ook werkelijk te belichamen en dus in de realiteit te brengen.

Stel je een groot, modern kantoorpand voor midden in een grote stad. Het is een coöperatief bedrijf waar iedereen druk in de weer is. In alle hoeken wordt gewerkt, overlegd en georganiseerd. Er is beweging, structuur en rumoer. Iedereen weet wat hij moet doen dankzij de duidelijke opdrachten die zijn gegeven. Alles werkt soepel en efficiënt.

Boven in het gebouw, in het penthouse met glazen wanden en uitzicht over de stad, zit het management aan een grote ronde houten tafel, met vier luxe stoelen eromheen.

Aan het hoofd van de tafel zit **de ziel**, rustig, aanwezig en wijs. Zijn blik reikt ver voorbij de muren van het kantoor. Hij weet precies waar het bedrijf heen moet, nog voordat iemand anders het kan zien. Het is zijn taak om het gehele bedrijf hierin mee te krijgen. Aan zijn rechterhand zit **de geest** – of *het ego* – scherp, analytisch en snel van begrip. Hij houdt van plannen, schema's, argumenten en controle. De geest kan soms wat *grumpy* zijn en heeft moeite met veranderingen.

Tegenover hem zit **het emotieleven**, gevoelig, beweeglijk en vol kleur. Soms uitbundig enthousiast, dan weer aarzelend of bang. Het emotieleven brengt leven in de brouwerij.

Aan de andere kant van de tafel zit **het lichaam**, stevig, aards, betrouwbaar. Het lichaam kent de praktijk: het weet wat wel en niet haalbaar is, hoeveel energie er werkelijk beschikbaar is en wanneer het voeding en rust nodig heeft.

Vandaag is er een belangrijke vergadering. **De ziel** heeft een idee. Hij wil een marathon rennen en voelt diep vanbinnen: *'Dit is belangrijk voor mijn*

groeit, ik wil deze uitdaging aangaan.’ De visie is helder, het doel klopt, maar de rest van het management reageert verschillend op dit idee.

De geest leunt naar voren en zegt: *‘Dat is geen goed plan. Daar heb ik geen tijd voor. Ik weet niet hoe ik dit moet organiseren. En wat als het mislukt?’*

Het emotieleven kijkt nerveus: *‘Oei, dat is spannend. Straks faalt ik. Wat zullen anderen denken?’* Maar diep vanbinnen gloeit ook iets van opwinding: *‘Wat als het wél lukt? Ik zie de finishlijn en de ontlading al voor me!’*

Het lichaam zucht even en zegt rustig: *‘Ik vind het een mooi idee, maar we moeten trainen. Stap voor stap. Geef me voeding, slaap, een goed trainings-schema waarin ruimte is voor herstel en dan help ik je.’*

De ziel glimlacht. Hij luistert naar wat eenieder zegt, maar weet allang: we gaan het doen. Hij voelt dat dit de juiste richting is, al ziet de rest het nog niet helder voor zich. Hij weet ook dat hij de anderen nodig heeft om het plan werkelijkheid te maken, dus: elk deel moet overtuigd worden.

Aan de geest heeft hij nog de grootste kluit: deze kan sterk overheersend zijn in zijn mening en zelfs de ziel doen twifelen. Dit dwingt soms tot stilstand en kan voorkomen dat plannen niet tot werkelijkheid worden gebracht.

Het emotieleven heeft vooral geruststelling nodig en soms moet het even weten dat eerdere ervaringen geen garantie zijn voor uitkomsten in de toekomst. Het heeft een beetje goede moed nodig en draait dan al snel bij.

Het lichaam heeft weinig overtuiging nodig, die staat wel klaar, die faciliteert met plezier binnen de grenzen. Zodra je over grenzen heen gaat... tja, dan hoor je hem!

In je dagelijks leven vindt deze vergadering voortdurend plaats, met elk zielsverlangen die je hebt, maar die soms al uitdooft voordat je hem uitgesproken hebt.

De geest is snel, luid en overtuigend. Hij bedenkt scenario's, wil controle en probeert risico's te vermijden. Daarmee kan hij een plan van de ziel in een paar seconden uitblazen. Hij doet dat uit angst voor verlies van zekerheid

en om risico's te beperken. De geest houdt van een status quo en juist totaal niet van verandering. Hij probeert je daarmee te beschermen, maar houdt je soms klein.

Het lichaam is loyaal. Het doet wat het kan om mee te bewegen, maar heeft zijn grenzen. Het kan een tijdlang overleven op wilskracht, maar als het te ver wordt geduwd, kan het niet anders dan protesteren. Eerst mild, met signalen als vermoeidheid, spanning of hoofdpijn en als er niet geluisterd wordt, harder, via pijn, ziekte of uitputting. Dan is het lichaam degene die het luidst moet roepen: *'Stop. Luister. Ik kan dit niet meer en je moet NU stoppen.'*

Het emotieleven beweegt intussen als het weer: voortdurend veranderend, beïnvloed door wat de geest denkt en wat het lichaam voelt. Negatieve gedachten wekken angst en onrust, positieve gedachten brengen enthousiasme en lichtheid. Emoties volgen de richting van aandacht. Wanneer de geest somber denkt, kleuren de gevoelens donker. Wanneer de geest hoopvol is, klaart het op.

Emoties zijn ook een communicator tussen ziel en brein: als je op het verkeerde pad zit, dan vóel je dat, je wordt je ervan bewust, doordat emoties voelbaar worden en je brein dit onder je aandacht brengt, vanuit een zielsimpuls. De perfecte samenwerking dus!

Wanneer emoties in het verleden zó overweldigend waren dat je ze niet kon laten stromen en verwerken op dat moment, dan slaat het lichaam ze op, met als gevolg een verdichte energie in je lichaam. Deze voorziet op zijn beurt de geest weer van informatie, sluimerend onder de oppervlakte. Eerdere ervaringen helpen de geest om te bepalen wat veilig is en wat niet. Ongeheelde emoties kunnen je geest dus beïnvloeden om juist nog voorzichtiger te zijn.

De kunst van persoonlijk leiderschap is om dit managementteam in harmonie te brengen. De ziel als stille voorzitter, met een heldere visie. De geest als uitvoerder, maar niet als baas. Het emotieleven als kompas voor richting en betekenis en het lichaam als basis waarop alles rust en waarmee zielsverlangens tot leven kunnen komen.

Wanneer deze vier samenwerken, ontstaat er evenwicht. De ziel bepaalt de koers, de geest plant, het emotieleven beweegt mee en het lichaam voert uit. Dan stroomt energie door alle lagen. De geest hoeft niet meer te controleren, het emotieleven voelt zich veilig en het lichaam kan doen waarvoor het gemaakt is: faciliteren, ervaren en (be)leven.

De uitnodiging is om elke dag even aan die vergadertafel te gaan zitten. Even stil te worden en te luisteren. Wat zegt de ziel vandaag? Wat vindt de geest ervan? Hoe voelt het emotieleven? Wat laat het lichaam merken? Zo leer je afstemmen. Wanneer de stemmen in jou op één lijn komen, hoef je niet meer te forceren. Dan ontstaan richting, kracht en rust vanzelf.

De ziel weet altijd de weg. Hij vraagt alleen dat jij leert luisteren en dat je het management bij elkaar roept om samen te werken aan hetzelfde doel: een leven dat klopt, in alle lagen van wie je bent.

DE MENTAAL-
EMOTIONELE
BRON VAN
FYSIEKE
KLACHTEN



Sectie 01
Regulatie



Koorts

Van koorts is sprake bij een verhoging van de lichaamstemperatuur boven de 37.7 graden Celsius.

≡ BRON

Je lichaam verbrandt jouw schepen achter zich. Dat is goed! Koorts verschijnt wanneer je lichaam klaar is om oude emoties los te laten. Het is de laatste fase in een emotioneel helingsproces. Wanneer jij klaar bent met een thema is het tijd om de oude, stroperige energie daadwerkelijk te verwijderen uit het lichaam. Dit is waarom je je zo opgelucht kunt voelen na een flinke griep met koorts!

Wanneer koorts blijft hangen of ongecontroleerd hoog wordt, dan kan het zijn dat je zelf nog vasthoudt aan het oude. Dat je nog niet klaar bent om los te laten en zelfs het proces wil sturen. Alsof jij het beste weet waarom het de beste tijd is om los te laten. Dat is natuurlijk niet zo en zo kom je letterlijk in een gevecht met je lichaam.

☯ OPLOSSING

Wanneer koorts zich aandient, is het enige antwoord: overgave. Je mag je overgeven aan het 'ziek zijn' en vooral niet tegenstribbelen. Ga dus niet door met je dagelijkse activiteiten, maar neem (bed)rust. Mentaal betekent dit niet tegenstribbelen: laat los wat je los te laten hebt. Geef het mee aan de flow van vocht die op dit moment verdampt. Je kunt dit letterlijk visualiseren.

Wanneer je in dit proces moeilijk tot rust kunt komen of merkt dat je controle wil houden, dwing jezelf dan tot het voelen van de emoties. De frustratie van het niet-weten kan overheersend zijn en jouw blokkeren in overgave. Weet dat een staat van niet-weten of niet-begrijpen de hoogste vorm van overgave is.

Je hoeft niet te snappen wat er nu in je lichaam gebeurt. Vaak komt het inzicht pas wanneer je weer opgeknapt bent. Kruip dus lekker in bed, laat de wereld even voor wat hij is en laat je lichaam zijn werk doen!

“ AFFIRMATIE

Ik laat los wat mijn lichaam wil opruimen.

Misselijkheid/braken

Misselijkheid is een onaangenaam gevoel in de maag met de neiging tot braken, terwijl braken het daadwerkelijk uitspugen van maaginhoud is. Beide reacties ontstaan wanneer het lichaam een sterke prikkel als belastend of bedreigend ervaart en deze wil afvoeren.

BRON

Je bent iets spuugzat. De emoties lopen hoog op en dat wat eerst onder de oppervlakte sudderde, komt volledig in je bewustzijn. Het is tijd om aan te kijken wat je hebt weggestopt en genegeerd.

De maag is verstoord door een samenballing van emoties en dat voel je. De signalen zijn zo sterk dat je geen andere keus hebt dan er aandacht aan te geven. Bij misselijkheid en braken gaat het dan ook om een actueel thema dat nú gezien wil worden.

Het kan zijn dat je je op dit moment ergens zorgen over maakt, maar net zo goed iets wat uitgesproken moet worden. Iets waar je als een blok tegenop ziet, iets wat je uitstelt of inslikt, brengt jouw maag van slag. De energie loopt letterlijk zo hoog op, dat het richting de bovenuitgang gaat.

Misselijkheid is een duidelijk signaal van je lichaam waarbij het zegt: 'Er zit je iets dwars, doe er wat mee.' Het is jou nog niet helemaal duidelijk wat precies hoog oploopt en dáár ligt jouw actie. Vraag jezelf af: waar ben ik nou zo misselijk van? Wat zit me dwars? Waar word ik (honds)beroerd van?

Bij braken gaat het over ontlading. Dit is in de meeste gevallen de laatste fase van loslaten. De emoties zijn gezien en begrepen. Jij laat los. Het lichaam laat vervolgens fysiek de samengebalde energie los. Dat kan heftig zijn, maar het is ook een vorm van opluchting en afronding.

Misselijkheid hoeft niet altijd te leiden tot braken. Wanneer emoties minder 'groots' zijn, kan misselijkheid prima wegebben nadat je het aandacht hebt gegeven.

OPLOSSING

De eerste stap is alles laten vallen en, als het om misselijkheid gaat, je verbinden met je maag. Dit kun je heel simpel doen door jezelf tot rust te brengen met een ademhalingsoefening en vervolgens je maag letterlijk te vragen: *‘Wat zit je dwars?’* Wees vervolgens nieuwsgierig naar het antwoord. Je mind openstellen voor het antwoord is hier de sleutel.

Andere vragen die je kunt stellen:

- Wat of wie ben ik spuugzat?
- Wat vermijd ik of druk ik weg?
- Wat moet ik uitspreken, maar stel ik uit?

Wees bereid om het antwoord te ontvangen. Vaak komt er eerst een gevoel omhoog voordat er woorden zijn. Laat dat er zijn. Hoe meer ruimte en erkenning jij geeft aan je maag, hoe sneller de spanning weer wegzakt.

Verzet je er niet tegen als je moet braken, maar verwelkom het juist. Realiseer je dat het lichaam bezig is een proces af te ronden. Braken lucht niet voor niets op. Geef jezelf dus voldoende rust en ruimte en voel tussen het braken door, of na het braken, wat er is losgekomen. Soms wordt pas ná de ontlading helder waar het werkelijk over ging.

Wanneer je inzicht hebt, dan is de kans groot dat je nog een actie moet doen, zeker bij misselijkheid. Denk nu niet: *‘mijn misselijkheid zakt weg, dus het is klaar.’* Nee, kom in actie.

Bijvoorbeeld:

- Spreek uit wat je hebt ingeslikt. Dit kan gaan over een grens, maar ook over dat je je zorgen maakt over iemand.
- Neem een besluit dat je hebt uitgesteld.
- Neem afstand van een situatie die jou structureel te veel belast.

Misselijkheid en braken dwingen je om trouw te zijn aan jezelf en dat is iets prachtigs. Wees dus dankbaar voor dit duidelijke signaal en doe je maag eer aan door je ballen te verzamelen en in actie te komen.

AFFIRMATIE

Ik erken wat mij tegenstaat.

Ik doe wat mijn maag mij leert te doen.

Blaasontsteking

Een ontsteking van de blaas wordt meestal veroorzaakt door bacteriën die via de urinebuis zijn binnengedrongen. Klachten zijn onder andere branderigheid bij het plassen, frequente aandrang, troebele urine en soms pijn in de onderbuik.

BRON

Blaasontsteking gaat over niet-gehuilde tranen, waarbij je nu de kans krijgt ze alsnog los te laten. Tranen zijn een hele gezonde vorm van ontlading, bedoeld om verdriet en spanning af te voeren en het stresssysteem tot rust te brengen. Als je bang bent voor huilen of je bent iemand die ‘nooit huilt’ dan ligt hier een les.

Het gaat vrijwel nooit over een recente situatie, maar juist over oude emoties. Emoties die eerder geen ruimte hebben gekregen omdat je sterk wilde blijven, omdat het niet uitkomt of omdat je hebt geleerd dat huilen ‘zwak’ is. Het lichaam slaat de tranen op, maar nu is het moment om ze er alsnog uit te huilen.

Bij terugkerende blaasontstekingen is het zinvol om met overgave te kijken naar je relatie. Durf je helemaal te zakken in wat je voelt of blijf je aan de oppervlakte? Laat je je emoties helemaal toe of houd je ze mentaal onder controle?

OPLOSSING

De eerste stap is het toestaan van je tranen. Je mag huilen. Huilen is gezond. Wees dus maar een softie en laat die tranen gaan.

Voorkom dat je gaat analyseren en oplossen en stem je helemaal af op het voelen. Zet eventueel een zielige film op als dat je helpt. Geef jezelf bewust de ruimte om te huilen, zonder doel en zonder (tijds)druk. Laat tranen komen zoals ze willen komen en vertrouw erop dat je lichaam weet wat het doet.

Onderzoek daarnaast of je jezelf inhoudt in het dagelijks leven. Op welke momenten slik je iets in wat eigenlijk uitgesproken wil worden? Waar

houd je spanning vast terwijl loslaten helpend zou zijn? Schrijf hierover en ontdek waar je meer overgave mag hebben.

Zorg ook fysiek voor een beetje zachtheid. Warmte, rust en regelmaat helpen het lichaam om te ontspannen en spanning los te laten. Hoe veiliger je lichaam zich voelt, hoe makkelijker ontlading kan plaatsvinden. Kortom, je mag leren iets minder 'door te gaan' en iets meer 'lief te zijn voor jezelf.'

“ AFFIRMATIE

Ik sta mezelf toe om te huilen en los te laten.

Het is veilig voor mij om te ontspannen en ruimte in te nemen.

Enkelverstuiking

Een enkelverstuiking ontstaat wanneer de enkel plotseling naar binnen of buiten klapt, waardoor de banden rondom het enkelgewricht worden overrekt of inscheuren. Dit leidt tot pijn, zwelling, instabiliteit en tijdelijk functieverlies van het gewricht.

BRON

Een enkelverstuiking gaat over richting en vertrouwen. Je wiebelt op je benen. Er is innerlijke twijfel over de weg die je gaat, terwijl je uiterlijk wel in beweging blijft. Je wil vooruit, maar durft nog niet volledig te landen in het moment.

Er speelt haast mee. Je gaat sneller dan je gevoel kan bijhouden en mist daarbij stilstaan bij je aarzeling. Er is angst om echt door te zetten, maar die angst merk je niet op, omdat je te gefocust bent op het einddoel.

Omdat je zo gefocust bent, zit je met al je aandacht in je hoofd. Je denkt je weg vooruit, maar geniet niet van de stappen onderweg. Je negeert daarbij ook signalen van spanning, onzekerheid of weerstand. Op het moment dat jij denkt dat alles lekker gaat, blijkt de basis wankel.

De enkel laat geen halve keuzes toe. Je kunt niet tegelijk twijfelen en voluit gaan. Wanneer angst, onzekerheid of onuitgesproken emoties worden genegeerd, protesteert dit gebied. Het is dus aan jou om dit wel aan te kijken.

