



Gezondheidstips voor mediums & lichtwerkers

‘Een dosis magnesium alstublieft’

Dat mediumschap een prachtig vak is, staat buiten kijf. Maar het is niet per se het meest gezonde beroep. Integendeel! Mediums die in diepe trance gaan bijvoorbeeld, kunnen suikerziekte of diabetes krijgen. En het vele zitten breekt ook menig medium op. Gelukkig is er genoeg natuurlijk voorhanden om, óók wanneer je regelmatig met hogere energieën samenwerkt en dus veel van je lijf vraagt, je gezondheid optimaal op peil te houden. Medium Isabelle Duchêne is ervaringsdeskundige en geeft tips! >

TEKST: ISABELLE DUCHÊNE

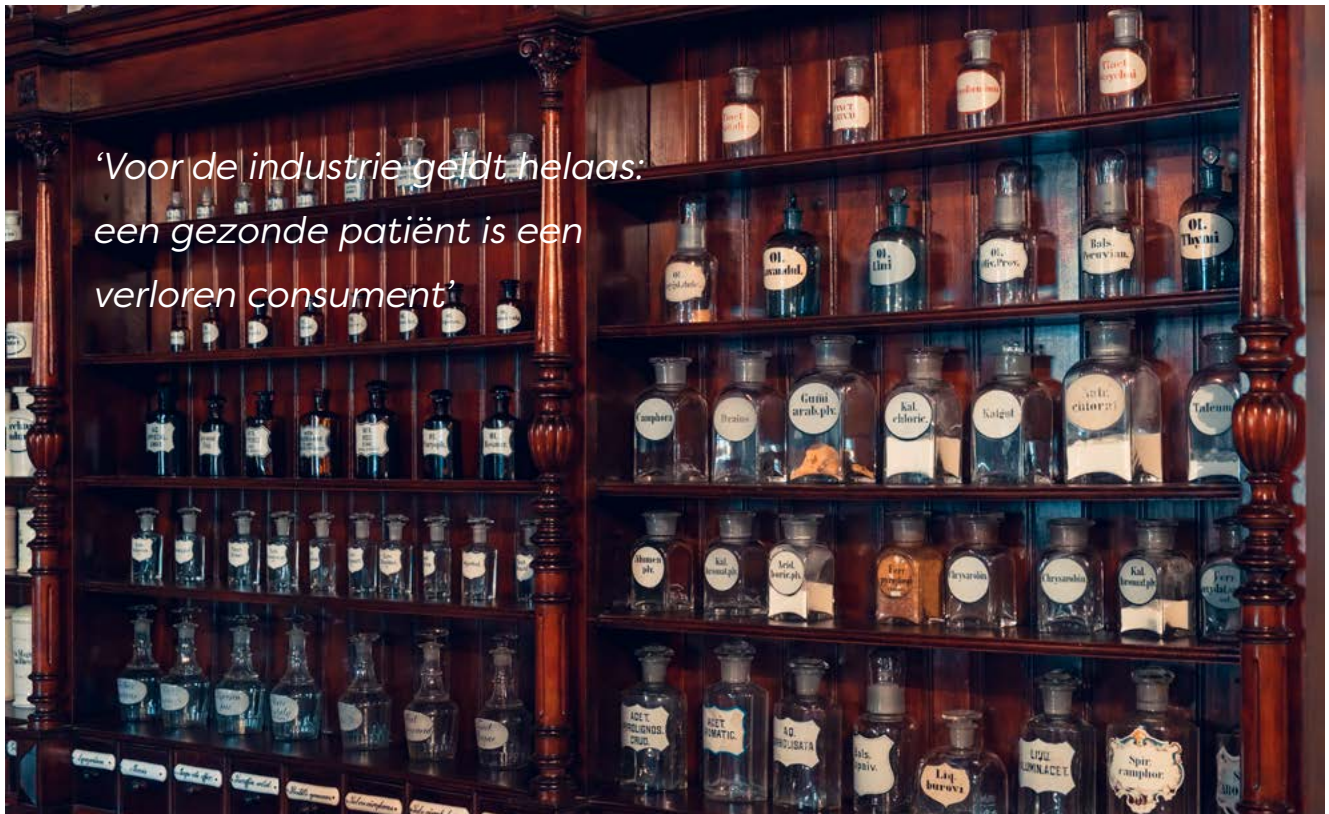
*‘Je lijf verbruikt veel meer
als je met andere dimensies
samenwerkt’*

