

De verborgen kracht van licht en kleur

Sleutel tot een gezond en harmonieus leven



Praveeta Timmerman

Inhoudsopgave

Boek 'De verborgen kracht van licht en kleur – *Sleutel tot een gezond en harmonieus leven*'

Voorwoord Peter Mandel

Inleiding

- 1 **Licht is kleur**
Licht is energie
Onze cellen communiceren via licht
Kleuren werken als informatiedragers
Hoe kunnen licht en kleur genezend werken?
Doe meer voor je gezondheid met licht en kleur
En hoe zit het nu met de kleuren van bloemen en planten?
- 2 **Ziekte en gezondheid volgens Peter Mandel**
Een nieuwe geneeswijze
Waarom worden we ziek?
Voorkomen is beter dan genezen
Nieuwe verbanden ontdekken
- 3 **Aan de slag met kleurenpunctuur**
Behandelen met de lichtset
Behandelen zonder lichtset
Aan de slag
- 4 **Ziekteverloop in drie fases**
De endocriene fase
De toxische fase
De degeneratieve fase
- 5 **Innerlijk evenwicht en dagelijks welzijn**
Coördinatie 1 en 2
Coördinatiekruisen yin en yang
Coördinatie 10
Behandeling van lichaam, ziel en geest via de vingers
en de tenen
- 6 **Hoofdpijn en migraine**
Stress als oorzaak van hoofdpijn
Hersengolven en inductie-therapie
- 7 **Hoe je je afweer kunt versterken**
De betekenis van het lymfesysteem voor het immuunsysteem
De drie grote lymfegebieden
Samenhang tussen lymfesysteem en het centrale zenuwstelsel
Andere manieren om afvalstoffen kwijt te raken
Behandelingen voor algemene aandoeningen
De symbolische achtergrond van een klacht
De levensstromen
Betekenis van de vier levensstroompunten
Behandeling van de levensstroompunten in combinatie met de
zone van het bestaan
- 8 **Behandelingen speciaal voor kinderen**
Lichamelijke klachten
Het lymfesysteem als psychologische buffer
Acute of chronische amandelontsteking
Koliëken bij drie maanden oude baby's
Slaapproblemen
Rusteloosheid
ADHD en concentratieproblemen
Trauma's

Prenatale kleurenpunatuur

9 Behandelingen voor maag, lever, galblaas en darmen

Maag

De maag – preventieve maatregelen

Spanning in maag en bovenbuik

Lever en galblaas

Lever en galblaas – preventieve maatregelen

Galklachten na verkeerd eten

Galklachten

Dunne en dikke darm

De ellips van het dieptebewustzijn

10 Innerlijke conflicten oplossen

Bijlagen

Lijst van behandelingen

Lijst van punten en meridianen

Producten

Aanbevolen literatuur

Inleiding

Boudhanath, Nepal, zo'n 35 jaar geleden.

Op mijn rondreis door Azië ben ik in een boeddhistisch klooster beland, waar ik een maand lang een meditatiecursus volg. Vroeg in de ochtend zitten we daar zoals gewoonlijk in stilte aan het ontbijt. Tussen de bergen komt de zon op. Ik zit er wat afwezig te eten, tot de zon mij opeens wakker schudt. Zo voel ik dat. De zonnestralen raken mij in mijn hart en lijken mij een boodschap te geven: "Let op, ik ben er ook voor jou." Dat hoor ik de zon zeggen. Ik kijk om me heen. Heeft iemand anders dit ook gehoord, gezien of gevoeld? Zo te zien zit iedereen er nog net zo bij als voorheen. Het was een transformerend moment. Door het mediteren was er kennelijk iets in mij opengegaan waardoor ik diep geraakt kon worden. Of het nu de zon was of het licht... Op dat moment heb ik er geen verdere betekenis aan gehecht, alleen jaren later, toen ik met kleurenpunctuur bezig was, kwam opeens deze herinnering boven. Ik voel nog steeds in mijn hart, dat op dat moment het licht bij mij binnenkwam en ik echt wakker werd gemaakt.

Er zaten heel wat jaren tussen deze reis en het moment dat ik een nieuwe richting zocht in mijn leven. Ik wilde iets doen waarmee ik mensen kon helpen zich meer te ontspannen, zich lichamelijk beter te voelen en ook wilde ik hen iets laten proeven van bewustzijn en meditatie. Mijn eigen spirituele ontdekkingsreis had mij intussen bij Osho gebracht, de Indiase mysticus die een bekend meditatiecentrum in Pune, India, heeft. Tijdens een van mijn bezoeken aan het Osho Meditation Resort hoorde ik over de opleiding kleurenpunctuur, die daar werd gegeven. Meteen wist ik dat dit was wat ik zocht. Ik gaf mij op en heb de hele opleiding daar gevolgd.

