

Vermoeidheid

Wat zijn de oorzaken

Klachten van vermoeidheid zijn een boodschap van je lichaam dat je beter voor jezelf mag gaan zorgen. En dat is gemakkelijker dan je denkt. Je kunt de oorzaak vinden in verschillende lagen: je fysieke lichaam, de mentaal-emotionele laag en de energetisch/spirituele laag.

Sylvia Peters Rit heeft met haar jarenlange ervaring en opgebouwde kennis al veel mensen kunnen helpen met vermoeidheidsklachten, burn-out, chronische klachten, lichamelijke klachten, onbegrepen vage klachten, slapeloosheid, gewrichtsklachten of verschillende pijnen.

Interview met Sylvia Peters Rit

Waarom is er zoveel vermoeidheid in de wereld?

Dat is een goede vraag, omdat vermoeidheid vele oorzaken kan hebben. Je kunt moe zijn omdat je te veel van jezelf hebt geveegd. **In deze maatschappij staan we constant 'aan'**. We luisteren niet meer naar ons natuurlijke dag-nacht ritme. We gaan maar door, we moeten constant op hoog niveau presteren, we willen anderen graag een plezier doen, gaan te vaak over onze grenzen heen.

Je kunt ook moe zijn omdat je 'ondervoed' bent. Je lichaam krijgt te weinig voedingsstoffen en raakt uitgeput. Het schreeuwt om voedingsstoffen, maar omdat je zo moe bent besteed je geen aandacht aan de kwaliteit van je voeding en gaat voor 'makkelijk en snel'.

Dan heb je nog de invloed van dingen, waar je niks aan kunt doen, maar waar je lichaam wel veel energie aan besteed, om het te verwerken. Luchtvervuiling, chemicaliën, enz. We worden dagelijks omringd door honderden chemische stoffen. Ze zitten in ons voedsel, onze kleding, ons gereedschap, onze meubels, speelgoed, cosmetica en geneesmiddelen. De lever heeft vele functies, waaronder het afbreken van gifstoffen. Wat de lever doet, is het afbreken van gifstoffen in een wateroplosbare variant. Hierdoor kunnen stoffen uit het lichaam afgevoerd worden via gal, zweet en urine. Als de lever hard moet werken, gaat alle energie daar naar toe, dit geeft lichamelijke stress en vermoeidheid.

Ook wifi, het mobiele netwerk kunnen vermoeidheidsklachten veroorzaken. Als elektromagnetische velden sterk genoeg zijn, kunnen ze de zintuigen of zenuwen prikkelen. Hoofdpijn, duizeligheid en vermoeidheid zijn symptomen die soms voorkomen bij mensen die dichtbij een zendmast wonen. Deze elektromagnetische velden mogen niet sterker zijn dan de limieten die zijn vastgelegd in de regels, maar nog niet alle mogelijke gezondheidseffecten op de lange termijn zijn bekend.

Daarnaast kan het ook zo zijn, dat je je te veel zorgen maakt over de dingen die in de wereld gebeuren. Zit je veel in je hoofd, dan gaat alle ener-

gie daar naar toe. Te veel zorgen maken, geeft vermoeidheidsklachten. Je lichaam is super intelligent om jou te beschermen tegen al deze invloeden. Maar ja, er is ergens wel een grens. Vermoeidheid is het gevolg.

Welke boodschap kan vermoeidheid geven?

De natuur streeft altijd naar balans. Wanneer je moe bent, ben je uit balans. Het lichaam maakt geen onderscheid tussen lichamelijke stress of emotionele stress. Stress is stress. Je kunt het ook overbelasting noemen. Stress op zich is niet erg. Er moet wel een balans zijn tussen inspanning en ontspanning, tussen belasting en overbelasting. Ben je moe dan ben je over een grens gegaan.

Luister naar je lichaam, neem je rust, weet welke grens je hebt overschreden en doe er wat aan.

Je lichaam wordt constant overbelast. Je denken kan je voelen hebben overgenomen. Echter, je lichaam weet het altijd beter, zo is het nu eenmaal geprogrammeerd. Dat komt omdat het ook reageert op onbewuste prikkels. Dat zijn vaak de regulier onverklaarbare klachten. Spatie

Als je te lang lichamelijke of emotionele stress ervaart, word je ook vatbaarder voor allerlei ziektes zoals virussen. Het lichaam heeft zijn eigen prioriteit namelijk 'overleven'.

