

## **Instant beter of een klacht aanpakken bij de bron?**

Wie kent het niet instant koffie of instant chocomel. Even wat warm water of warme melk toevoegen en klaar.

Wanneer iemand zich ziek voelt wil deze vaak het liefst zo snel mogelijk van de klachten af, de zogenaamde instant oplossing.

En in deze instant oplossing zit nu juist vaak het venijn. Je lichaam geeft wanneer het ziek wordt vaak een signaal af. Het geeft aan of:

- Je te lang onder stress staat,
- Je te weinig vitamines en mineralen binnenkrijgt,
- Je ongezond eet of te weinig water drinkt,
- Je slecht slaapt,
- Je hormonen uit balans zijn en/of
- Je darmen niet goed werken.

Deze lijst kan overigens nog veel langer gemaakt worden, maar ik denk dat het systeem van ziek worden wel duidelijk is.

Wanneer je snel van je klachten af wilt komen kun je natuurlijk kiezen voor een instant oplossing, denk bijvoorbeeld aan een pijnstillertje bij hoofdpijn. Ik wil overigens niet beweren dat je nooit een pijnstillertje moet nemen, alleen vind ik het belangrijk dat je ook nadenkt over waarom je de klachten ervaart. Wanneer je alleen gaat voor een instant oplossing pak je de bron niet aan en blijven de klachten steeds weer terugkomen.

En natuurlijk geldt dat wanneer jij klachten blijft houden, je hiermee naar een (huis-)arts moet gaan.

Wil je meer informatie over het aanpakken van ziekte bij de bron?

Binnen Praktijk DUS Counselling & Natuurgeneeskunde / DUS Preventiezorg werk ik niet met instantoplossingen. Omdat jij uniek bent gaan wij op zoek naar mogelijkheden om jou gezondheid te verbeteren zodat de bron van je klacht op een natuurlijke manier wordt aangepakt.

Dit traject kan overigens heel goed naast een traject bij een huisarts/psycholoog/fysiotherapeut etc gevolgd worden. Ook kan dit traject goed gevolgd worden in het kader van re-integratie bij je werkgever.

Ik help je graag!

Daphne