De grondlegger van de kleurenpunctuur is de Duitse natuurgeneeskundige Peter Mandel, die tijdens mijn opleiding zelf ook naar Pune kwam. Ik zag in hem een bevlogen man, die ons uitlegde hoe we mensen konden helpen met behulp van gekleurd licht. Zijn boodschap resoneert nog steeds in mij: "Er is geen lichamelijke klacht zonder een geestelijke of emotionele component". Dat had ik in de opleiding ook al geleerd, maar toen ik het uit zijn mond hoorde, raakte het mij pas echt. Wat ik zo fascinerend vind aan zijn methode is dat het lichaam als instrument wordt gebruikt om de geest helder te krijgen,

om ons bewustzijn te vergroten. In de meditaties en meditatieve therapiegroepen van Osho is dit ook een essentieel gegeven. Ook daar wordt het verband zichtbaar tussen emoties en spanningen in het lichaam.

In de tijd na de opleiding heb ik Peter Mandel jaarlijks meegemaakt tijdens zijn seminars en trainingen. Zijn gedrevenheid om bekendheid te geven aan de helende werking van licht en kleur, om meer mensen te bereiken en daarmee te helpen, is imponerend. Ook het succes dat hij heeft met zijn behandelingen maakt altijd weer grote indruk op mij. Zijn methode is simpel, je kunt jezelf thuis behandelen. Behandeling met licht en kleur is vrij van nadelige effecten, is helemaal schoon en er komt geen pilletje aan te pas. Ik ben onder de indruk van zijn vermogen om verbanden te zien die anderen niet zien – zoals de samenhang tussen symptomen en psychische achtergronden.

Intussen heb ik al 20 jaar een praktijk in kleurenpunctuur in Amsterdam, geef cursussen, workshops en opleidingen. En ik ben nog steeds enthousiast, omdat het altijd weer mijn hart raakt als ik zie hoe mijn cliënten baat hebben bij de behandelingen en hoe ze zelf meer inzicht krijgen in hun situatie.

Hoe ga ik in mijn praktijk te werk? Er komt iemand binnen met een fysieke of emotionele klacht. Ik doe een intakegesprek om een indruk te krijgen van alle klachten die er in het verleden zijn geweest. Dan maak ik een kirlianfoto van vingers en tenen, waardoor ik de energiehuishouding kan zien van dit moment. De cliënt gaat op de tafel liggen en de behandeling met licht en kleur begint. Ik vraag mijn cliënt om de actuele klacht nu te voelen en te zien waar er spanning in het lichaam is. Terwijl ik het licht op een bepaald punt laat schijnen, zeg ik: "Laat het licht naar die plek gaan en kijk welk beeld of welk gevoel er bij je op komt. Heeft dat iets te maken met je klacht?" Meestal is er een verband. De punten die ik bestraal hebben te maken met de klacht en via dat licht ziet de cliënt vaak duidelijker waarmee die klacht te maken heeft. Na de behandeling maak ik weer een kirlianfoto ter controle, om te zien hoe de behandeling heeft gewerkt. Soms geef ik huiswerk mee, waarmee de cliënt zelf thuis verder kan.

In dit boek leg ik uit hoe je jezelf, familieleden en vrienden kunt helpen met licht en kleur om weer in balans te komen. Het zijn meestal makkelijk uit te voeren behandelingen, die weinig tijd in beslag nemen.

Ook besteed ik aandacht aan de wijze waarop Peter Mandel ziekte en gezondheid ziet. Mijn eigen ervaring van 20 jaar heeft mij ervan overtuigd dat er door te werken met licht en kleur diepgaande veranderingen op gang gebracht kunnen worden. Je leven kan er letterlijk lichter door worden. Licht en kleur hebben niet alleen een helend en harmoniserend effect op het lichaam, maar ook geestelijk kunnen ze meer ruimte en vrijheid brengen. Iets van die kennis en ervaring geef ik je graag door.

Ik wens je veel plezier met dit boek.

Mijn dank gaat uit naar Osho, die mij leerde dat het licht in mijzelf te vinden is en naar Peter Mandel, die mij leerde met licht en kleur te werken.

“We zijn uit licht geboren, we leven in licht, we sterven in licht – we zijn van licht gemaakt. Dit is een van belangrijkste inzichten van de mystici door de tijden heen... Nu zegt de huidige wetenschap niet alleen dat de mens van licht is gemaakt, maar dat alles uit licht bestaat; alles bestaat uit elektronen, uit elektriciteit. De wetenschap heeft een lange omweg nodig gehad om dit in te zien. De weg via objectief onderzoek is heel lang, de subjectieve weg is heel gemakkelijk, de kortste route, omdat je alleen maar naar binnen hoeft te kijken.”

Osho

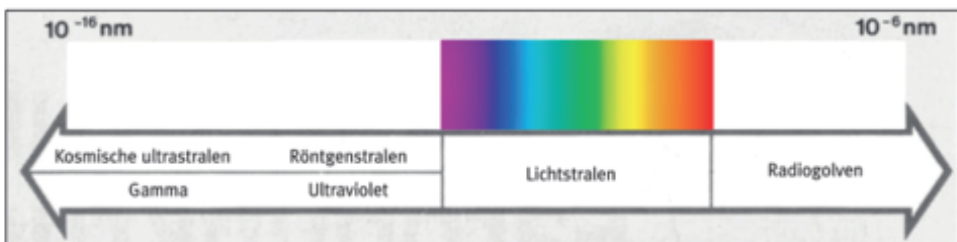
Praveeta Timmerman

Licht is kleur

Waarom zijn bladeren groen, bloemen rood, geel of blauw en wolken wit?

Die vragen hebben wij als kinderen allemaal aan onze ouders gesteld, maar weten we het antwoord zelf? Kleur ontstaat uit licht. Kleur IS licht en licht IS kleur. Als het donker is zien we geen kleuren. De natuurkundige Isaac Newton ontdekte in de 17e eeuw dat het witte licht van de zon wordt gesplitst in verschillende kleuren door het op een prisma te laten vallen. Zo wordt het kleurenspectrum zichtbaar dat we ook in de regenboog zien. Elke kleur heeft een andere frequentie of golflengte. Het licht dat op een bepaald oppervlak valt wordt gedeeltelijk geabsorbeerd en gedeeltelijk gereflecteerd. Dat nemen onze ogen waar als kleur. De breking van het licht in een kleurenspectrum zien we ook in een olievlek, een zeepbel of in de veren van vogels als pauwen of fazanten.

Wij kunnen maar een bepaald gedeelte van het lichtspectrum waarnemen: het trillingsgebied tussen 780 (rood) en 400 (violet) nanometer. Ultraviolet, infrarood, röntgenstralen en kosmische stralen nemen we niet met onze ogen waar.



Afb 1 Grondslagen van licht en kleur

Licht is energie

We leven dankzij de zon. Zonder het licht van de zon is er geen leven op aarde mogelijk. Overdag voeden we onszelf met zonlicht en natuurlijk ook met voedsel dat groeit dankzij het zonlicht. 's Avonds, als we genoeg licht hebben opgenomen en actief zijn geweest, rusten

we uit in het donker. Dat is het evenwicht tussen yin en yang, zoals de Chinese energieleer het beschrijft. Yin staat voor het vrouwelijke, het ontvangende, de rust, de ontspanning. Yin is ook de nacht, de afwezigheid van licht. Yang is het mannelijke principe, de actie, de handeling, alles wat in het daglicht gebeurt. Yin en yang horen in evenwicht te zijn met elkaar. Op elke activiteit moet altijd weer ontspanning volgen. En als we slapen, regenereert ons lichaam en herstelt zich van de inspanningen van de dag. Slapen zouden we een 'passieve activiteit' kunnen noemen.

We weten maar al te goed hoe groot de invloed van licht is op ons gevoelsleven. Als de zon 's ochtends schijnt, staan we vrolijk op en hebben zin in de dag. Op een druilerige, grijze ochtend blijven we liever nog even liggen. 'Zoek de zon op,' zeggen we tegen iemand die neerslachtig is. Iemand die gedeprimeerd is, heeft behoefte aan meer licht omdat hij of zij het gevoel heeft in een donkere tunnel te zijn beland. Winterdepressie kan worden 'verlicht' door het gebruik van daglichtlampen. Zo zijn er talloze voorbeelden die laten zien hoe onze gevoelswereld reageert op licht.

