

Inhoudsopgave

Waarschuwing

Aderlaten

Bloeddonatie

Nicotineverslaving / roken

Aderlaten / bloedzuigers / Hirudotherapie

Stoppen met roken d.m.v. natuurazijn klysma

Afslanken d.m.v. natuurazijn klysma

Artikel 'Pillenbedrog'

Laxeren met pruimen

Slaapinstructie / medicatie

Hasj

Acupunctuur

Hypnose

Ayurveda

Rolling Stones versus Beattles

Pancha Karma

Gezondheidszorg versus ayurveda

NLP

In de nu volgende beschrijving probeer ik te verduidelijken dat je met twee onderdelen van Pancha Karma niet alleen je bloed kan zuiveren en je darmen kunt schoonmaken, maar ook een belangrijke stap zet in een gezond, slank en rookvrij leven waarbij tevens je levensenergie (Prana) , creatieve alsmede helderziende gaven herontdekt en waarbij een ongekennde energie vrijkomt die je terugvoert naar je kindertijd.

Aderlaten.

Aderlaten werd gedaan in vroegere tijden en in de middeleeuwen om het bloed te reinigen van giftige stoffen. Het bloed werd met een 'Vlijm' of mesje onder de huid vandaan gehaald en opgevangen in een speciaal daarvoor gemaakt schaalpje of bakje. Het was nog niet echt duidelijk hoeveel bloed er afgenomen kon worden per keer en men had nog niet de fijne gereedschappen zoals we die nu kennen in de vorm van maatbekers en injectiespuiten.

Het aderlaten is bedoeld als reinigingsmethode om oudé en 'gifitige bloedcellen' te vervangen door nieuw en gezond bloed, dat het lichaam zelf aanmaakt via het beenmerg.

1.1 Wat zijn de voordelen van aderlaten?

1.2 Wat is de frequentie en hoeveelheid per afname?

1.3 Methode en instrumenten

Ervaringen van proefpersonen

Dankwoord

Literatuurlijst

Waarschuwing:

De in dit boek beschreven tips en handleidingen waarmee bepaalde 'medische' handelingen kunnen worden verricht dienen ten allen tijde met een medisch deskundige besproken te worden, voor bepaalde handelingen is (nog) geen deskundig onderzoek verricht en is het daarom niet duidelijk wat de gevolgen of consequenties op de lange duur kunnen zijn. Personen met een leeftijd van onder 18 jaar is het niet toegestaan dit boek te lezen. Ook kunnen de personen die aan het eind vermeld staan in het dankwoord niet verantwoordelijk worden gehouden voor de inhoud van dit boek.

Hoe kan je stoppen met roken en tegelijkertijd slank blijven?

1.4 Voor wie is het bedoeld?

1.5 Kan je het zelf doen of heb je begeleiding nodig?

1.6 Wat zijn de risico's?

1.7 Waarom aanmelden als bloeddonor?

1.8 Is er verschil tussen deze methode bij vrouw/man?

1.1 In oude ayurvedische teksten wordt gesproken over 'Pancha Karma' een vijfvoudige reinigingskuur die zowel lichaam als geest reinigt en één van die methodes is het reinigen van bloed. Het belang van Ayurveda en Pancha Karma zal ik later nog uitgebreid behandelen.

Eerst zal ik een vergelijking maken tussen een computer, een auto en dé mens. Hoe langer je een computer gebruikt en veel op internetpagina's surft om dingen te downloaden of te bekijken, hoe meer de computer 'vervuild' zal raken met cookies en virussen, dit zal het gehele functioneren van de computer vertragen, daarvoor is het noodzakelijk dat de computer eens in de paar maanden 'verschoond' moet worden door schijfopruiming, defragmentaties en een virusscanner om de computer weer te laten functioneren als kwam het apparaat net nieuw uit de winkel. Zo ook is het met de motorolie in een auto, wordt deze niet regelmatig verversd dan zal de motor van de auto langzaam aan vastlopen zullen de wielen en het stuur niet meer kunnen draaien en is het dus hoog tijd om er nieuwe olie in te

doen, zodat de auto weer optimaal functioneert. Nu zal je zeggen een computer of een auto zijn toch niet hetzelfde als een mens? Het is inderdaad raar om apparaten met mensen te vergelijken, maar hiermee probeer ik aan te tonen wat het nut zou kunnen zijn om je lichaam zo nu en dan goed van binnen te reinigen om zoedoende weer optimaal te kunnen functioneren, ziekten te voorkomen of te bestrijden, bepaalde gifstoffen te verwijderen die als ze aanwezig blijven in het lichaam ernstige schade kunnen veroorzaken, voorkomen dat je te dik wordt, belang hechten aan goede voeding en overtollig 'vuur' of bloed uit het lichaam verwijderen. Wat heeft aderlaten te maken met Pancha Karma en nicotineverslaving?

