

# ‘MIJN HOOFD EN LIJF WAREN TOTAAL NIET IN BALANS’

Het lukte Marieke (33) niet om voor de tweede keer zwanger te worden. Ze wilde zich niet neerleggen bij de diagnose van de arts en zocht een alternatieve therapie. Met kinesiologie kreeg ze het vertrouwen in haar lijf terug. ‘Ik realiseer me nu wat ik wél heb.’

## Het probleem

### ‘IK WAS HET VERTROUWEN IN MIJN LICHAAM KWIJTG ERAAKT’

“We willen heel graag een tweede kind. Toen het na een jaar nog niet was gelukt om zwanger te worden, leek het me handig om langs het ziekenhuis te gaan om te laten onderzoeken of er iets aan de hand was – vooral omdat mijn cyclus erg onregelmatig was. De gynaecoloog deed het af als het

PCO-syndroom, dat inhoudt dat je eicellen niet tot ontwikkeling komen en er geen ovulatie is. Ze had haar oordeel snel klaar. Te snel, in mijn ogen. ‘Je hebt de symptomen, dus je hebt het syndroom,’ was haar conclusie. Ze zei dat we blij mochten zijn dat we überhaupt een kind hebben gekregen uit

een natuurlijke zwangerschap. Een tweede natuurlijke zwangerschap moesten we vergeten. Totaal verdoofd verliet ik het ziekenhuis. En daarna ben ik vier maanden niet meer ongesteld geworden. Mijn lijf liet me in de steek; ik was het vertrouwen in mijn lichaam kwijtgeraakt.”

## De ommekeer

### ‘IK WILDE HET HEFT IN EIGEN HAND NEMEN’

“Ik wilde me niet neerleggen bij de diagnose van de gynaecoloog; ik geloofde het gewoon niet. Ik wilde het heft in eigen hand nemen. Mijn plan was om naar een ander ziekenhuis te gaan voor een onderzoek. Terwijl ik op een afspraak wachtte, wilde ik een alternatieve therapie volgen. Ik ben ervan overtuigd dat lichaam en geest verband houden met elkaar en op elkaar reageren. Ik begon

met acupunctuur, twee keer per week een sessie en twee keer per dag thee trekken van kruiden, maar dat beviel helemaal niet. Het voelde zo geforceerd. Ik voelde me er niet prettig bij, had geen klik met de behandelaar. Ik was er veel te veel mee bezig – wat alleen maar bijdroeg aan mijn obsessie. En ik kwam vaak heel gestrest terug van een sessie; dat kan niet de bedoeling zijn.

Rond die tijd kwam ik heel toevallig in aanraking met natuurgeneeskundige Diane Dijt: tijdens het keren van mijn auto vanwege een opstopping in een straat, viel mijn oog ineens op het bordje van haar praktijk. Ik kende haar niet, ik wist ook niet wat kinesiologie was, maar ik besloot haar te bellen. Ik wist meteen: hier ga ik op af.”

## De therapie

### ‘HET WERD DUIDELIJK DAT IK MET ONVERWERKTE STRESS ZAT’

“Tijdens het intakegesprek zag Diane dat mijn hoofd en lijf totaal niet in balans waren. Ik zat zelfs tegen een burn-out aan. Ze gebruikte een mooie metafoer: ‘Je hebt een gaspedaal en een rempedaal, maar je weet je rempedaal niet meer te vinden.’ Dat klopte

helemaal. Ik had een hoge ademhaling, sliep slecht en was regelmatig duizelig. Allemaal klachten die te maken hebben met stress. Ze zei dat ik bezig was roofofbouw te plegen op mijn lijf.

Diane werkt met kinesiologie, een combina-

tie van westerse en oosterse geneeskunde, waarbij de oorzaak van de klachten wordt opgespoord door middel van spiertesten. Dat testen gaat zo: ik strek mijn arm voor me uit, dan duwt Diane er zachtjes tegenaan. Gaat mijn arm naar beneden, dan betekent

dat dat er een onbalans zit. Als mijn arm niet naar beneden gaat, is de balans goed. Het klinkt misschien zweverig, maar dat is het helemaal niet: de spiertest is een methodiek om te achterhalen waar de klachten vandaan komen. De testen vertellen veel over de relatie tussen je lichaam en geest enerzijds en de klacht anderzijds, maar ook over de balans daartussen. Je test de energiestroom naar de organen. Tijdens elke sessie gaat Diane ook de acupunctuurpunten in mijn lichaam af om ze als het ware door te meten. Ook dat doet ze door middel van spiertesten, dus niet met naalden of apparaten.

In een vervolgbehandeling testte Diane mijn hormoonbalans. Die lag helemaal overhoop: alles was uit verhouding. Omdat ik zo gestrest was, maakte ik veel te veel adrenaline aan, en dat heeft effect op de aanmaak van geslachtshormonen. Bij mij was de adrenaline zelfs zo hoog, dat mijn menstruatie was gestopt. En mijn bijniereen waren ontregeld; ook dat beïnvloedt de geslachtshormonen. Ze schreef een kuur voor van orthomoleculaire middelen, een combinatie van vitaminen en mineralen, om mijn bijniereen weer in balans te krijgen. Binnen zes weken na de eerste behandeling werd ik weer ongesteld. Geweldig, het was een bevestiging dat mijn lichaam wel goed functioneert. Het had gewoon een zetje nodig om de boel op gang te krijgen.