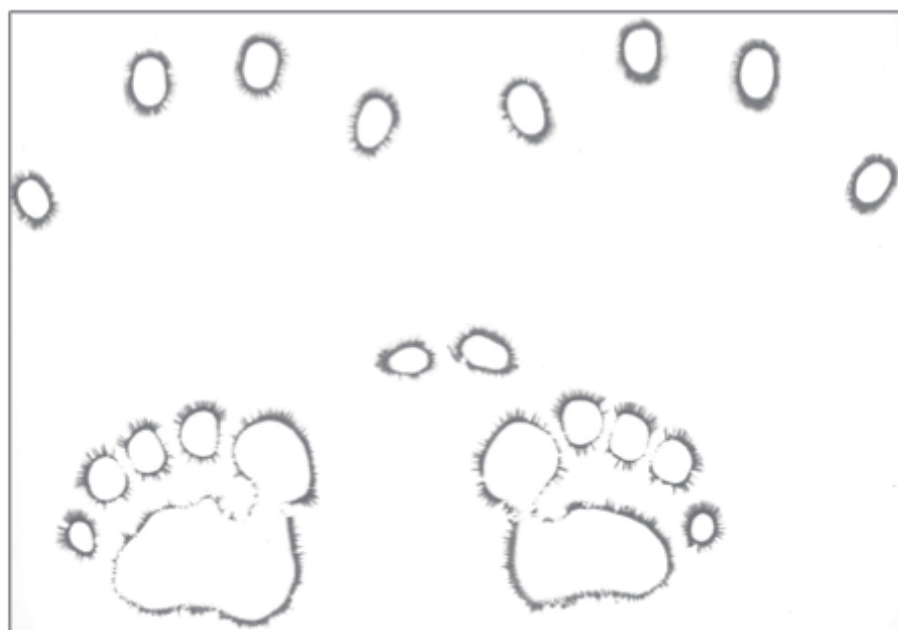
Dat het licht aan de wieg van het leven staat, is ook de boodschap van alle religies. De Indiase mysticus Osho zegt: "Wij zijn uit het licht geboren, we leven in licht, we sterven in licht – wij zijn gemaakt van licht. Dat is door de eeuwen heen het inzicht geweest van alle mystici." Het Tibetaans Dodenboek, maar ook moderne onderzoekers als Elisabeth Kübler-Ross, beschrijven het stervensproces als een weg naar het licht. In de mystiek wordt de levensweg van de mens vaak de reis van duisternis naar licht genoemd.

Onze cellen communiceren via licht

Dr. Fritz-Albert Popp van de universiteit van Kaiserslautern in Duitsland ontdekte in de jaren '70 dat levende cellen licht uitstralen. Deze lichtdeeltjes noemde hij biofotonen. Zijn onderzoek toonde ook aan dat deze biofotonen via licht informatie doorgeven aan andere cellen. Dit licht in iedere cel is uiterst zwak, maar kan met speciale apparatuur worden gemeten. Popp deed met een team onderzoekers proeven waarbij de fotonenstraling van kastomaten werd vergeleken met die van biologisch geteelde tomaten. Daarbij bleek dat de biologische tomaten tweemaal zoveel biofotonen uitstraalden! Hetzelfde resultaat kreeg hij toen hij scharreleieren vergeleek met eieren uit een

legbatterij. Dat geeft te denken, want dat zou betekenen dat biologisch en op natuurlijke wijze geteeld voedsel ons extra licht en dus extra energie kan geven. Als we denken in termen van licht en energie die in ons voedsel liggen opgeslagen – en niet alleen calorieën, vitaminen, eiwitten en mineralen tellen – kijken we anders naar onze maaltijd. Ook de bewerkingen die kant-en-klaar producten hebben ondergaan, de bereidingswijzen, de opslag en de toevoegingen verstoren de coherentie van de biofotonen, waardoor het voedsel minder licht en dus minder levenskracht bevat.

Cellen communiceren via licht zoals Popp heeft aangetoond. In de kleurenpuntuur, die door de Duitse natuurgeneeskundige Peter Mandel is ontwikkeld, wordt dit gegeven van lichtstraling in de cellen en tussen de cellen onderling op twee manieren gebruikt: voor de analyse en voor de behandeling van ziekten. Zo ga ik ook in mijn eigen praktijk te werk. Van elke cliënt wordt een kirlianfoto gemaakt, waarbij de zwakke elektromagnetische straling van vingertoppen en tenen wordt vastgelegd op fotopapier. Uit het stralingsbeeld kan ik aflezen hoe de energetische gezondheidstoestand van de cliënt op dit moment is en een eerste analyse maken. Vervolgens worden punten op de huid bestraald met gekleurd licht om de lichthuishouding in het lichaam beter in balans te brengen. Vandaar de naam kleurenpuntuur: met licht en kleur worden acupunctuurpunten, maar ook punten



Afb 2 Kirlianfoto

en zones of lijnen die door Peter Mandel zijn ontdekt, bestraald. In de afgelopen veertig jaar heeft Peter Mandel een breed scala behandelingen met licht en kleur ontwikkeld, waaruit ik een aantal heb gekozen die heel geschikt zijn om zelf thuis te doen.

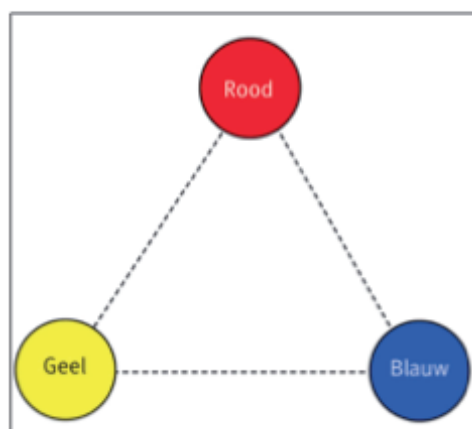


Om te beginnen geef ik wat informatie over kleuren en hun werking.

Kleuren werken als informatiedragers

De kleurenleer van Goethe is al twee eeuwen oud – zijn boek *Farbenlehre* dateert uit 1810 – maar wordt nog steeds als toonaangevend beschouwd. Hij beschreef als eerste de gevoelseffecten van kleuren, hun onderlinge samenhang en hun werking. De primaire kleuren zijn rood, geel en blauw; de andere kleuren zijn samengesteld uit combinaties van de primaire kleuren: rood gemengd met geel geeft oranje. Zo ontstaan de complementaire kleuren, die elkaars tegenhanger zijn: blauw heeft als complementaire kleur oranje, de tegenhanger van geel is violet, rood en groen zijn complementair.

Peter Mandel voegt aan de drie primaire en drie complementaire kleuren nog de kleur turquoise (vaak gespeld als turkoois) toe. Turquoise heeft geen complementaire kleur. In zijn behandelpraktijk bleek dit de kleur te zijn die werkt op het onderbewuste deel van de geest – het is de kleur van de ziel.



Afb 3 Primaire kleuren



Afb 4 Primaire en complementaire kleuren

Turquoise komt voor in twee tinten: een donkere, spectrale tint en de lichtere, 'zielsgeest'-tint. De donkere tint hoort bij de zeven chakra- of regenboogkleuren en wordt veel in de kleurenpunctuur gebruikt.

De belangrijkste eigenschappen van de zeven hoofdkleuren staan in het schema op de volgende pagina vermeld.

In de behandelpraktijk werken kleurenpunctuur-therapeuten ook nog met andere kleuren, die in dit boek niet besproken worden. Dit zijn de zogenaamde zielsgeestkleuren: lichtturquoise, lichtgroen, purper en roze. Verder zijn er de drie grijstinten, ultraviolet (370 nm) en infrarood (950 nm). Ultraviolet en de grijstinten worden toegepast bij klachten die emotionele achtergronden hebben. Infrarood wordt vooral gebruikt bij pijnbestrijding. In de opleiding tot kleurenpunctuur-therapeut krijgen de deelnemers uitgebreid uitleg over de betekenis en de toepassing van al deze kleuren.

Hoe kunnen licht en kleur genezend werken?

Peter Mandel zegt als antwoord op deze vraag: "Als onze cellen en organen licht uitzenden, zoals de kirlianfoto laat zien, dan spreekt het voor mij vanzelf dat ze ook licht kunnen opnemen via dezelfde punten. In eerste instantie was dat mijn intuïtieve conclusie. Intussen is dat door een Chinese natuurkundige aangetoond: de energie-meridianen zijn in feite lichtkanalen. De huid is het orgaan dat dit licht kan opnemen. We leven echt van licht en ons lichaam is voortdurend bezig allerlei boodschappen te ontcijferen om te kunnen functioneren.

Kleurenschema

KLEUR	Werking	Toepassing	Organen	Kwaliteiten
ROOD	Warme kleur met het grootste penetratievermogen, stimuleert de bloedsomloop	Bij slechte doorbloeding, chronische hoest, astma, bloedarmoede, eczeem	Hart, longen, nieren, blaas, spieren	Liefde, woede, vreugde. Het cholerische temperament
BLAUW	Koele kleur, werkt ontspannend	Als pijnbestrijding, bij slapeloosheid, impotentie, menopauze, aambeien, wratten, ontstekingen, koorts, hoofdpijn, onrust	Hypofyse, endocriene systeem, krampen in spieren, pezen en weefsel	Rust, vrede, zachtheid. Het melancholische temperament
GEEL	Werkt op het zenuwstelsel, stofwisseling, maakt chronische processen acuut	Bij problemen met spijsvertering, lymfatische klachten, zwak zenuwstelsel	Lever, maag, milt, nieren, blaas, dikke darm	Intelligentie, inzicht, opgeruimdheid. Het sanguine temperament
GROEN	Neutraliserend, ontspant organen, werkt ontgiftend	Bij gewrichtsontstekingen, tumoren, zweren, cysten, oogziekten, diabetes	Longen, nieren, blaas	Tevredenheid, ontspanning, harmonie. Het flegmatische temperament
ORANJE	Geeft energie, vreugde, kracht	Bij depressie, angst, arteriosclerose, anorexia, bloedarmoede	Hart, dunne darm	Blijdschap, geluk, opgewektheid
VIOLET	Stimuleert bewustzijn en intuïtie, reguleert gevoelens	Bij lymfatische stoornissen	Milt, dikke darm, maag	Meditatie, intuïtie, spiritualiteit
TURQUOISE	Vertegenwoordigt de buitenkant van de ziel, zoals die zich naar buiten toont	Bij emoties die tot uiting komen als lichamelijke klachten, psychosomatische aandoeningen	Geen afzonderlijke organen	Bevrijding, heilheid

