

## **De vijf natuurgerichte principes**

De vijf natuurgerichte principes zorgen ervoor dat een therapeut zijn cliënt op een holistische wijze benadert. De diagnose en behandelmethode worden pas vastgesteld als ieder van deze vijf principes in onderstaande volgorde zijn doorlopen. Hierbij wordt ervan uit gegaan dat energie de basis is voor het functioneren van het menselijk lichaam. Zonder energie, kunnen de overige vier principes niet functioneren. Voor alle principes geldt een duidelijke prioriteitsrangschikking; een principe kan niet functioneren als de werking van het voorgaande principe niet optimaal is.

### **1. Energie**

Alles in en om ons heen bestaat uit energie.

Wereldwijd wordt energie gezien als de basis van het leven. Energie vormt de basis bij de behandelingen van de BATC therapeut. Er kan pas worden gewerkt aan de overige principes; prikkeloverdracht, drainage, voeding en geestelijk welzijn wanneer je energiehuishouding op orde is. Zonder energie functioneert het lichaam niet optimaal en kan er geen genezing plaats vinden. Het is een eerste prioriteit om te zorgen dat je over voldoende energie beschikt, dat er een evenwichtig stromen van de energie plaats vindt en dat eventuele blokkades worden opgeheven.

### **2. Prikkeloverdracht**

De prikkeloverdracht komt tot stand via je zenuwstelsel. Via de hersenen worden prikkels via het zenuwstelsel naar de rest van je lichaam gestuurd. Maar ook andersom worden prikkels vanuit je lichaam naar je hersenen gestuurd. Het zenuwstelsel is het communicatienetwerk ofwel 'de telefoonlijn' van je lichaam. Pijnprikkels bijvoorbeeld hebben een functie om bij bepaalde situaties juist en snel te kunnen reageren. De prikkeloverdracht zorgt er ook voor dat bepaalde signalen, bijvoorbeeld over wat je nodig hebt voor herstel, aan het lichaam worden doorgegeven. Een goede prikkeloverdracht is onmisbaar om goed te kunnen functioneren en herstellen.

### **3. Drainage**

In het dagelijks leven heeft ons lichaam regelmatig te maken met overbelasting door afvalstoffen. Enkele oorzaken van buitenaf kunnen zijn: het inademen van vervuilde lucht (zware metalen) of bepaalde stoffen zoals restanten van pesticiden, dioxines of bepaalde toevoegingen in onze voeding. Daarnaast kan ons lichaam zelf een overbelasting van afvalstoffen creëren doordat bijvoorbeeld ons lymfesysteem of bloedcirculatie niet optimaal functioneren. Ons lichaam is onder gunstige omstandigheden in staat om de meeste afvalstoffen zonder problemen uit te scheiden via onze uitscheidingsorganen. Soms echter is het wenselijk om het lichaam daarin te ondersteunen en te stimuleren. Wanneer er te veel afvalstoffen in het lichaam aanwezig zijn, bijvoorbeeld in onze darmen, dan kunnen voedingsstoffen ook niet goed meer worden opgenomen.

#### 4. **Voeding**

Voeding onderhoudt je cellen en voorziet deze van brandstof. Je dagelijkse voeding is één van de belangrijkste componenten voor een fit en gezond lichaam en een scherpe geest.

Bepaalde voedingsmiddelen worden niet door iedereen even goed verdragen. Dit kan een tijdelijke kwestie zijn. Door gerichte voedingsadviezen kan dit in gunstige zin veranderen. Het is belangrijk dat je de juiste voedingsmiddelen, passend bij je constitutie en omstandigheden, tot je neemt en dat in de juiste hoeveelheden.

#### 5. **Geestelijk welzijn**

Naast de voorgaande principes beïnvloeden emotionele, mentale en spirituele aspecten jouw gezondheid en welzijn. Bewustzijn over je belemmerende denk- en gedragspatronen is buitengewoon belangrijk. Dit voor het geestelijke maar ook fysieke welzijn. Door zorgen of andere geestelijke spanningen kunnen veel klachten, zoals maagklachten, hoofdpijn of verkrampte spieren ontstaan. Je leert de belemmerende denk- en gedragsproblemen op een gezonde manier te veranderen, te doorbreken of los te laten. Dit voor een zo goed mogelijk herstel, maar ook om in de toekomst in balans te blijven.