

**Bekijk onderstaand Elementen overzicht en wees eerlijk tegen jezelf:**

Welke emoties overheersen het meest in je leven?

Welke fysieke ongemakken zijn het meest aanwezig in je leven?

Nu je dit weet, tot welk Element behoren ze?

Dit is het Element waar je gebrek aan zelfliefde hebt en waar je het matrixprogramma zult vinden dat nu klaar is om thuis te komen in je harmonische nulpunt.

Een voorbeeld; je worstelt met zelfexpressie en voelt je soms waardeloos, waardoor je een herhalende lus van mensen aantrekt die jouw dat gevoel terugspiegelen. Hierdoor word je depressief en kom je vast te zitten in een spiraal van overmatig huilen en negativiteit. Waardoor een drang tot verzamelen van spullen en oude pijnherinneringen is ontstaan. Je bent je eigen slachtoffer geworden doordat je vermogen tot loslaten stagneert. Het begint te reageren, wat zich uit in keelpijn, benauwdheid, terugkerende griepverschijnselen en een constant koude onderbuik.

Doordat je eerlijk naar jezelf hebt gekeken, weet je nu dat het programma dat je mag herprogrammeren en balanceren aanwezig is in het landschap van je Metalen Element, in je longen en dikke darm.

<b>Element – Organen – Boodschap:</b>	<b>Element in balans weerspiegelt deze staat van zijn:</b>	<b>Element uit balans weerspiegelt deze staat van emoties en fysieke symptomen:</b>	<b>Seizoen – Klimaat – Lichaamsgeur – Voedselsmaak:</b>	<b>Lichaam spreekt via:</b>	<b>Zintuig &amp; stem geluid:</b>
<p><b>AARDE = onze innerlijke Moeder</b>  <i>Aarde, centrum van evenwicht, levend in het NU, gegrondvest in eigenliefde, schepper van verbindingen, alle transformaties, manifestaties en thuis van alle veranderingen, wat we "leven" noemen.</i></p> <p><b>Milt/yin</b> - Geaarde moeder in evenwichtige focus en liefde voor zelf.  <b>Maag/Yang</b> - Geaarde vader in evenwichtig intellect en denken.</p>	<p>Sympathie, compassie, geaardheid, zelfliefde, zorgeloosheid, heldere focus en kalme geest.</p>	<p>Gebrek aan focus, cynisme, jaloezie, overdenken, zorgen maken, twijfelen, geobsedeerd zijn door details, gebrek aan sympathie, gebrek aan aarding, hersenmist, hoofdpijn of migraine, misselijkheid, snoepen, vastklampen, diabetes, bloedend tandvlees, onverklaarbare gewichtstoename, slappe spieren, onderdanig gedrag, lage immuniteit, maagproblemen, prikkelbare darmsyndromen, diarree, constipatie, middenrugpijn, elleboogpijn.</p>	<p>De aarde heeft extra zorg nodig tijdens de wisseling van de seizoenen.                      Onbalans in aarde houdt niet van vocht.                      Onbalans in aarde ruikt naar oude bloemen.                      Onbalans in aarde wil zoet voedsel.</p>	<p>knieën, ellebogen en middenrug, lymfestelsel, tandvlees, transport van lichaamsvloeistoffen.</p>	<p>Mond, smaak en zangstem.</p>

