

## Zelfgenezend vermogen van het lichaam activeren voor meer gezondheid



- 
- 
- 
- 
-

- 
- 
- 

**Zelfgenezend vermogen** dat hebben alle mensen in zich en gebruiken het ook iedere dag, bijvoorbeeld in je slaap en bij het herstellen van wonden en breuken. Maar ons zelfgenezend vermogen gaat nog veel verder dan dat, volgens sommige zijn we in staat onszelf voor 100% te genezen.

Maar laten we eens beginnen met een eerste aanzet, door het geven van inzichten en oefeningen om ons zelfgenezend vermogen te versterken.

Ziekten komen vaak voort uit ongezonde voeding, stress, vervuiling, roken, alcohol een verkeerde leefwijze, erfelijkheid, enzovoorts. Onopgeloste emoties worden blokkades die vervolgens het immuunsysteem verzwakken. En je wordt pas ziek als je zelfgenezend ontoereikend is.

We moeten het lichaam zo min mogelijk misbruiken, vervuilen, afmatten of uitputten. Daarvoor moet je eerst je lichaam en jezelf (leren) kennen, weten wie en wat je bent, geef het vervolgens de aandacht die het verdient en leer het verder kennen en ontdekken. Zodat je je bewuster wordt van wat je lichaam wel en niet aan kan op fysiek, psychisch en spiritueel vlak.

## **Ons medisch systeem zet in op symptoombestrijding niet op genezing of preventieve geneeswijze.**

Op dit moment zet bijna onze volledig medische zorg zich in voor symptoombestrijding en niet voor genezing of nog beter, zoals het eigenlijk zou moeten zijn, **preventieve gezondheidszorg** waarbij het uitgangspunt **niet ziek worden** is. Verder is het opvallend dat bijna alle medicijnen kunstmatig, chemisch, van aard zijn. Gemaakt door producenten van medicijnen, de invloedrijke [farmaceutische industrie](#).

Ziekte spoort je aan om te veranderen, het is een soort van alarmbel. Medicijnen kunnen pijn verlichten, maar pakken de oorzaak niet aan. Dat moet jezelf doen. Ik denk dat het lichaam tot veel meer in staat is dan dat ze ons willen laten geloven maar daarvoor moeten we wel aan onszelf gaan werken en voor onszelf opkomen. Dat allemaal voor een gezonder bestaan waarin meer mensen tevreden zijn.

## **Wat is zelfgenezend vermogen?**

---

Ons lichaam bezit allerlei interne systemen die erop gericht zijn om het lichaam zo gezond mogelijk te houden, het vermogen om verstoringen zelf te bestrijden en te herstellen. Dit wordt ook wel het zelfgenezend vermogen genoemd. Het zelfgenezend vermogen is sterk afhankelijk van beweging, je voeding, en je mentale gesteldheid.

- Beweging, een belangrijk daarvan is de voortdurende vloeistofstroom van bloed en lymfevocht in de weefsels van je hele lichaam. Deze vloeistoffen zijn op hun beurt weer de dragers van het immuunsysteem en bevatten energie, zuurstof en andere bouwstoffen. Beweging en daarmee een goede doorstroming van bloed en lymfevocht is dan ook essentieel voor het gezond blijven van het lichaam.
- Voeding, dat wat je eet vormt een belangrijke bouwsteen voor je zelfhelend vermogen. Wie gezonde voeding eet in de juiste balans geeft zijn lichaam precies wat het nodig heeft om gezond te blijven en zijn zelfgenezend vermogen intact te houden.
  - Je voeding moet voor een belangrijk deel uit planten bestaan, en matig je voeding gemaakt van dieren. Eet deze planten zoveel mogelijk [biologisch, zonder chemische verontreiniging](#).
  - Beperk het gebruik van alcohol en cafeïne, drink vooral 1,5 tot 2 liter water per dag en kruiden thee.
  - Kies voor verse producten het liefst rechtstreeks afkomstig van een boer uit je omgeving.
  - Eet [meer vetten](#) bestaande uit oliën, noten, peulvruchten en zaden
- Stress, minimaliseer de stress in je leven dit heeft een grote impact op je gezondheid en zelfgenezend vermogen. Bij stress ervaart je lichaam en geest angst en spanning. Een ontspannen lichaam is een gezond en efficiënt lichaam!
- Ontspan door [yoga en meditatie](#), ik mediteer en doe aan yoga en merk als ik laat versloffen dat de spanning zowel mentaal als fysiek toeneemt. Er zijn vele vormen van meditatie en yoga zorg dat je er een vindt die bij jou past en beoefen dit zo veel als goed voelt. Yoga en ook meditatie brengt je lichaam in balans en maakt het sterker, slanker, leniger en fitter.
- Liefde, het klinkt soms zweverig maar ik heb ondervonden dat de kracht van liefde bijna alles overstijgt. Zorg dat je je jezelf en anderen zoveel mogelijk liefde geeft en ook durft te ontvangen, ben puur dit zal je genezend vermogen versterken

Gezonde voeding en gezond eten kunnen onder meer het kankerrisico met 60-70% verminderen, voldoende te bewegen en natuurlijk niet te roken of overmatig te drinken.

Eet zoveel mogelijk biologische en onbewerkte voedingsmiddelen. Vermijd zoveel mogelijk de E-nummers in je voeding en naar mijn mening moet je voor gezonde voeding niet zijn bij de huidige supermarkten. Waar de groenten en fruit bijna allemaal pesticiden bevatten en er hormonen en antibiotica in vlees / gekweekte vis zitten en waar een deel van het voedsel genetisch gemanipuleerd is.

## Hoe kan ik mijn zelfgenezend vermogen gebruiken?

Er zijn oefeningen en denkwijze die je jezelf kunt aanleren of beter gezegd kwalijke, vaak niet eigen, gewoontes die je kunt afleren. Zo is er een online serie om je zelfgenezend vermogen te

---

leren kennen en in te zetten, dat bestaat uit verschillende onderdelen:

1. [Wat is je lichaam](#)
2. [Gezondheid, wat is dat?](#)
3. [Genezen hoe werkt het?](#)
4. [Zelfgenezing](#)

En kun je hier het e-book downloaden: [e-book Zelfgenezing](#)

Arnout Visscher heeft samen met Henk Fransen het e-book [Versterk het zelfgenezend vermogen op 5 niveaus](#) geschreven. Ze geven hiermee een waardevol overzicht van informatie en maatregelen die je helpen om preventief om te gaan met ziekte en te zorgen voor een optimale vitaliteit. De 5 niveaus worden kort, bondig en in begrijpelijke taal beschreven. Dit e-book is gratis te downloaden: [Versterk het zelfgenezend vermogen op 5 niveaus](#)

Bronnen: [Sochicken.nl](#), [Genezendvermogen.nl](#)

Shares

• -

[Facebook](#)

• -

[Twitter](#)

• -

[Google+](#)

• -

[LinkedIn](#)

• -

[Pinterest](#)

• -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding