

## Herxheimer-reactie

Ongemak door genezing komt bij ongeveer een op de tien mensen voor. Dat is niet alleen het geval na een hypnosesessie. Het is een bekend fenomeen in de geneeskunde, dat ook wel een '**Herxheimer-reactie**' wordt genoemd. Het is een genezingsreactie, dat wil zeggen, een teken dat je daadwerkelijk aan de beterende hand bent en dat lichamelijke afvalstoffen en negatieve emoties een uitweg uit het lichaam zoeken.

Wanneer je van de destructieve cellulaire herinneringen en ongezonde overtuigingen die problemen veroorzaakten afkomt, zal de daardoor ontstane stress in je lichaam ook afnemen. Dat gaat hand in hand met de genezing van fysiologische processen in je lichaam door het neuro-immuunsysteem. Het is een proces dat gepaard gaat met de afvoer van gifstoffen, virussen en bacteriën. Je kunt je daarvan beroerder voelen, totdat het lichaam helemaal is ontgift. Als je wel eens een ontgiftingskuur hebt gevolgd, zul je de verschijnselen wel herkennen. Veel water drinken helpt het lichaam om de afvalstoffen sneller af te voeren.

Het is belangrijk te onthouden dat wat je voelt geen probleem is, je voelt juist dat je problemen worden genezen! Het is een van de fijnste dingen die je lichamelijk kunnen overkomen, maar het kan ook vervelend zijn. De meest voorkomende genezingsreacties waarvan onze cliënten melding maken zijn hoofdpijn, vermoeidheid en verergering van het probleem waarvan ze juist af proberen te komen. Het is geen regel, maar in het algemeen geldt dat hoe meer troep zich in je lichaam of je hart bevindt, hoe meer troep eruit moet komen.

Emotionele kwesties maken vaak ook deel uit van genezingsreacties.

Genezingsreacties zijn heel natuurlijk. Wanneer we koorts, rillingen en een schrale keel hebben, denken we vaak aan griep. Maar dat is helemaal geen griep, het zijn de genezingsreacties van het lichaam en het immuunsysteem in een poging om korte metten te maken met het virus dat ons bedreigt. Het virus is de griep. Maak je niet ongerust als je een genezingsreactie ervaart als je lichaam in actie komt om destructieve beelden te genezen, met de bijbehorende belasting op je fysiologie.

Een genezingsreactie is het bewijs dat er schot in de zaak zit! Die zal verdwijnen zodra de schoonmaakbeurt is voltooid.