<b>Element – Organen – Boodschap:</b>	<b>Element in balans weerspiegelt deze staat van zijn:</b>	<b>Element uit balans weerspiegelt deze staat van emoties en fysieke symptomen:</b>	<b>Seizoen – Klimaat – Lichaamsgeur – Voedselsmaak:</b>	<b>Lichaam spreekt via:</b>	<b>Zintuig &amp; stem geluid:</b>
<p><b>METAAL = onze innerlijke hemelse vader, eigenwaarde, het natuurlijke ritme van onze Ki-inname/ademhaling dat harmonie brengt tussen onze binnen- en buitenwereld, flexibele geloofssystemen om ons leven te ondersteunen en op elkaar af te stemmen.</b></p> <p><b>Long/Yin</b> - moeiteloos spreken en leven vanuit onze innerlijke waarheid. <b>Dikke darm /Yang</b> - soepel loslaten van het oude.</p>	<p>Laat op natuurlijke wijze los, optimistische en positieve richting in het leven, innerlijke en uiterlijke waarheid in balans. Ons ritme van innerlijke waarheid spreken en leven.</p>	<p>Vasthouden aan het verleden, oude bezittingen niet loslaten, pessimisme, verdrinken in verdriet, depressie, geïsoleerd leven in negativiteit, asociaal, zich waardeloos voelen, moeilijkheden bij zelfexpressie en loslaten van negatieve gedachten en wrok, benauwdheid, kortademigheid, verstopte sinussen, loopneus, keelpijn, astma, hoesten, verkoudheid, bronchitis, longontsteking, constipatie, koude onderbuik, te veel of te weinig zweten, opgeblazen gevoel, diarree, aambeien door obstipatie, droge huid en haar.</p>	<p>Metaal heeft extra zorg nodig in de herfst. Onbalans Metaal houdt niet van droog. Onbalans Metaal ruikt naar rotte bladeren. Onbalans Metaal wil pittig eten.</p>	<p>Buik, borst, huid, keel, poriën, vliezen, ademhalings-systeem.</p>	<p>Neus en huilstem.</p>
<p><b>WATER = onze herinnering aan oorsprong en de gezuiverde voedingsbodem van onze levenskracht en wil om te leven.</b></p> <p><b>Nier /Yin</b> - ons basisvertrouwen in het hier en nu. <b>Blaas/Yang</b> - luisteren en vertrouwen op ons innerlijk weten.</p>	<p>Gedreven, wilskracht, stromend, moed, vastberadenheid, basisvertrouwen, innerlijke stilte, zuiverend, regenererend &amp; een goede luisteraar.</p>	<p>Angst, vecht-vluchtreactie, onzeker, gebrek aan vertrouwen. slapeloosheid, beven, lage rugpijn, vaak moeten plassen, dunner worden van het hoofdhaar, gehoorverlies, enkel- en polspijn, zwakke benen en het de hele tijd koud hebben.</p>	<p>Water heeft extra zorg nodig in de winter. Onbalans Water houdt niet van kou. Onbalans Water ruikt naar ammoniak/urine. Onbalans Water wil zout eten.</p>	<p>Botten, onderrug, enkels, polsen, merg, genitaliën, urinebuis, anus.</p>	<p>Oren en kreunende stem.</p>
<p><b>HOUT = Onze innerlijke leider van onbewuste/ongewortelde of gewortelde/bewuste grenzen, visies en beslissingen.</b></p> <p><b>Lever/yin</b> - leider van de wortels, fysieke grenzen en het verankeren van het ware zelf. <b>Galblaas/yang</b> – leider van de takken, zielsgrenzen &amp; helder zicht in beslissingen en mogelijkheden.</p>	<p>Besluitvaardig, helder inzicht in zichzelf en verankerde grenzen, humor, geduld, creatieve drive, heldere visie en verbeeldingskracht.</p>	<p>Ongeduld, besluiteloosheid, verlies van creativiteit, gebrek aan drive of visie, vast komen te zitten in boosheid, razernij, frustratie en prikkelbaarheid. Nek- en schouderspanning, premenstruele spanning en/of pijn, hoofdpijn en/of migraine, duizeligheid, oogproblemen, broze nagels, schaarse menstruatie, zwak zenuwgestel, onverklaarbare pijn die door het lichaam reist, gebrek aan levensdoel.</p>	<p>In het voorjaar heeft hout extra verzorging nodig. Onbalans Hout houdt niet van wind. Onbalans Hout ruikt ranzig. Onbalans Hout wil zuur eten.</p>	<p>Binnenkant knieën, schouders, vooral de rechter schouder, pezen, bindweefsel, gewrichten, spieren en nagels.</p>	<p>Ogen en schreeuw stem.</p>

