

Slapend fit met kleuren, klanken en kruidenolie

Wilde-
kruidenolie^{relax}
als slaapremedie!



Peter Mandel

Bewerkt door Praveeta Timmerman

Inhoudsopgave

Inleiding	7
Hoofdstuk 1: Wat is wilde-kruidenolie ^{relax}	11
1.1. Meer dan 'zomaar' een huismiddel	11
1.2. Hoe werkt deze olie?	12
1.3. De huid is de spiegel van de ziel.....	13
1.4. Stimulans voor onze dromen	14
1.5. Werkwijze	15
1.6. Hoe gebruik je dit boek?.....	16
Hoofdstuk 2: De vijf zones voor groei en verandering	17
2.1. Zone 1: zone van de individualiteit	18
2.2. Zone 2: zone van gevoel en intuïtie	18
2.3. Zone 3: zone van het voorstellingsvermogen	19
2.4. Zone 4: zone van de intelligentie	19
2.5. Zone 5: zone van de psyche	20
Hoofdstuk 3: De tien zones voor lichamelijk en geestelijk evenwicht.....	21
3.1. Zone 1: zone van angst.....	22
3.2. Zone 2: zone van verdriet.....	23
3.3. Zone 3: zone van vreugde.....	24
3.4. Zone 4: zone van spanning	25
3.5. Zone 5: zone van herinnering	26
3.6. Zone 6: zone van het dieptebewustzijn.....	26
3.7. Zone 7: zone van partnerschap en relatie.....	27
3.8. Zone 8: zone van 'verharding van de ziel'	28
3.9. Zone 9: zone van het leven	29
3.10. Zone 10: zone van hebzucht en begeerte	30
Hoofdstuk 4: Vijf combinatiebehandelingen van zones bij lichamelijke klachten	31
4.1. Combinatiebehandeling 1: ondersteuning van het immuunsysteem	32
4.2. Combinatiebehandeling 2: verkoudheid	33
4.3. Combinatiebehandeling 3: stimulering van de bloedsomloop....	35
4.4. Combinatiebehandeling 4: hoofdpijn.....	36
4.5. Combinatiebehandeling 5: maag-, darm- en galklachten; bij 'vol' gevoel in de buik	38

Hoofdstuk 5: Slapen en dromen: ons actieve nachtleven.....	39
5.1. Meer dromen, betere nachtrust	39
5.2. Droomsymboliek.....	40
5.3. De thema-droomzones.....	42
5.4. Behandel-schema.....	42
5.5. Droomdagboek.....	42
5.6. Onderzoeksresultaten	43
5.7. Omschrijving van de thema-droomzones 1-9	44
Hoofdstuk 6: Kleurklanktherapie – je ziel luistert mee... ..	47
6.1. A. Kleurklanktherapie: praktische toepassing van de CD's	47
6.1.1. CD Slaapstoringen.....	50
6.1.2. CD Psychosomatische balans.....	51
6.1.3. CD Versterking immuunsysteem	51
6.1.4. CD Concentratie	52
6.1.5. CD Hoofdpijn/migraine	52
6.1.6. CD Motivatie.....	53
6.1.7. CD's Conflictoplossing (set van 4 CD's)	53
6.1.8. CD's Totaliteit: Lichaam – ziel – geest (set van 3 CD's).....	54
6.2. B. Esogetische klankbeelden.....	55
6.2.1. Wat is esogetiek?	55
6.2.2. Serie van negen klankbeelden.....	57
Nawoord	59
Over de auteurs	61

Inleiding

Slapend fit! Als dat eens zou kunnen... Ja, dat kan echt! En jij kunt daar meer invloed op uitoefenen dan je denkt. Niet door continu pepillen of juist slaappillen te slikken. Niet door energiedrankjes te nuttigen, veel te sporten, meer te slapen of door speciale diëten te volgen. Op korte termijn kunnen ze weliswaar even helpen, maar op de lange termijn zijn ze niet de oplossing om voortaan uitgerust en energiek wakker te worden.