Alle energie gaat dan naar het herstellen van het lichaam. Als je daar ook niet naar luistert en toch maar door gaat, word je uiteindelijk nog zieker. Je kunt dit voorkomen door beter naar jezelf te luisteren, beter voor jezelf te zorgen, liever voor jezelf te zijn. Je emoties te verwerken inplaats van opkroppen, óók die van vroeger. Vaker 'nee' durven zeggen. Goed voor je lichaam te zorgen. Er zal iets moeten veranderen. Je krijgt alleen verandering, als je andere keuzes maakt. Het mooie is: dat je altijd weer in balans kunt raken, kunt herstellen en helen. Die mogelijkheid geeft de natuur je ook, als je het een beetje helpt. Ongelooflijk hé.

Herken je vermoeidheid ook in je eigen leven?

Zeker! Zo rond mijn puberteit begon het. Ik had wel eens gehoord over hormonen. De huisarts zei dat dat niet zo was. Later met werk en kinderen nog steeds moe. De huisarts zei: je doet te veel. Maar ik dacht, van leuke dingen krijg je plezier en dus energie, toch? Onderzoeken in het ziekenhuis, meegedaan met een onderzoek naar ME, slaaponderzoeken, je kunt het niet opnoemen of ik heb het gedaan. Toen maar naar het 'alternatieve' circuit. Ik pleegde roofofbouw op mijn lichaam, zei men. Maar met die mededeling kon ik helemaal niets.

hoe verder?



Nu ben ik een leergierig mens en ik ging zelf op onderzoek uit. Uiteindelijk heb ik allerlei opleidingen gedaan en heb ik het nu redelijk onder controle. Ik weet wat mijn lichaam nodig heeft, wat ik zelf nodig heb, om de balans te bewaren. Ik weet waar mijn grenzen liggen, door schade en schande veel geleerd over mezelf. Het heeft me een rijk mens gemaakt. Ik ben dankbaar dat ik die processen ben doorgestaan en voel nu de eenheid en verbondenheid met ALLES. Als ik uit balans ben, dan weet ik precies hoe ik die balans voor mezelf kan herstellen. Dat gun ik een ander ook! Daarom doe ik nu wat ik nu doe.

Wat is het voordeel als je hulp zoekt bij een natuurgeneeskundig therapeut?

Fysiek.

In de natuurgeneeskunde zien we jou als heel mens. De klacht is het uitgangspunt en is écht, want die is niet voor niets ontstaan. We zoeken samen naar de oorzaak wat jou uit balans heeft gebracht. De behandeling wordt afgestemd op wat jij én je lichaam nodig hebben. Daarvoor gaan we naar verschillende energetische lagen. Het kan zijn dat we het voedingspatroon weer op jouw behoeften afstemmen. We kunnen kijken of je organen in balans zijn. Dat is de fysieke laag.

Mentaal- emotionele laag.

We gaan onderzoeken waar jij je allemaal druk over maakt en hoe je dat kunt transformeren, zodat je letterlijk lekkerder in je vel gaat voelen. Dat is de mentaal-emotionele laag.

Energetisch/ spirituele laag.

Natuurgeneeskunde is altijd afgestemd op jou als individu in het grotere geheel. We kijken ook wat jou energetisch (onbewust) belast en naar jou als spiritueel wezen. Dat is de energetisch/spirituele laag.

In ieder geval leer je veel over jezelf. Je leert wat jij nodig hebt in dit leven. Welk een prachtig persoon je in werkelijkheid bent. Wat er ook gebeurt in de wereld, jij laat je niet meer van de wijs brengen. Daar krijg je energie van. Dat is een groot voordeel volgens mij.

Heb jij klachten? Wil jij weer vol in het leven staan? Maak dan een afspraak met Sylvia Peters Rit. Behandelingen worden gedeeltelijk vergoed door zorgverzekeraars

sylviapetersrit.nl

06-10811532

Carmelietenstraat West 23, Boxmeer

Interview bewustZijnenzo