<b>Element – Organen – Boodschap:</b>	<b>Element in balans weerspiegelt deze staat van zijn:</b>	<b>Element uit balans weerspiegelt deze staat van emoties en fysieke symptomen:</b>	<b>Seizoen – Klimaat – Lichaamsgeur – Voedselsmaak:</b>	<b>Lichaam spreekt via:</b>	<b>Zintuig &amp; stem geluid:</b>
<p><b>VUUR = Ons liefdesbewustzijn</b></p> <p><b>Hart/Yin</b> – Huis van bewustzijn</p> <p><b>Dunne darm/Yang</b> – Bepaalt welke energie van anderen we consumeren of niet.</p> <p><b>Hartbeschermer/Yin</b> – De bewaker die het hart beschermt en beslist welke emotie we doorlaten en welke niet.</p> <p><b>Drievoudige Verwarmer/Yang</b> - reguleert de stroom van warmte.</p>	<p>Bewust, opmerkzaam, liefde, vreugde, kalmte, innerlijke helderheid, evenwichtige emotionaliteit, harttaal, natuurlijke circulatie, interpretatie en integratie van gevoelens.</p>	<p>Paniek, opwinding, nervositeit, springerigheid, overpraten en overdreven veel lachen, overgevoeligheid, gebrek aan concentratie en vergeetachtigheid, teveel aandacht besteden aan details, vermijden van het sociale leven, spanning tussen de schouders, kortademigheid, hartkloppingen, zwetende handen, spanning rond keelgebied, nek en gespannen schouders, lage rugpijn door bloedstagnatie in de buik, slapeloosheid, rusteloosheid, hoge bloeddruk, koude ledematen, jeukende rode huid en gezwollen klieren.</p>	<p>Vuur heeft extra zorg nodig in de zomer.</p> <p>Vuur onbalans houdt niet van warmte.</p> <p>Vuur onbalans ruikt verschroeid.</p> <p>Vuur onbalans wil bitter eten.</p>	<p>bloedvaten, klieren, borst, rug tussen schouder bladen en rond de keel.</p>	<p>Tong en lacherige stem.</p>

***Nu je weet welk element uit balans is, kun je verder gaan met de begeleide element reizen bij stap 2 en 3. Je kunt ook het eten, drinken en de oefeningen hieronder gebruiken om het element te ondersteunen dat NU uit balans is.***

Sinds mijn 5-jarige zelfgenezende reis wat begon in 2013, waarin ik mijn zieke organen en de meeste matrixprogrammeringen heb gereset door middel van vasten, Moeder Aarde-drankjes, mineralen, vitamines, het elementenlandschap, meditatie, visualisaties, zielen klanken en energiebewegingen, ondersteun ik mijn ontgifting, afscheiding, zuurstof in mijn bloed en immuunsysteem, nog steeds dagelijks via de volgende weg:

***Elke dag een glas gezuiverd water met 1 theelepel:***

*(voor elk poeder natuurlijk een nieuw glas)*

Diatomaceous Earth (darm/opgeblazen buik), Maca-poeder (maag), Hennep-eiwitpoeder (immuunsysteem) & camu camu-poeder (immuunsysteem). Elke dag een glaasje rauw en koud, Moeder Aarde drankje, alleen niet tijdens de wintermaanden. De geplukte kruiden doe je samen met het water in een mixer en giet je door een fijn vergiet in het glas. Boordevol vitamines en mineralen! En direct zuurstof in je bloed.

***Aantal kruiden per glas:*** 5 paardebloemblaadjes en 5 bloemen, 5 madeliefjes bloemen, 5 rode klaverblad en bloemen, 5 brandneteltoppen en zaden/bloemen, 1 bramenblad, 1 lang en jong weegbreeblad. Voor de smaak kun je wat natuurlijke honing of citroen toevoegen. Deze kruiden kan je dagelijks eten, of drogen en thee van maken. Maar vers geplukt en direct bereid, is het krachtigst voor je gezondheid. Dosering is een richtlijn, je kan gerust wat meer of minder nemen.