Maar wat dan wel? Dat is natuurlijk de hamvraag. Een vraag waarop veel boeken en websites *het* antwoord pretenderen te hebben. Als dat zo zou zijn, waarom zijn er dan zo veel *verschillende* boeken, middeljes en websites? Ten eerste omdat er simpelweg veel vraag naar is. Niet goed slapen en moe zijn is een frequent voorkomend probleem waar mensen enorm last van hebben in hun dagelijks leven en waarvoor ze veel over hebben om er vanaf te zijn. Dus is het een interessante 'markt.' Ten tweede omdat er meerdere wegen naar Rome leiden. De een focust vanuit zijn visie meer op de ene factor als oplossing, de ander richt zich op een andere factor. De waarheid ligt in het midden: er is geen eenduidig antwoord. Meerdere aspecten spelen een rol bij de oorzaak van niet goed slapen en daardoor moe zijn: de kwaliteit en hoeveelheid slaap en dromen, je levensstijl en je voeding. De sleutel ligt dan ook in het (her)vinden van de juiste balans tussen je lichaam en geest. Daarover gaat dit boek.

Met moe zijn bedoelen we in dit kader niet gezond moe zijn na inspanning maar je de hele dag niet fit voelen, futloos zijn, slaperig, niet energiek en je niet goed kunnen concentreren. Een keer zo'n dag is geen ramp natuurlijk maar als je dit gevoel structureel hebt, is er meer aan de hand. Misschien kun je slecht slapen waardoor je overdag moe bent; je slaapt dan te weinig en/of de kwaliteit van je slaap is onvoldoende. Of slaap je misschien juist wel genoeg of te veel en blijf je ondanks dat telkens moe. Droom je wel genoeg? Dromen zijn nodig om opgedane ervaringen te verwerken. Onverwerkte emoties zullen zich anders manifesteren in lichamelijke klachten zoals onder andere moeheid.

In mijn visie is niet goed slapen een niet te negeren signaal van je lichaam dat de innerlijke energiebalans is verstoord. De sleutel tot

de oplossing ligt dus ook in je lichaam. De kunst is te leren luisteren naar je lichaam en jezelf hierin serieus te nemen door niet naar chemische lapmiddeltjes te grijpen of symptomen te bestrijden. We pakken de oorzaak bij de bron aan door de energiebalans te herstellen met wat de natuur ons al eeuwenlang te bieden heeft: de helende kracht van (bepaalde) wilde kruiden. Ook geconcentreerd gekleurd licht en klanken kunnen al dan niet in combinatie met massage je energiebalans herstellen mits je het op de juiste manier toepast. Puur en eerlijk, terug naar de essentie. En met een bewezen werking!

Zelf pas ik als therapeut al jarenlang enthousiast en met goede resultaten het gedachtegoed hierover van Peter Mandel toe. Deze Duitse natuurgeneeskundige of 'Heilpraktiker' is de grondlegger van de esogetische kleurenpunctuur. Ook legde hij de basis voor dit boek. In 'esogetische' zie je de woorden 'esoterie' en 'energetisch' terug. Hij heeft dit woord bedacht om aan te geven dat in deze manier van helen onze kennis van de kosmische wetten samenkomt met de wetten van de bio-energetica en de moderne biofysica.

Simpel gezegd is het fundament van zijn visie: 'Zoals binnen, zo ook buiten', wat wil zeggen dat alles wat er in ons speelt (zoals angst, emotionele problemen, pijn, stress) zich naar buiten manifesteert via het lichaam als klacht of fysiek probleem, waaronder structurele moeheid. We kunnen dit proces omkeren door van buiten naar binnen te werken om de harmonie in lichaam en geest weer te herstellen. Op dit principe is de werking van de wilde-kruidenolie^{relax} gebaseerd. Peter Mandel heeft in zijn jarenlange praktijk zones op de huid geïdentificeerd, die toegang geven tot specifieke informatie en energiebanen (vergelijkbaar met acupunctuur en voetreflexologie). Door het aanbrengen van de wilde-kruidenolie^{relax} op deze zones kun je je welzijn, je innerlijke evenwicht en je nachtrust positief beïnvloeden. Met de werking van geconcentreerd gekleurd licht en klanken (in bepaalde frequenties) kun je dit effect nog versterken.