Deze boodschappen kunnen we herleiden tot specifieke kleuren. Je bestraalt een punt dat gerelateerd is aan een orgaan of een hersenfunctie met een bepaalde kleur. Dat punt op de huid is via meridianen – en dat hoeven niet alleen acupunctuurmeridianen te zijn – verbonden met het lichaamsorgaan dat je wilt bereiken en de boodschap wordt overgebracht. Kleur is levensenergie die informatie draagt. De energie transporteert de helende informatie via de cellen. Zo kun je werkelijk tot de oorzaak van een probleem in de hersenen doordringen.”

Al in de oudheid wist men dat licht en kleur een geneeskrachtige werking hebben. In de tempels van het oude Egypte waren ruimten waar zieken behandeld werden met gekleurd licht. In Griekenland ontwikkelde Herodotus heliotherapie, waarbij zieke mensen aan zonlicht werden blootgesteld. Aan het begin van de 20e eeuw ontdekte men dat rachitis bij kinderen wordt veroorzaakt door gebrek aan vitamine D. Zonlicht hielp hen te genezen. Dat is heel begrijpelijk, want zonlicht op de huid helpt ons lichaam deze vitamine aan te maken. De Deen Niels Finsen kreeg in 1903 de Nobelprijs voor zijn ontdekking dat zonlicht huidtuberculose kon genezen.

Natuurgeneeskundigen werkten ook in de vorige eeuw al vaak met kleur en licht, maar de ontdekking van antibiotica stuurde de reguliere geneeskunde in een andere richting. Tegenwoordig is duidelijk geworden dat antibiotica en operaties – hoe nodig en nuttig ze ook kunnen zijn – niet altijd een afdoende oplossing bieden voor de ziekten van deze tijd. De holistische geneeswijzen komen hierdoor weer meer in de belangstelling. In de holistische natuurgeneeskunde staat de mens als geheel centraal. De mens wordt gezien als een eenheid van lichaam, geest en ziel. De kleurenpunctuur, zoals die door Peter Mandel in de afgelopen veertig jaar is ontwikkeld, brengt oude en nieuwe inzichten van oosterse en westerse geneeswijzen samen in een nieuwe vorm van lichttherapie.

Doe meer voor je gezondheid met licht en kleur

Je kunt ook in het gewone, dagelijkse leven al veel doen om jezelf beter te ‘voeden’ met licht en kleur. In onze maatschappij zitten de meesten van ons overdag te veel binnen en krijgen daardoor eigenlijk te weinig zonlicht. Hierdoor laden we onze yang-energie niet genoeg op en zijn we niet zo actief en vitaal als mogelijk is. 's Avonds blijven we lang op,

kijken TV of werken aan de computer, de lampen branden en we krijgen juist te veel kunstlicht binnen, waardoor de yin-energie verstoord raakt. Mocht de slaapkamer bovendien niet donker genoeg zijn, dan is het geen wonder dat je last van slaapproblemen krijgt, want je ritme van licht en donker raakt dan verstoord. Er ontstaat dan al snel een vicieuze cirkel: we hebben een tekort aan slaap, zijn moe overdag, hebben geen fut en daardoor ontstaan er onregelmatigheden in lichaam en geest, waardoor we 's nachts weer wakker liggen.

Het is belangrijk voor ons allen dat we meer daglicht krijgen, zodat onze yang-energie sterk is. We kunnen onszelf ook helpen door de nachten echt donker te laten zijn – zorg voor een donkere slaapkamer en breng zeker ook minder tijd 's avonds door achter de computer en met TV-kijken. Hier volgen een aantal praktische tips die je zonder veel moeite kunt toepassen.

- Zorg voor een goed dag- en nachtritme. Zit 's avonds niet te veel achter TV of computer.
- Ga elke dag minstens een half uur (of beter een uur) naar buiten. Loop of fiets in de natuur.
- Eet veel vers fruit en groente, liefst biologisch, en zorg ervoor dat de maaltijden veel kleur bevatten, bijv. met oranje pompoen, groene broccoli, witte bloemkool, paarse aubergine, rode paprika en tomaten, oranje wortels, rode bietjes, blauwe bessen.
- Draag vrolijke kleuren, vermijd zwart of grijs in je kleding.
- Ben je overdag lang binnen? Zorg dan voor volspectrum-lampen in je huis of werkomgeving. Daarmee neem je al een betere kwaliteit licht op.
- Werk je veel achter de computer? Draag dan een beschermende computerbril die de overmaat aan blauw licht van het beeldscherm uiterfiltert.
- Een oranje bril helpt als je last hebt van neerslachtigheid of somberheid – je geeft jezelf daarmee een flinke dosis levensvreugde. Informatie over de kleurenbrillen vind je achter in dit boek.

