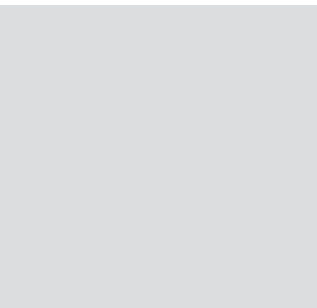




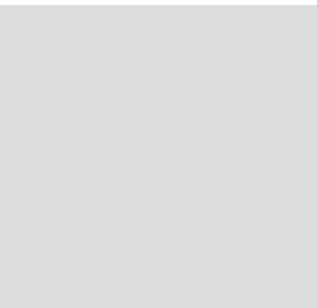
Vrij van allergie met **EFT**

Minder klachten
of klachtenvrij
met EFT-klopacupressuur

Horst Benesch



Uitgeverij Akasha



Inhoud

Inleiding 9

De moderne geneeskunde 15

De toekomst – het energetische model 19

Verklaring van begrippen 22

Voorbeelden van energetische toxines 22

Voorbeelden van sensitiviteitsreacties 23

Fysieke reacties 24

Emotionele reacties 24

Overige reacties 24

Samenvatting 24

Belangrijke aanwijzingen 26

De praktijk

Het onderzoek 31

De kinesiologische spiertest 31

Standaardprocedure 32

Waar je verder op moet letten 37

Onderzoeken naar sensitiviteitsreacties 38

Heeft het probleem te maken met een sensitiviteitsreactie? 39

Waar reageer ik negatief op? 42

Onderzoek zonder spiertest 50

Sensitiviteitsreacties opheffen 52

EFT-klopacupressuur 52

EFT-klopacupressuur stap voor stap 54

Toepassing van EFT bij negatieve reacties op stoffen 61

De resultaten testen 65

Enkele voorbeelden 67

Toepassing van EFT bij negatieve reacties met een elektrische achtergrond 73

Interne stoorvelden 74

Externe stoorvelden 76

Toepassing van EFT bij acute symptomen van 'allergie' (eerste hulp) 80

Toepassing van EFT bij onbekende 'allergieën' 84

Niet-specifiek 'kloppen' 84

Behandeling in het algemeen 87

Waar je op moet letten als het niet lukt 87

Mentaal vlak 87

Emotioneel vlak 95

Elektrisch vlak 100

Een kwestie van verhoudingen 101

Tolerantie van medicijnen 102

Nog twee voorbeelden 104

Preventie 108

'Allergieën' bij baby's en (jonge) kinderen opheffen 111

De vervangende spiertest bij kinderen 112

Een andere vorm van onderzoek 114

Surrogaatkloppen of plaatsvervangend kloppen 115

De behandeling van dieren 120

Tot slot 123

Bijlagen

Dankwoord 129

Variaties op de spiertest 130

Testvariaties met een partner 130

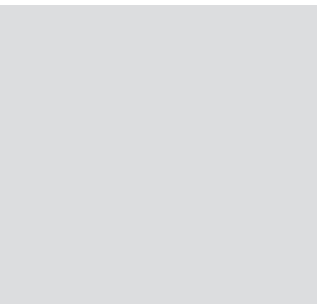
Zelftests 132

Dagboek 135

Literatuur 136

Adressen 142

Over de auteur 143



Inleiding

MARGA, zeventien jaar, was ondanks medische behandelingen al jarenlang allergisch, onder andere voor katten, paarden, hooi en bloesems. Ze wilde dierenartsassistente worden, maar zag haar droom in rook opgaan. Op pagina 69-70 zul je lezen dat door EFT-klopacupressuur haar allergische reacties zijn verdwenen. En daardoor heeft ze nu een droombaan.

EDITH had al een paar jaar last van duizeligheid. Ze voelde zich dan onzeker en zwak, en ze was zelfs een keer flauwgefallen. Bij onderzoeken in het ziekenhuis werd er geen oorzaak gevonden voor haar klachten. Zoals je op pagina 104-106 kunt lezen, speelden kleurstoffen in haar voeding een belangrijke rol. Met behulp van kinesiologicalische spiertests werd het probleem opgespoord en met EFT-klopacupressuur werd het verholpen. Edith heeft nu geen last meer van die angstaanjagende symptomen.

JOACHIM klaagde al meer dan twee jaar over steeds erger wordende hoofdpijn, chronische vermoeidheid en concentratieproblemen. Uit de kinesiologicalische spiertest bleek dat een tandimplantaat een storende factor was. Door EFT-klopacupressuur ging hij zich enorm veel beter voelen.