***Minimaal twee keer per week een liter gezuiverd water met 7 korrels Keltisch zeezout en een flinke theelepel vitamine C poeder (immuunsysteem) en vitamine D3 + K2.***

Als het om eten gaat, bak ik mijn eigen biologische brood met veel gedroogd fruit, zaden en noten erin. Eet in de zomer veel tomaten en komkommers uit eigen tuin en in de herfst/winter/lente heb ik mijn wortelen en pompoenen waar ik dol op ben. Slechts twee keer per week maak ik een soep voor mezelf. De andere dagen neem ik shakes en mijn heerlijke brood. Ik ben gestopt met vlees eten, sinds ik op mijn zestiende het ouderlijk huis verliet. Ik hou zoveel van dieren, daarom kan ik ze niet eten. In plaats daarvan eet ik paddenstoelen, uit de natuur als het paddenstoelenseizoen is. We hebben niet veel voedsel nodig, dat is een geprogrammeerd geloofssysteem dat de matrix ons heeft opgelegd. En als je af en toe zin hebt in wat chips, snoep of gebak enz. Geniet ervan! Transformeer het met je liefde en vertel je lichaam dat je op het punt staat pure liefde te eten. Wat je gelooft, wordt een waarheid, in jou en buiten jou. Veroordeel jezelf niet in die momenten, dat trekt je weer uit balans.

Ik ben niet meer ziek geweest sinds mijn volledige herstel in 2018. Geen verkoudheid, griep, keelpijn etc. Volledig ziekte- en pijnvrij. Bovenstaande heeft mij dus bewezen een goede basisondersteuning te zijn voor het lichaam, maar voor een algehele gezondheid heb je natuurlijk ook een flexibele, evenwichtige geest, een open liefdevol hart en verankerde zielsgrenzen nodig. Zonder liefde voor jezelf kan het lichaam niet in balans en dus gezond blijven. Zolang er nog gebrek is aan zelfliefde, zal de buitenwereld het aan je terugspiegelen in de beweging van een trigger en/of ziekte. Je lichaam, geest en emoties reageren erop, waardoor jij weet in welk Element en orgaan er nog iets aanwezig is wat jouw liefde nodig heeft. Je lichaam is je instrument, ga in gesprek, luister en bevrijd jezelf. Je liefde, geest en visualisatiekracht, zijn de alchemistische tools van de magiër die je al bent. En weet, je bent je lichaam niet. Je bent oneindig liefdesbewustzijn in eenheid, wat het lichaamsinstrument nodig heeft om de deur terug naar huis te vinden. Je harmonische centrum, waar de verbinding met de leegte je thuis brengt in een constant gevoel van vrede. Vanuit daar gaan we als het onze tijd is, door de innerlijke deur terug naar huis. Alles is al in ons, het is aan ons om dit te herontdekken!

***Hieronder vind je een breder aanbod in voeding, dranken en oefeningen die een element uit balans kunnen ondersteunen.***

### **AARDE ondersteunende voeding, dranken & oefeningen:**

Voedende voedingsmiddelen en dranken voor het element Aarde zijn gierst, wortelgroenten zoals wortel, aardappel en zoete aardappel. Pompoen, appel, abrikoos, banaan, bonen, rode biet, broccoli, kool, kers, maïs, komkommer, aubergine, vijg, gember, grapefruit, kelp, sla, lychee, sinaasappel, peterselie, pastinaak, erwt, peer, perzik, ananas, paddenstoelen, aardbei, gerst, haver, pinda, rijst, sojabonen, groene thee, ciderazijn en mineraalwater. Dierlijke voedzame voedingsmiddelen voor het element Aarde zijn rund, boter, meerval, kip, eend, lam, melk, konijn en kalfsvlees.

Oefeningen die kunnen helpen om het element Aarde te versterken zijn zingen, drummen, tuinieren, creatief met klei, zwemmen, wandelen, Tai Chi, meridianen strekken, loopmeditatie, fietsen en yoga.