OPLOSSING

Nu je gedwongen stilstaat, is het zaak om je doel even los te laten en je aandacht naar binnen te richten. Welke angsten, weerstand, spanningen, twijfels of onzekerheden voel je?

Kijk eens bewust naar de richting waarin je gaat. Voelt deze weg echt als de jouwe? Zit je nog op de juiste koers? Zo ja, het is niet erg als het én leuk én spannend is. Negeer die gevoelens niet. Zo nee, stuur dan bij.

De enkel nodigt je uit om opnieuw te landen in het moment en in je lichaam. Pas wanneer hoofd, gevoel en beweging weer samenwerken,

wordt vooruitgaan stevig en betrouwbaar. Het wordt dan trouwens ook een stuk leuker. Haastige spoed is zelden goed ;-).

“ **AFFIRMATIE**

Ik geniet van het proces.

Ik heb geen haast.

Berg

Berg (seborroïsch eczeem bij baby's) is een onschuldige, vette, gelige schilfering op de hoofdhuid van baby's. Het ontstaat door verhoogde talgproductie onder invloed van moederhormonen en een nog onrijpe huid.

≡ BRON

Er zijn drie ingangen die je kunt onderzoeken. Berg is onschuldig, maar geeft wel interessante informatie over je kindje.

1. Overgang van baarmoeder naar aarde

De kruin is de plek van binnenkomst. Hier maakt je kindje als het ware de overgang van het grotere veld naar het aardse bestaan. Berg kan laten zien dat dit proces nog gaande is. Het kindje is aan het landen. Het systeem stemt zich af op zwaarte, ritme, temperatuur en aanraking. Er kan nog een subtiele heimwee-energie aanwezig zijn als een zachte aarzeling om volledig in het lichaam te zakken.

2. Ontgiften en reguleren

Na de geboorte verwerkt het babylichaam nog hormonen van de moeder. De huid helpt bij het reguleren en uitscheiden. Energetisch kun je dit zien als het loslaten van oude lagen. Wat niet meer nodig is, schilfert af. Het kindje maakt zich los van de fysieke eenheid met zijn moeder en ontwikkelt een eigen systeem.

3. Afstemming met moeder

In de eerste maanden is het energieveld van moeder en kind nauw verweven. Wanneer er veel spanning, vermoeidheid of innerlijke onrust is bij moeder, kan een gevoelig kindje dit oppikken. De kruin is een kwetsbare plek. Uiteraard kan dit ook gaan over prikkels die bij het kindje zelf binnenkomen. Berg is een signaal dat het systeem prikkels verwerkt en zichzelf beschermt.

🌀 OPLOSSING

De uitnodiging ligt eigenlijk altijd in rust en aarding. Help je kindje (en jezelf) te landen. Veel huid-op-huidcontact, dragen, zacht masseren van het hoofdje en langzame ritmes ondersteunen dit proces.

Gun jezelf ook emotioneel ruimte om te landen in je rol als moeder van dit kindje. Breng rust in jezelf. Hoe meer jij gegrond bent, hoe makkelijker je kindje zakt in het lichaam. Creëer voorspelbaarheid in jullie dagen.

Zie berg niet als een probleem dat snel weg moet. Het is een overgangsteken. Wanneer het kindje volledig geland is en het systeem zich heeft afgestemd, verdwijnt het vanzelf.

“ AFFIRMATIE

Het is veilig om hier op aarde te zijn.

INDEX



A

Aambeien · 423
Aangezichtspijn · 261
Aarswormen · *Zie wormpjes*
Acné · 577
Acromegalie · 191
Addison, ziekte van · 224
Adem, slechte · 624
Adenomyose · 674
Aderverkalking · *Zie artherosclerose*
ADH-tekort · *Zie diabetes insipidus*
Aften · 616
Aldosteron, te veel ·
Zie hyperaldosteronisme
Allergie · *Zie Allergische reactie*
Allergische reactie · 114
Alvleesklierkanker · *Zie pancreaskanker*
Alvleesklierontsteking · *Zie pancreatitis*
Alzheimer, ziekte van · 287
Amandelen, ontstoken · *Zie tonsillitis*
Andropauzeklachten · 228
Anemie · *Zie bloedarmoede*
Aneurysma · 357
Angst- en paniekaanvallen · 293
Angst tijdens zwangerschap · 761
Anosmie · *Zie reukverlies*
Appendicitis · *Zie blindedarmontsteking*
Aritmie · *Zie hartritmestoornis*
Artritis · 501
Artrose · 501
Artrose heup · 503
Artrose knie · 505
Ascaris lumbricoides · *Zie spoelwormen*
Astma · 337
Atherosclerose · 358