In onze moderne westerse maatschappij zijn allergieën een serieus probleem geworden waar steeds meer mensen last van hebben. Uit onderzoek blijkt dat bijna een op de drie mensen ergens allergisch voor is, en dat

aantal stijgt. Bijna iedereen kent dus wel iemand in de familie, kennissenkring of op het werk die allergisch is. Milieuvervuiling, de gestaag groeiende hoeveelheid nieuwe chemische stoffen die in onze voeding terechtkomt en onze moderne levensstijl eisen hun tol. We kunnen de tijd niet terugdraaien en niemand kan ontsnappen aan die ontwikkelingen; iedereen moet meegaan op de 'golven van de vooruitgang'. Overigens zien we wat allergieën betreft slechts het topje van de ijsberg, want veel allergische reacties worden nog niet als zodanig herkend, of ze worden door de medische wetenschap genegeerd.

Dit boek wil laten zien dat je bij allergie niet alleen moet denken aan de bekende symptomen, zoals huiduitslag, jeuk, branderige en rode ogen, niesaanvallen, loopneus, ademnood en maagklachten, maar dat allergieën een veel groter scala van lichamelijke en emotionele klachten omvatten. Voorbeelden daarvan zijn hoofdpijn, spierpijn en gewrichtspijn, gevoeligheid voor infecties, slaapproblemen, onrust, agressiviteit, leer- en concentratieproblemen, maar ook paniekaanvallen en depressies.

Gezien de ernst van deze klachten is het extra jammer dat de reguliere geneeskunde nauwelijks mogelijkheden biedt om deze problemen effectief te lijf te gaan. Mensen die aan deze klachten lijden, geven vaak de moed op, raken gefrustreerd en vertwijfeld en voelen zich overgeleverd aan hun 'ziekte'.

Tallose mensen maken eindeloze omzwervingen langs artsen en psychotherapeuten of belanden zelfs bij een psychiater, zonder dat ze echt worden geholpen. Een groot aantal van hen moet leren leven met het onuitgesproken oordeel dat ze hypochonders of aanstellers zijn en dat hun klachten tussen 'de oren zitten'. En dat terwijl de klachten een ernstige oorzaak hebben.

Een even groot aantal mensen krijgt als de diagnose ‘allergie’ eenmaal gesteld is, het nuchtere en vaak praktisch onuitvoerbaar advies om bepaalde stoffen en voeding gewoon maar te vermijden. Ze moeten een speciaal dieet volgen, zijn levenslang veroordeeld tot een slechtere kwaliteit van leven en zijn afhankelijk van medicijnen die soms ernstige bijwerkingen kunnen hebben. Dit leren leven met allergie heeft niet alleen negatieve gevolgen voor de patiënt zelf, maar ook voor zijn of haar omgeving, want die moet zich net zo goed aanpassen aan de opgelegde beperkingen.

Extreme gevallen halen soms het nieuws. Een voorbeeld is Hannelore Kohl, de overleden echtgenote van de voormalige Duitse bondskanselier Helmut Kohl. Zij leed aan een lichtallergie die steeds ernstiger werd. Uiteindelijk koos ze voor de dood. Een ander voorbeeld is de jonge vrouw die onder een soort ‘steriele kaasstolp’ moet leven, omdat ze allergisch is voor alle kunstmatige stoffen in haar omgeving.

Is dat allemaal nodig? Daarop is maar één antwoord mogelijk: ‘Nee!’

De nieuwste ontwikkelingen op het gebied van energetische technieken wekken de terechte hoop dat voor allergiepatiënten en een grote groep mensen met ‘onbehandelbare ziekten’ onnodig lijden voorbij is. Dat geldt vooral voor klopacupressuur, die een omschakeling vereist in de benadering en behandeling van allergieën. Wereldwijde ervaringen, maar ook de ervaring uit mijn praktijk, laten zien dat klachten op verbazingwekkende en snelle wijze kunnen worden verholpen. Veel mensen zijn na een behandeling klachtenvrij, ook als ze weer in aanraking komen met de allergische prikkeling, of hebben aanzienlijk minder klachten, zowel lichamelijk als emotioneel.

Voor de meeste lezers zullen niet alleen het uitgangspunt en de methode compleet nieuw zijn, dat geldt zeker ook voor de eenvoud van de techniek. De meeste mensen zullen er dan ook nogal sceptisch tegenover staan. Dat gold ook voor mij. Uitvoerige theorieën en uitleg zullen die scepsis niet wegnemen, dat kan alleen door de methode te gebruiken en zelf positieve ervaringen op te doen. Zo ben ik tenslotte zelf ook overtuigd geraakt.