### **METAL ondersteunende voeding, dranken & oefeningen:**

Voedingsmiddelen die goed zijn voor het voeden van de longen zijn kaas, walnoot, pijnboompitten, pistache, rijst, ginkgo noot, amandel, abrikoos, mandarijn, yam, aardbei, watermeloen, peren, asperges, zuivelproducten en appels. Voedingsmiddelen die goed zijn voor het tegengaan van slijmhitte in de longen zijn chrysantheem, leliebol, lyceum fruit, ginseng, citrusschil, wortel, grapefruit, waterkers, kool, selderij en komkommer. Voedingsmiddelen die goed zijn voor de behandeling van slijmkoude in de longen zijn mosterdzaad, peper, gember, ui, knoflookkoffie, pinda's, kersen, perzik en eieren. Voedingsmiddelen die goed zijn voor het voeden van de dikke darm zijn broccoli, banaan, aubergine, sla, pastinaak, aardappel, rabarber, spinazie, amandel, venkelzaad, sesam, walnoot en pijnboompitten.

Oefeningen die kunnen helpen om het metaalelement te versterken zijn zwemmen, wandelen, bergbeklimmen/wandelen, kristallichaamswork, tai chi, meridiaanstrekkingen, loopmeditatie, op gewicht gebaseerde trainingen, fietsen, yoga en diepe ademhalingsoefeningen.

### **WATER ondersteunende voeding, dranken & oefeningen:**

Voedingsmiddelen die goed zijn voor het waterelement zijn zeegroenten, zeewier, vis, oesters, mosselen, tonijn, gekookte eieren, zwarte sesam, aubergine, zoete aardappel, selderij, komkommer, sla, adzuki bonen, rode kidney bonen, linzen, appel, banaan, druiven, frambozen, kastanje, pistache en walnoten.

Oefeningen die kunnen helpen om het waterelement te versterken zijn zwemmen, wandelen, waterverven, baden, sauna, Tai Chi, Qi Kong, meridianenrekken en meditatie.

### **HOUT ondersteunende voeding, dranken & oefeningen:**

Voedende voedingsmiddelen voor het houtelement zijn tarwe, groene bladgroenten zoals broccoli, spinazie, selderij en kool. Voedingsmiddelen die energie kunnen activeren zijn basilicum, laurier, prei, ui, kool, zwarte peper, knoflook, gember en pepermunt. Voedingsmiddelen die de yang-energie van het rijzen kunnen kalmeren, zijn selderij, sla, zeewier, rabarber, waterkers, spinazie, citroenen, appels, bananen en yoghurt. Voedingsmiddelen die kunnen ontspannen of verzachten zijn zwarte sesam, selderij, sla, pruimen, tomaten en appel ciderazijn. Voedingsmiddelen die kunnen voeden zijn pruimen, kiwi's, kersen, druiven, appels, sesamzaad, zonnebloempitten, rode biet.

Oefeningen die kunnen helpen om het element hout te versterken zijn tuinieren, zwemmen, wandelen in de natuur, houtbewerken, houthakken, Tai Chi, meridianen strekken en meditatie.

## **VUUR ondersteunende voeding, dranken & oefeningen:**

Voedende voedingsmiddelen voor het vuurelement zijn suikermaïs en ronde bladgroenten. Het hart herbergt het liefdesbewustzijn. Voedingsmiddelen die het hart kunnen kalmeren zijn lotuszaad, rode dadels, oesters, citroenen, adzuki boon, boekweit en tarwe. Voedingsmiddelen die het hartbloed kunnen voeden zijn rode druiven, rijst, biefstuk, kipfilet, rode biet en suikermaïs. Voedingsmiddelen die hitte (overmatig zweten) in het vuurelement kunnen verminderen zijn sojabonen, asperges, sla, selderij, komkommer, rabarber, zeewier peren, watermeloen, ananas en groene thee. Voedingsmiddelen die de bloedstroom in het vuurelement kunnen reguleren zijn azijn, radijs, kaneel, haver, aubergine, waterkers, raap, kersen en appelcider. Kruiden die de energiestroom in het vuurelement kunnen stimuleren, zijn ginseng, engelwortel en waterleliebol.

Oefeningen die kunnen helpen om het vuurelement te versterken zijn zingen, zwemmen, snelwandelen, tai chi, meridiaan strekkingen, ademhalingsmeditatie, chi-gong, groepsoefeningen en groepsdansen.