In dit boek worden deze behandelingen stap voor stap uitgelegd zodat je er zelf mee aan de slag kunt. Ook vind je achtergrond informatie over de werking van kleur, licht en klank op energie. Daarnaast beschrijf ik diverse huidzones die corresponderen met zowel emotionele als lichamelijke klachten. Omdat dit verschillende zones zijn, is het raadzaam dit boek eerst goed te lezen alvorens je

zelf met de behandelingen bezig gaat. Als je therapeut bent, geeft dit boek je inspiratie voor nieuwe of aanvullende therapievormen. Vanwege de natuurlijke werking is het prima te combineren met andere soorten therapie. Uitbreiding van je behandelrepertoire ligt binnen handbereik!

Met dit boek wil ik graag mijn kennis en ervaring op dit gebied delen en jou inspireren de helende werking te ontdekken van kleur, licht en klank. Een betere innerlijke balans en meer energie heb je daarmee in eigen hand. En het mooie is: Slapend fit!

Ik wens je veel plezier en succes met dit boek. Mocht je nog vragen hebben, neem dan gerust contact met mij op. Ook feedback op dit boek is uiteraard welkom. Op mijn website www.kleurenpunctuur.nl vind je ook veel achtergrondinformatie en actuele informatie over workshops en opleidingen. Uiteraard kun je daar ook terecht om de in dit boek beschreven wilde-kruidentolie^{relax} en de klank-CD's te bestellen.

Praveeta Timmerman

Instituut voor Kleurenpunctuur
Amsterdam, oktober 2014

1.

Wat is wilde-kruidenolie^{relax} *– waarom het werkt, hoe het werkt*

In dit hoofdstuk bespreken we hoe je zelf met wilde-kruidenolie ervoor kunt zorgen dat je beter slaapt en minder moe bent.

1.1. Meer dan 'zomaar' een huismiddel...

Kruidenolie is als huismiddel al eeuwenlang bekend. Je kunt je daarbij afvragen of er zones of punten op de huid zijn waarop zo'n olie een extra sterke, specifieke werking heeft.

Peter Mandel heeft ons het antwoord gegeven: Ja, die zijn er. Hij heeft de esogetische wilde-kruidenolie^{relax} speciaal samengesteld om te gebruiken op bepaalde zones op het lichaam. Zo kun je gemakkelijk invloed uitoefenen op je lichamelijke en geestelijke welzijn. Ook stimuleert deze olie je droomactiviteit indien aangebracht op specifieke zones. Dat is weer van groot belang voor een gezonde, diepe slaap om uitgerust aan de dag te kunnen beginnen.

Dit natuurproduct is ontwikkeld door Peter Mandel, de grondlegger van de esogetische kleurenpunctuur. In 'esogetische' zie je de woorden 'esoterie' en 'energetisch' terug. Hij heeft dit woord bedacht om aan te geven dat in deze manier van genezen onze kennis van de kosmische wetten samenkomt met de wetten van de bio-energetica en de moderne biofysica. In paragraaf 6.2.1. lees je hier meer over.

Simpel gezegd is het fundament van zijn visie: 'Zoals binnen, zo ook buiten', wat wil zeggen dat alles wat er in ons speelt (zoals angst, emotionele problemen, pijn, stress) zich naar buiten manifesteert via het lichaam als klacht of fysiek probleem. We kunnen dit proces omkeren door van buiten naar binnen te werken om de harmonie in lichaam en geest weer te herstellen. Op dit principe is de werking van de wilde-kruidenolie^{relax} gebaseerd.

3.3. Zone 3: zone van vreugde

Deze zone ligt aan de binnenkant van de pols, links en rechts.



De behandeling van deze zone geeft al na een paar dagen een gevoel van geluk en vreugde. Je kunt dagelijks twee of drie druppels wilde-kruidenolie^{relax} op de binnenkanten van de pols aanbrengen. Leg de beide polsen tegen elkaar aan en masseer de olie met ronddraaiende bewegingen, één tot twee minuten.

Deze zone zorgt voor innerlijke warmte en welbehagen. Zeker aan te raden bij depressies en neerslachtigheid, vooral in het najaar en de winter. Je merkt het verschil al heel snel.

Lichamelijk: Behandeling van deze zone kan je ook helpen bij klachten aan je polsen.

Behandelingskleur (lichtset): **oranje**

Klanktherapie: CD Motivatie