Atopisch eczeem · *Zie constitutioneel eczeem*

Atrofie · *Zie spieratrofie*

Auto-immuniteit · 116

B

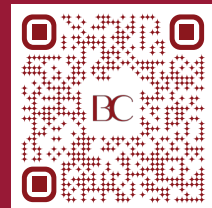
Baarmoeder · 677
Adenomyose · 677
Endometriose · 685
-halsafwijking · 678
-halskanker · 680
-kanker · 682
-myoom · 683
Baarmoederhalsafwijking · 678
Baarmoederhalskanker · 680
Baarmoederkanker · 682
Baarmoedermyoom · 683
Bacteriële vaginose · 693
Balanitis · *Zie ontsteking van de eikel*
Bedplassen · 803
Bekkeninstabiliteit · *Zie bekkenpijn of bekkeninstabiliteit bij zwangerschap*
Bekkeninstabiliteit tijdens zwangerschap · 763
Bekkenpijn · 528
Berg · 805
Beroerte · *Zie TIA/CVA*
Bevalling en kraamtijd · 789
Keizersnede, acuut · 789
Keizersnede, gepland · 790
Navelstrengcomplicatie · 792
Ontsluiting, onvoldoende · 793
Postnatale depressie · 795
Snelle bevalling · 796
Stuitligging · 798
Vacuüm- of tangverlossing · 799

BESTEL DE ENCYCLOPEDIE

Je hebt nu een deel van de *Broncode Encyclopedie* bekeken.

Wil je echt aan de slag om de bron van jouw fysieke klachten te begrijpen?

Bestel deze encyclopedie dan via
debroncode.com



Broncode Encyclopedie

Heb je fysieke klachten die je niet weet op te lossen en vraag je je af wat je lichaam je probeert te vertellen? Komen klachten zoals vermoeidheid, darmproblemen, hormonale disbalans of onverklaarbare pijn steeds terug? Je hebt al van alles geprobeerd, maar echte verandering blijft uit. Het lijkt alsof je steeds weer bij hetzelfde punt uitkomt. Wat als je klacht geen probleem is dat opgelost moet worden, maar een signaal van je lichaam?

In de *Broncode Encyclopedie* ontdek je een andere manier van kijken naar gezondheid. Je leert hoe fysieke klachten samenhangen met onverwerkte emoties, mentale overtuigingen en gedragspatronen.

Je krijgt inzicht in hoe jouw klacht ontstaat, waarom die blijft terugkomen en hoe je die doorbreekt. In plaats van te blijven zoeken naar oplossingen aan de oppervlakte, pak je het probleem vanuit de kern aan.

Deze encyclopedie is een **must-have naslagwerk** voor elk moment waarop fysieke klachten zich aandienen. Het is een plek om naar terug te keren en opnieuw te begrijpen wat je lichaam je laat zien. Je lichaam wordt zo een gids die richting geeft en waar je op kunt vertrouwen, in plaats van iets waar je steeds tegenaan blijft lopen.

Inclusief toegang tot een **online implementatiecursus t.w.v. €147**, zodat je de inzichten direct kunt toepassen in je eigen leven.



Regina is epigenetisch therapeut, spreker en ondernemer. Zij verbindt kennis over de werking van het lichaam, voeding en leefstijl met de invloed van emoties en mentale patronen op gezondheid. Met haar scherpe inzichten maakt ze complexe gezondheidsvraagstukken begrijpelijk. Via haar programma's, cursussen, podcast en haar online kanalen heeft zij inmiddels duizenden mensen geholpen hardnekkige klachten bij de kern aan te pakken.

'De encyclopedie van Regina geeft vele antwoorden. Het is een basisboek dat ik graag in mijn opleiding geneeskunde had willen lezen. Ik wens deze encyclopedie aan ieder mens – waaronder iedere arts – toe.'

Drs. Richard de Leth

'Regina is een geweldige collega, die met haar encyclopedie veel impact gaat maken op onze kijk op gezondheid.'

Vivian Reijjs

www.debroncode.com

EXPERTBOEK

ISBN 978-94-93440-70-8



9 789493 440708 >