We reizen terug in de tijd. Frankrijk, 16^e eeuw. De meest bekende apotheker van zijn tijd: Nostradamus! Kennis werd nog veelal mondeling overgedragen, al waren er zeker meer die, net als hij, alle kunsten van de wetenschappen combineerden: occultisme, magie, parapsychologie, biologie, astrologie, herborisme en beginnende geneeskunde. Collega en tijdgenoot John Gerard was in Engeland een gerenommeerd plantkundige en in de Nederlandstalige landen timmerden Rembert Dodoens (lijfarts van Maximiliaan II van Oostenrijk en van Rudolf II en professor aan de universiteit van Leiden), Carolus Clusius (richtte in Wenen de botanische tuin in van Keizer Maximiliaan van Oostenrijk, was professor in Leiden en wordt gezien als grondlegger van de tulpenteelt) en Lobelius (lijfarts van Willem van Oranje en als herborist werkzaam aan het hof van koning James I) flink aan de weg.

Door de duivel bezeten

Naast astroloog en apotheker was Nostradamus ook arts, oorspronkelijk Joods van familie, maar tijdens die tijd

bekeerd tot de katholieke kerk uit angst voor de inquisitie. Vanaf 1550 begon hij geschriften te publiceren met gezondheidstips en recepten voor afrodisiaca. Hij maakte ook recepten voor zijn leerlingen en gaf aan hen die de pest hadden kruidenmengsels zoals gedroogde rozenblaadjes, kruidnagels, aloë en verpoederde iriswortel. Mensen genazen en zijn roem groeide. Hij ontdekte ook dat kruiden en bepaalde stoffen ondersteuning boden aan mensen met een gave zoals hij die had. De gehele plant van de muskaatnoot zou hem helpen om zijn helderziendheid te stimuleren. De geur van nootmuskaat stimuleert je epifyse of derde oog. Verderop in dit artikel deel ik een goed recept van zijn hand voor een fijne nachtrust, in deze tijd van hoge stress geen overbodige luxe. Ondanks zijn medische verdiensten, is er echter geen enkele reden om aan te nemen, zoals sommigen hebben gedaan, dat hij vanwege zijn capaciteiten als waarzegger ook als arts zijn tijd vooruit was. Voor zover we kunnen zien, waren de meeste mengsels die hij zijn patiënten voorschreef even vreemd als veel destijds toegepaste behandelingen. Neem bijvoorbeeld de zalf waarmee hij beweerde de bisschop van Carcassonne van een aantal ziekten te hebben genezen. Daar zat verpoederd bloedkoraal, lapis lazuli en goud in. Edelmetalen, edelstenen en kruiden werden gemengd. Die kennis is verloren gegaan. Het zal geen kwaad gekund hebben, maar het is moeilijk aan te nemen dat een dergelijk mengsel, zoals Nostradamus later beweerde, ‘de persoon in kwestie verjongt en beschermt tegen hoofdpijn en constipatie en de zaadlozing zal vergroten, zodanig dat een man zijn genoeg kan halen zonder zijn gezondheid te schaden’.



*‘Voor de industrie geldt helaas:
een gezonde patiënt is een
verloren consument’*



Keuken in geboortehuis Mozart

De reisapothek van Mozart

Nostradamus was, zoals gezegd, paranormaal begaafd. Hij gebruikte nootmuskaat om zijn trancestaat te verbeteren en experimenteerde met licht en duisternis om zijn gave te trainen. In trance sprak hij in een andere taal. Mediumschap werd toen niet begrepen en Nostradamus deed zijn onderzoek altijd 's nachts in het geheim. Hij wist veel meer dan de doorsnee mens en vandaar ook dat soms beweerd werd dat hij door de duivel bezeten was. In september 2019 was ik in Salzburg in het geboortehuis van Mozart en daar stond de meester zijn persoonlijke reisapothek. De kennis van de 18^e eeuw is enorm leerrijk voor de mensen die (te) gevoelig zijn voor de lapmiddelen van nu. Nu doet men vaak aan symptoombestrijding en gaat men zelden kijken naar de oorzaak van een klacht. De reisapothek van Mozart bestond uit allemaal kleine glazen flesjes, gevuld met goud, vloeibaar zilver, poeders en gedroogde kruiden. Zeer boeiend. Zijn apotheker kende zeker de oude traditie. Want de geneeskunde van toen was niet meer dan mensen kwik geven, aderlating en opium. Maar de ware herboristen waren ook bekend met de kennis van het Midden-Oosten; met alles wat met energie te maken heeft en hoe deze, bijvoorbeeld via de kracht van het woord, te gebruiken. 'Spelling', *to spell something* ('spell' is de Engelse werkwoordsvorm van 'betoveren') is ook het uitspreken van energie. Alles is energie en we gaan nu zeker naar een tijd toe waarin alles met frequentie, licht, trilling en kleur ons lichaam zal genezen. Als we ons maar meer bewust worden tenminste. Een goede geest in een gezond lichaam. Belangrijk, met name ook voor mensen die gevoelig zijn en zich 'in het spirituele' begeven! Wordt het daarom geen tijd dat mensen 'teruggaan' naar de natuur? In de natuur bevindt zich onze hele apothek. Wordt het geen tijd dat herboristen weer meer respect krijgen en dat men teruggaat naar de kracht van