En hoe zit het nu met de kleuren van bloemen en planten?

In de evolutie zijn de kleuren van bloemen ontstaan door een wisselwerking tussen de plant en zijn omgeving. Planten konden zich voortplanten met hulp van insecten. Die worden gelokt door kleuren en geuren, en beloond met honing. In ruil daarvoor neemt het insect stuifmeel mee en verspreidt dit, als het weer andere bloemen bezoekt. Deze bestuiving via insecten is heel effectief en heeft een groter bereik dan alleen via de wind die het stuifmeel meedraagt.

Waarom zijn bladeren groen en hebben bloemen prachtige kleuren? Licht bevat alle kleuren van de regenboog. In de groene delen van planten bevindt zich een lichtabsorberend pigment, chlorofyl genaamd, dat rood en blauw licht absorbeert. Deze plantendelen kaatsen alleen groen licht terug en daarom nemen we die waar als groen. Als we het blad van een plant onder de microscoop bekijken zien we binnen de bladcellen groene bolletjes, chloroplasten genaamd. Hierin bevinden zich de chlorofylmoleculen. Het chlorofyl is een katalysator. Met hulp van zonne-energie zet het chemische reacties op gang die de plant aan zijn energie helpen. Deze chlorofylomzetting vormt de basis voor een groot deel van alle energie die op aarde voor ons beschikbaar is.

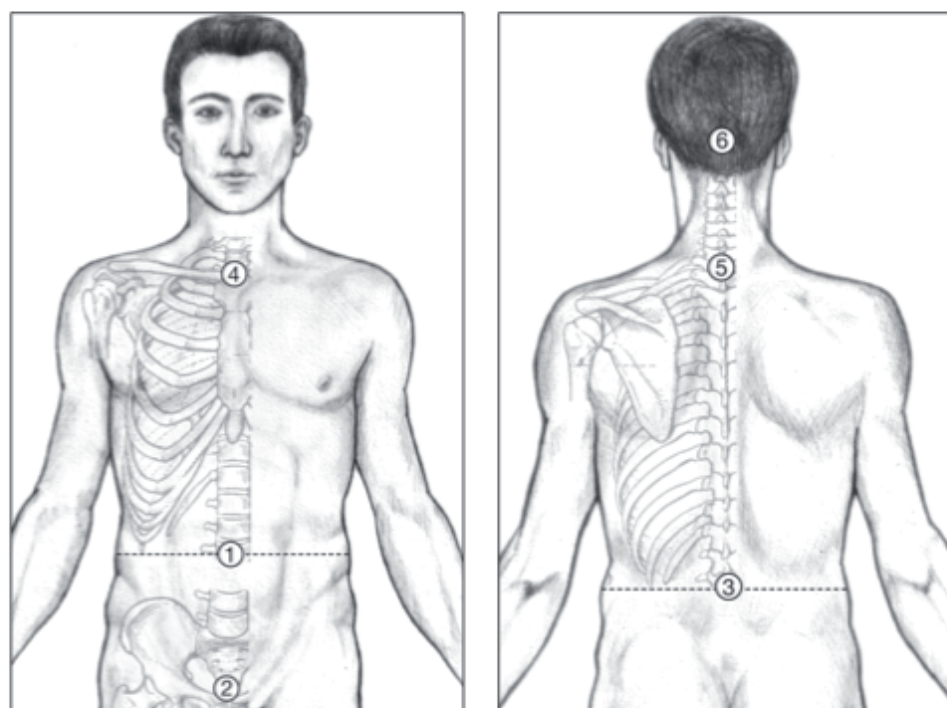
In de bloemen van de plant worden, in plaats van chlorofyl, andere pigmenten gemaakt en daardoor krijgen ze hun opvallende kleuren. Afhankelijk van de soort heeft een plant rode, gele of oranje pigmenten in de 'genen'. Deze pigmenten zorgen voor de verschillende kleuren van de bloemen. Pigmenten zijn kleine korreltjes die verantwoordelijk zijn voor het weerkaatsen van de lichtstralen. Zo weerkaatsen rode pigmenten het rode lichtspectrum. Onze ogen zien trouwens andere kleuren dan insectenogen. Insecten, zoals bijen, zien ultraviolet licht (dus voorbij het blauw en violet) dat wij niet waar kunnen nemen.