Mijn lichamelijke klacht was duidelijk, maar Diane vroeg ook of er dingen speelden die grote indruk hadden gemaakt. Naarmate onze gesprekken vorderden, werd steeds duidelijker dat ik met veel onverwerkte stress zat, waardoor ik last had van emotionele blokkades. Een paar jaar geleden is mijn man geopereerd aan zijn hart. Gelukkig is alles goed gegaan, maar destijds heb ik me vreselijk zorgen gemaakt. Normaal sta ik vrij goed stil bij hoe ik me voel, maar toen was ik zó gericht op overleven, dat ik niet meer op scherp stond. Ik had niet door hoe stressvol alles was, hoe bezorgd ik eigenlijk was. We waren allemaal gefocust op hem – logisch natuurlijk, maar daardoor was ik mezelf kwijt. Ik nam niet genoeg tijd voor mezelf, en dat realiseerde ik me pas tijdens de gesprekken met Diane.

Om de spanning aan te pakken, behandelde Diane me met Emotional Stress Release. Terwijl ik in een fijne behandelstoel lag, nam ze mijn hoofd in haar handen en drukte ze op zenuwpunten. Het maakte me heel rustig. Een heerlijke ontspanning, die ook na de behandeling nog lang bleef doorwerken. Daarnaast legde ze verband tussen mijn lichamelijke klachten en de emoties die eraan ten grondslag lagen. Elke orgaanfunctie is gekoppeld aan specifieke emoties, zoals verdriet, schuldgevoel, maar ook positieve

gevoelens als blijdschap of opluchting. Door bepaalde woorden te noemen die met de emoties te maken hebben, kwamen we erachter welke emoties er op dat moment bij mijn gemoedstoestand pasten. Eerst testte ze het non-verbaal, pas daarna noemde ze de woorden waar ik op reageerde. Heel frappant: het was elke keer een blauwdruk van hoe ik me voelde. Als ze de woorden noemde waarop ik niet reageerde, dan waren dat inderdaad gevoelens waar ik niets mee had.

Aansluitend werkten we met affirmaties: positief geformuleerde zinnen die ik steeds moest herhalen. Een soort mantra, bedoeld als bevestiging voor wie je wilt zijn. Het is een methode om jezelf als het ware te herprogrammeren. Een van mijn affirmaties is bijvoorbeeld: ‘Ik richt mijn liefdevolle aandacht op mijn gezin en laat de zorg voor anderen los’. Voor het slapengaan en bij het opstaan herhaalde ik de zin een paar keer. Het is een moment van aandacht voor jezelf. Zo heb ik er verschillende. Per keer keken we wat er speelde en waar ik op dat moment behoefte aan had. Dat kon betrekking hebben op mijn zelfvertrouwen, het vertrouwen in mijn lichaam of jaloeuze gevoelens ten opzichte van anderen die wel een tweede kind kregen. De affirmaties hebben me erg geholpen om mezelf weer leuk te vinden.”

## De verandering

### ‘MIJN KINDERWENS IS GEEN OBSESSIE MEER’

“De grootste verandering is dat ik weer een cyclus heb. Maar daarnaast voel ik me ook veel beter. Mijn onderbuik was heel gespannen en verkramp; dat is weg. Ik zit nu letterlijk ontspannen in mijn vel, daar heeft de Emotional Stress Release goed bij geholpen. Ik heb meer respect gekregen voor mijn lichaam, waardoor ik beter voor mezelf en mijn lijf ben gaan zorgen. Ik let beter op mijn voeding en sport regelmatig. Ook geestelijk

voel ik me veel beter: ik kan weer echt genieten. En ik realiseer me nu wat ik wél heb: een ontzettend leuke man en een heerlijke zoon. Zwanger worden is nog niet gelukt, maar het vertrouwen in mijn lijf is terug. De kindervens is er nog steeds, maar het is geen obsessie meer.

Ik ben heel blij dat ik kinesiologie heb gevonden, en ik ben overtuigd van de verhouding tussen lichaam en geest en de invloed

die je daar zelf op uitoefent. Bovendien, de bewijzen zijn er: ik word weer ongesteld, er is regelmaat in mijn cyclus en ik voel me veel beter. Een maand geleden heb ik mijn laatste sessie gehad. Mocht ik de behoefte voelen, dan bel ik voor een nieuwe afspraak. En ik heb mezelf voorgenomen om eens per jaar een check te laten doen: even testen of mijn lichaam en geest nog goed in balans zijn.” ●

Kinesiologie is een vorm van natuurgeneeskunde die is ontstaan uit oosterse en westerse geneeswijzen. Met behulp van manuele spiertesten wordt geprobeerd de oorzaak van een klacht te achterhalen. Die oorzaak kan lichamenlijk of emotioneel zijn, maar ook biochemisch, zoals allergieën, darmproblematiek of een tekort aan vitaminen of mineralen. Marieke is behandeld door Diane Dijt: [www.dianedijt.nl](http://www.dianedijt.nl).