planten in plaats van het chemische na-afnemen van het origineel? Ons lichaam snakt naar een sterk immuunsysteem met kruiden, fruit en groenten en goeie nachtrust!

Verantwoordelijkheid

Als je gevoelig bent voor chemie, en je wilt wel aan je mediumschap werken, dan is het nodig om eerst te begrijpen waaróm mediums bepaalde ondersteuning nodig hebben. In de power zitten van spirit of in de power zitten van je medicijnen? Als je vaak mediteert en geregeld contact maakt met de spirituele wereld - waarbij je hersengolven zich in de alfa- en theta-stand begeven - dan verandert, vanwege de wet van aantrekken en afstoten, de energie niet alleen in je, maar ook om je. Een mens is immers meer dan een fysiek lijf alleen. We hebben een elektromagnetisch veld om ons heen en die is ook enorm gevoelig voor straling en alles wat met energie en elektriciteit te maken heeft. De laatste drie decennia is de technologie enorm vooruitgegaan, wat op dit vlak voor ons lijf ook helaas een belasting is. Korte- en langgolf-straling, wifi, radiogolven en alles wat onzichtbaar in de ether aanwezig is, heeft invloed op ons lijf. Ons lichaam moet zich constant ontdoen van zware metalen en van alles wat met smog te maken heeft. Het innemen van spirulina en het op een nuchtere maag eten van selder, kan helpen om je lichaam te zuiveren. Als je kijkt naar de tsunami aan gezondheidsboeken, dan weet je soms niet meer waar te beginnen. Mensen gaan gelukkig meer verantwoordelijkheid nemen voor zichzelf en zelf op zoek naar wat voor hen goed en nodig is. Maar voor de geneesmiddelenindustrie geldt helaas als *les numero uno*: een gezonde patiënt is een verloren consument. Godzijdank zijn er nog enkele reguliere artsen die het wel goed menen en met de gezondheid van de mens bezig zijn, in plaats van met het voorschrijven van pillen. >