In de meer dan 5000 jaar oude traditionele Chinese geneeskunde werd al het effect van gekleurde bloemen op mensen ontdekt. Bloemen worden al duizenden jaren gebruikt om verschillende gevoelens op te roepen. Het geheim zit hem volgens de Chinese artsen in de kleur van de bloem. Het waarnemen van een kleur betekent dat er lichtgolven van een bepaalde frequentie in het oog en op het netvlies vallen. De optische zenuw in het netvlies leidt de impulsen naar onze

hersenen, waardoor er een kettingreactie in ons lichaam ontstaat. Er komen neurotransmitters vrij en die zorgen voor de productie van kalmerende hormonen zoals melatonine, stimulerende hormonen zoals adrenaline en genot-hormonen zoals serotonine.

COÖRDINATIE 1

Locatie van de punten en volgorde van behandeling:



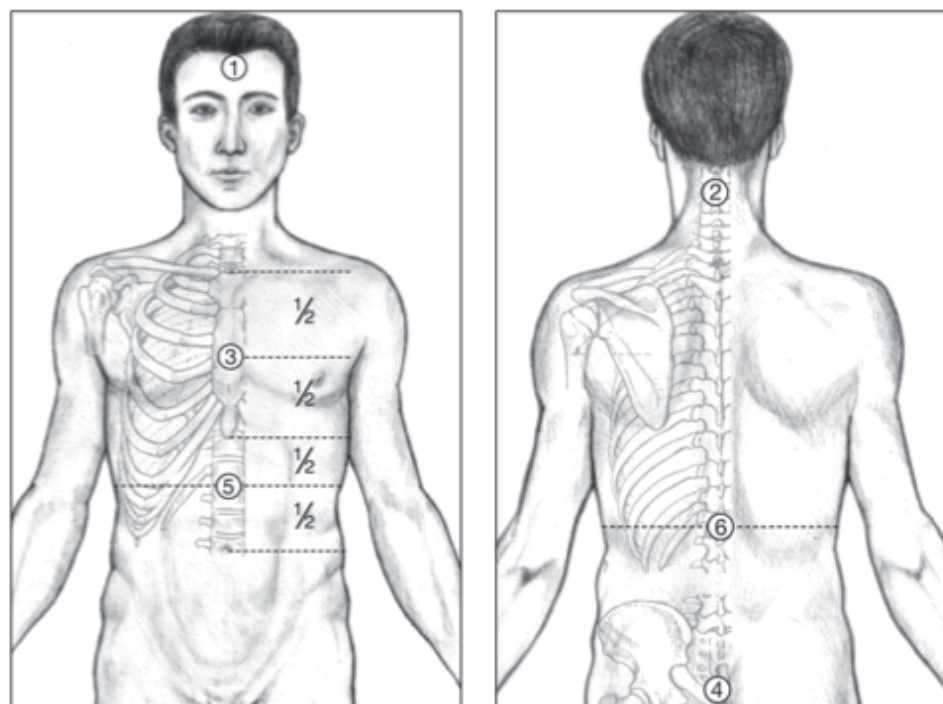
Afb 22 Coördinatie 1

- 1 = CV 8: de navelgroen
- 2 = CV 3: ca. 2 VB boven de rand van het schaambeen,
op de middellijnoranje
- 3 = Op de rug, op de wervelkolom, ter hoogte van
de navel.....violet
- 4 = CV 22: onderaan de hals, op de bovenste rand van het
borstbeen in het kuiltje van de halsgeel
- 5 = GV 14: onder het doornuitsteeksel van de 7e nekwervel....rood
Als je met je hand je nek aftast, vind je deze nekwervel die
verder uitsteekt dan de andere.
- 6 = GV 16: op het achterhoofd, in de holte tussen schedel
en eerste nekwervelblauw

Alle punten worden 30 seconden bestraald.

COÖRDINATIE 2

Locatie van de punten en volgorde van behandeling:



Afb 23 Coördinatie 2

- 1 = Midden op het voorhoofd, 1 VB onder de haargrensoranje
- 2 = Tussen C4 en C5blauw
Leg je wijsvinger halverwege je nek op de wervelkolom en buig je hoofd naar achteren. In de plooi ligt het punt op de wervelkolom
- 3 = CV 17/18: in het midden van het borstbeen.....groen
Neem de helft van de afstand tussen het onderste en bovenste uiteinde van het borstbeen
- 4 = GV 2: aan het begin van de bilnaad, waar het stuitje begint.....rood
- 5 = CV 12: in het midden tussen de navel en het uiteinde van het borstbeen (xyphoïd)geel
- 6 = Op de rug, op de wervelkolom tegenover punt 5.....violet

Alle punten worden 30 seconden bestraald.