Dit boek is daarom vooral bedoeld als praktische leidraad, waarmee je in veel gevallen meteen zelf je negatieve reacties op bepaalde stoffen, voedingsmiddelen en energievelden in positieve zin kunt veranderen. Die ervaringen zullen je vast en zeker kunnen overtuigen, ook al is er dan nog geen wetenschappelijk bewijs voor de werking van de methode. Ervaar het zelf! Ik weet zeker dat de EFT-klopacupressuur (Emotional Freedom Techniques™ = technieken voor emotionele bevrijding) die in dit boek wordt gebruikt om allerlei vormen van allergieën te bestrijden, je zal overtuigen.

Natuurlijk zal het niet elke keer lukken. Er kunnen allerlei ingewikkelde oorzaken zijn voor een allergische reactie, die medische of deskundige behandeling vereisen en die meer tijd en ervaring vragen (lees ook *Belangrijke aanwijzingen* op pagina 26). Maar de kans is groot dat je met de kennis uit dit boek aangename en verrassende ervaringen op zult doen. Je zult ontdekken dat allergieën in feite niets anders zijn dan een energetisch fenomeen.

Iedereen die aan allergische reacties of een onverklaarbare ziekte lijdt – baby's, kinderen, volwassenen en ook dieren – kan baat hebben bij deze klopmethode, die gemakkelijk te leren is. Dit boek is vooral bedoeld voor alle allergiepatiënten en 'ongeneeslijk' zieken die geen genoegen willen nemen met het etiket 'levenslang'. Het is ook bedoeld voor dokters, natuurgeneeskundigen, therapeuten en iedereen



- Herhaal drie keer (hardop) je set-upzin terwijl je over het ribbenpunt (liefst het linkerribbenpunt) wrijft. Dit punt ligt op je borstkas, ongeveer acht centimeter links (of rechts) van je borstbeen, tussen de tweede en derde rib (ongeveer acht centimeter onder je sleutelbeen). Door lymfeophopingen is dit punt extra gevoelig voor druk.

Tips:

- De set-up wordt nog effectiever als je het acceptatiedeel van de set-upzin ('ik accepteer mezelf helemaal') met veel gevoel en met overdreven nadruk en volume zegt. Je mag ook best schreeuwen, als je dat prettig vindt.
- Zeg de set-upzin liefst hardop, maar als dat niet kan (omdat je in een openbare ruimte bent), mag je de zin ook in gedachten uitspreken.

Stap 3: de klopsequentie

Na de set-up komt de klopsequentie. Dit is de 'motor' van de EFT-methode en het onderdeel waarmee je de energieverstoring aanpakt en oplost. Er zijn twee dingen waarmee je rekening moet houden:

- 1 Je moet je blijven concentreren op de verstoring.
 - 2 Je moet de acupunctuurpunten stimuleren door middel van kloppen.
- Het is belangrijk dat je je tijdens het kloppen blijft concentreren op het probleem en dat je je niet laat afleiden. Hoe beter je hierin slaagt, hoe indrukwekkender en positiever de resultaten zullen zijn. Gebruik als hulpmiddel tijdens het kloppen een zogenoemde *herinneringszin*, een verkorte versie van de

set-upzin. Bij elke punt spreek je dit zinnetje een keer (hardop) uit.

De set-upzin (zie pagina 55) *Ook met dit ...* [probleem benoemen], *accepteer ik mezelf helemaal* wordt als herinneringszin: *Dit/die ...* [probleem benoemen].

In het hierboven genoemde voorbeeld wordt 'Hoewel ik steeds tranende ogen heb door berkenpollen, accepteer ik mezelf helemaal' als herinneringszin: 'Die tranende ogen door berkenpollen.'

- Terwijl je de herinneringszin zegt, klop je in een vaste volgorde met je vingers op bepaalde acupunctuurpunten. Je begint bij je gezicht en dan ga je via je borstkas, onder je arm langs naar de rug van je hand. Probeer de positie van de plekken en de volgorde goed te onthouden (de namen van de acupunctuurpunten staan tussen haakjes).



1 Binnenkant van de wenkbrauw (blaas 2)

Dit punt ligt aan het begin van de wenkbrauw, direct naast de neuswortel.



2 Buitenkant van de wenkbrauw (galblaas 1)

Dit punt ligt op de bostrand naast de buitenste ooghoek.



3 Jukbeen (maag 1)

Dit punt ligt op het bot (jukbeen) midden onder het oog.