Fosfor & corona

Een gezond mens, bewust levend en zonder angst, heeft van nature geen vaccinaties nodig. Daarom zijn sommige belangengroepen zo bang aan het worden om de controle te verliezen dat ze continu proberen de mensen in angst te houden. 'Corona' staat voor 'kruin' of 'kroon' en ziedaar het plan: de hogere, bewustzijnsverruimende chakra's stimuleren kan niet als men het lichaam vol rommel gooit. Sommige regeringen willen niet dat mensen zich spiritueel ontwikkelen. Want mensen die zelf nadenken, die zijn niet meer te manipuleren. Uit eigen ervaring heb ik geleerd dat je lichaam bij juiste ondersteuning makkelijker de hogere energieën kan accepteren die bij mediumschap horen. Evenwichtige voeding en het vermijden van zuivel en gluten helpt ook enorm. Luister altijd naar je lichaam. Verse vis, zoals kabeljauw, zalm en tonijn of zwaardvis helpen je energiepeil hoog te houden. Vermijd varkensvlees en kip (kalkoen is beter) en eet een banaan voorafgaand aan een lange werkdag. Laatstgenoemde is een bom van energie en magnesium. De banaan geeft je bovendien een vol gevoel, zonder dat je een hele maaltijd gegeten hebt. Je bent wat je eet. Water drinken is zeer belangrijk voor een medium. Let op: wél water nemen met minstens een pH van 7,2. Basiswater dus en geen verzurend water met een pH van 6 (zoals in het geval van een bekend watermerk). Vitaminen zijn zeer belangrijk en één ervan staat aan de hemel. De zon! Deze producent van vitamine D is super nodig, want in onze Lage Landen is onze vitamine D-opname en lichamelijke productie aan de lage kant. En voor mediums die de oude schoolmethode volgen en voor hun ontwikkeling veel in een donkere kamer doorbrengen, is vitamine D zéker een must. Schussler celzouten helpen je bij je kalium- en natriumevenwicht. Zeker de eerste twaalf nummers van deze zouten kunnen nuttig zijn. Ga zeker eens lang bij een goede gezondheidstherapeut die jouw situatie onderzoekt. Mediums die in trance zitten of met fysiek mediumschap bezig zijn, hebben elke dag behoefte aan extra magnesium, aanvullende vitamine B's (en zeker B12), C's, D's, kalium, selenium, zink en Echinacea. Laat regelmatig je bloed controleren door een arts. Fosfor wordt in de homeopathie ook gegeven aan hoogsensitieve mensen. Leuk weetje: in de Victoriaanse tijd werd ook fosforlicht gebruikt en juist deze tijd vormde de bloeiperiode van het spiritisme.

Alles is aanwezig

Je lijf verbruikt veel meer als je met andere dimensies samenwerkt. Je hele hormoonsysteem kan ook gevoeliger worden hierdoor. Vertel het ook je arts als je met mediumschap bezig bent, want het heeft zeker effect op je lijf. Vooral fysiek mediumschap, met z'n diepere trance en mogelijk ectoplasma, vraagt om goede begeleiding. Respecteer je lijf en luister, naast naar de arts, ook naar je spiritueel gidsenteam. Veel zitten versnelt je ontwikkeling niet, dat is dikwijls een misverstand. Je ontwikkelt op het ritme van je lijf en van wat je aankunt en de spirituele wereld heeft daarbij de regie. Mediums die in diepe trance gaan, kunnen suikerziekte of diabetes krijgen door

Recept uit Nostradamus' keuken!

Het 'kamille-elixer' ter bestrijding van chronische slapeloosheid:

In 200 gram alcohol laat je trekken:

100 gram kamillebloemen (Matricaria recutita)

20 gram bladen van de munt (Mentha spicata)

10 gram bloesems van de haagdoorn (Crataegus laevigata)

5 gram kaneel (Cinnamomum zeylanicum)

Laat het geheel zes dagen afgedekt staan. Roer het alleen zo nu en dan om. Op de zevende dag verhit je 500 gram suiker in een liter water in een kom van aardewerk. Niet laten koken! Zodra de siroop een beetje is afgekoeld, giet je het over de in alcohol opgeloste bladen en bloesems. Dit mengsel laat je weer enkele uren staan, dan wordt het gefiltreerd.

Een half uur voor het slapengaan neem je een eetlepel van dit elixer... Welterusten!

Meer lezen? Lees *De geheime geneeskundige recepten van Nostradamus* van Kurt Allgeier (uitgeverij Elmar, ISBN 9789038901985)



de overbelasting van de pancreas als gevolg van ectoplasma-vorming. Onder andere door het vele zitten kán de levensduur van een gemiddeld medium met een vol decennium afnemen. Nog meer mogelijke effecten van het mediumschap: je bijnieren kunnen anders met hormonen omgaan en je raakt sneller vermoeid. Feitelijk álle organen gaan anders werken als je met hogere energie bezig bent. Je bent geen aardappelen aan het schillen, maar met energie bezig die je - elke nieuwe dag opnieuw - dichter bij jezelf brengt. Maar we kunnen niet aan een nieuwe dag beginnen als we geen goede nachtrust hebben gehad. Ik pleit ook voor het terugbrengen van tradities en het herwaarderen van de natuurgeneeskunde. Alles is aanwezig, we moeten het enkel gaan gebruiken. Gebruik, in plaats van de verdelger, dat (on)kruid! •

Disclaimer: dit artikel is geen vervanging voor welke medische zorg dan ook. In het geval van klachten altijd je arts raadplegen.



Medium Isabelle Duchêne geeft spirituele consulten en staat geregeld op beurzen. Alle info op WWW.ISABELLEDUCHENE.COM