Laat ik beginnen met nicotineverslaving -'roken'.

Als je rookt heb je vaak een warm gevoel en hoe meer je rookt hoe benauwder en warmer je wordt, dit hete gevoel wordt veroorzaakt doordat je bloeddruk en hartslag toeneemt, je aderen vernauwen en de toxinen of gifstoffen in je bloed toenemen, er zal meer 'vuur' of hitte gevoeld worden en dit alles heeft te maken met verontreinigd bloed dat de afvalstoffen niet voldoende en snel genoeg kan verwijderen of afvoeren. Dat roken niet goed is voor de gezondheid, dat het vele vormen van kanker, nierfalen, hart en herseninfarcten kan veroorzaken is reeds algemeen bekend, maar dat het regelmatig verversen van verontreinigd bloed door middel van aderlaten en pancha karma mogelijk een methode is om te genezen van deze rookverslaving is naar mijns inziens nog niet eerder aangetoond.

Mijn ervaring met aderlaten:

Tijdens een yoga les werd mij gewezen op Ayurveda en Pancha Karma en omdat het verversen van bloed een van de vijf reinigingsmethoden is, ben ik op het idee gekomen om dit voortaan zelf thuis te doen met behulp van een injectiespuit- en naald. Met nadruk wil ik erop wijzen dat ik dit geheel op eigen initiatief en niet op advies van de yoga docente heb gedaan. Daarnaast wil ik een ieder erop attent maken dat het aderlaten ernstige risico's met zich mee kan brengen en dat het beter is om bloeddonor te worden of professionele hulp te raadplegen.

Met een gewone injectiespuit van ongeveer 10 ml een injectienaald, een maatbeker, wat bio-ethanol en een koord heb ik eerst mijn bovenarm afgebonden om zodoende de bloeddruk in mijn onderarm te verhogen en dan kan je de ader in de elleboog van je arm beter vinden. ik stak de injectienaald in de ader en als het de eerste keer raak is, stroomt het bloed er vanzelf al uit. Het bloed liet ik gewoon direct in de maatbeker lopen en na ongeveer 60 mililiter zette ik het plastic gedeelte van de spuit op de injectienaald. (Het kan ook zeer goed zonder injectiespuit en dan loopt het bloed dus alleen door de injectienaald!!) Zet de spuit op de injectienaald en trek vervolgens de spuit vol met bloed. Herhaal dit enkele malen totdat je ongeveer een kwart liter bloed hebt opgevangen. Ook het bloed uit de spuit wordt gelegegd in de maatbeker! Als je een licht gevoel krijgt in je hoofd, dan direct stoppen! Neem nooit teveel bloed af want je wordt duizelig en licht in je hoofd, dus beter minder dan 150ml dan dat je teveel zou afnemen.

Vrouwen moeten rekening houden met hun menstruatiecyclus en de hoeveelheid bloed die ze daarbij verliezen.

1.2 frequentie en hoeveelheid per afname

Het is raadzaam om het aderlaten maximaal een keer in de twee maanden toe te passen en de hoeveelheid af te nemen bloed is maximaal 150 ml per keer, dat is minder dan een kwart van een literfles, vrouwen moeten rekening houden met het bloedverlies bij de menstruatiecyclus. Bloeddonor worden bij een bloedbank is een goed alternatief, als je er niet zeker van bent, hoe je het zelf thuis kan uitvoeren. Als je besluit het toch zelf thuis te doen, zorg dan dat er in ieder geval iemand bij je is die het aderlaten in de gaten houdt.

1.3 Voor het aderlaten gebruik je een kleine injectiespuit bijvoorbeeld van 10 ml met injectienaald. Bij hergebruik de injectiespuit en naald goed schoonmaken met bio-ethanol of ander desinfecterend middel.

De injectiespuit (zonder naald) van 10 ml kan ook gebruikt worden voor het reinigen van de darmen met azijn maar bij voorkeur bestel je een pakket van meerdere injectiespuitjes zodat je schoon en zonder risico' van besmetting door bacterien aan de gang kunt gaan.

Daarnaast is het handig om een maatbeker bij de hand te hebben die een maatverdeling heeft in mililiters. zelf gebruik ik een plastic frisdrank fles die ik halverwege doorknip en ik kan dan zien wanneer ik ongeveer 150 ml heb afgenomen.

1.4 Voor wie is het bedoeld?