



Dory Nierynck

Bij spiritueel adviseur en kunstenaar Dory Nierynck kan iedereen met een probleem of belangrijke levensvraag terecht. Dory geeft geen kant-en-klare oplossingen, maar biedt inzicht in het probleem, zodat je er zelf mee aan de slag kunt. Vlak voor het consult concentreert zij zich op de naam en geboortedatum van de cliënt en dan krijgt ze informatie 'ingefluisterd' vanuit de spirituele wereld. 'Een fax van boven' noemt ze dat. Die informatie maakt meestal al heel veel los.

Spiritueel adviseur Dory geeft Vriendin-lezeressen raad. Deze week Melanie (46), die last heeft van plotselinge huilbuien.

Melanie: "Ik ben steeds zo emotioneel"

Melanie is kapster en woont samen met haar man Rein (48). Ze is bijzonder gevoelig en wordt vaak plotseling overvallen door emoties. Ze las ergens dat water drinken kan helpen om van deze emotionele buien af te komen en ze wil van mij weten of dat zo is. De tekst die ik schrijf gaat over een overbelaste vrouw. Druk met haar werk en altijd aan het piekeren. Zij heeft veel te stellen met haar partner. Hij is de laatste tijd veranderd van een lieve echtgenoot in een dominante man die veel kritiek op haar heeft. "Is hij misschien depressief?" vraag ik haar, nadat ik de tekst heb gelezen.

Melanie kijkt mij verbaasd aan. "Hoe weet je dat?" roept ze. "Je slaat de spijker op zijn kop!" Melanie vertelt dat Rein na zijn ontslag een moeilijke tijd heeft gehad. Hij kon niet omgaan met het feit dat hij, ondanks dat hij altijd zo hard gewerkt heeft, toch bij de groep zat die ontslagen werd. Van hoger hand was besloten dat er bezuinigd moest worden... Sindsdien is hij veel thuis en ontbreekt het hem aan moed om weer dingen te gaan ondernemen."

Gespannen

Melanie is veel van huis. Ze knipt het haar van haar cliënten bij hen thuis. "De laatste tijd komt het vaak voor dat ik erg emotioneel ben, ook tijdens mijn werk. Ik ben altijd al een gevoelig mens geweest, maar er komt nu wel heel veel los." Ik vraag of ze goed kan doorhuilen. "Nee", zegt Melanie. "Het begint even en stopt dan weer." Ik zeg: "Dat komt doordat je zo gespannen bent, je

gunt jezelf geen tijd om even goed te huilen. Doordat je gevoelig bent, pik je veel op. Ook van je klanten. Je bent al een tijdlang erg gespannen. Dat ligt niet alleen aan jou, het heeft ook te maken met je partner. Hij heeft zeer veel onvrede en boosheid in zijn energieveld en jij pikt dit ongemerkt op. Of misschien ben je je er ook wel van bewust, dat weet ik niet. Dit uit zich in ieder geval bij jou in plotselinge emotionele buien. Dat is goed. Het is een vorm van loslaten. Je hebt het ook nodig om weer in evenwicht te komen."

Liefdevolle zinnen

Ik leg uit dat huilen helpt om weer in evenwicht te komen: "De hersenen geven een seintje aan de organen dat er losgelaten of afgevoerd moet worden. De nieren bijvoorbeeld, helpen afvalstoffen af te drijven. Daarom is het belangrijk om veel te drinken. Vooral water. Je nieren functioneren niet goed, als je niet genoeg water drinkt. Als je nieren niet goed werken, worden veel schadelijke stoffen in de lever opgeslagen. Drink je genoeg water, dan zetten schadelijke stoffen zich niet vast in je lichaam." "Dus het is alleen belangrijk voor de nieren, om water te drinken?" "Nee, het is onder andere belangrijk voor je nieren", leg ik uit. "De mens bestaat voor 75 procent uit water. Voldoende water is nodig om alle processen in ons lichaam goed te laten verlopen. Denk aan je spijsvertering. Water zorgt voor het 'vervoer' van voedingsstoffen door het lichaam en we hebben het



nodig om onze lichaamstemperatuur op peil te houden. Daarom is het drinken van veel water als je koorts hebt ook zo belangrijk. Water neemt warmte op en doordat je zweet, wordt deze warmte afgevoerd. Melanie knikt en zegt dat als ze erg emotioneel is, ze ook meer zweet. “Ja.” zeg ik, “het lichaam wil in balans komen en daarom laat het je huilen, plassen en zweten, om zo van zijn afvalstoffen af te komen. Om erachter te komen of je te weinig drinkt, kun je naar de kleur van je urine kijken. Is deze donkergeel, dan is dat een teken dat je te weinig drinkt. Urine moet waterig zijn en bijna geen kleur hebben. Je zou om het uur een glas water of een andere gezonde drank als kruidenhee moeten drinken.”

“Kan ik wel kraanwater drinken?”, vraagt Melanie. “Daar zijn toch stoffen toegevoegd, zoals een beetje fluor?” Mijn advies luidt: “Wissel kraanwater af met bronwater, daar is niets aan toegevoegd.” Te weinig water drinken kan veel (vage) klachten veroorzaken. Bijvoorbeeld, hoofdpijn, vermoeidheid, pijnlijke gewrichten, stress, hoge bloeddruk, maag- en darmstoornissen en infectie aan de urinewegen. “Ook de hersenen hebben behoefte aan water. Al bij

“Huilen helpt om weer in evenwicht te komen”

een paar procent watertekort in de hersenen, weet je niet meer waar je je sleutels hebt neergelegd. Maar er is nog meer met water, het heeft een geheugen. De Japanse wetenschapper Masaru Emoto onderzocht eind vorige eeuw welk effect woorden kunnen hebben op water. Hij onderzocht dit

met bevroren waterkristallen. Hieruit bleek dat positieve woorden mooie vormen lieten zien en negatieve woorden lelijke vormen. Water is dus beïnvloedbaar. Iedere keer als je een zin of woord uitspreekt, reageert het water in je lichaam daarop. Probeer eens, voordat je water drinkt, het aardig toe te spreken. Zeg bijvoorbeeld ‘dankjewel’ of ‘ik hou van jou’ en drink het daarna op. Het verschil merk je meteen. Opeens voel je je helder. Dit effect kun je versterken door liefdevolle zinnen op een kaartje te schrijven en dit onder een fles met water, te leggen. Of je kunt een positieve boodschap op een glas schrijven.” “Ik ga het meteen proberen”, zegt Melanie, “En wat een prachtige foto’s van die kristallen in het boek van Emoto.”

Vrolijker

Tot slot geef ik Melanie nog een andere tip. “Je werkt met het haar van mensen. Dat zijn de antennes van de mens. Die bevatten veel energie. Strijk maar eens met je hand door je haar. Je hand zal zwaarder aanvoelen, na het strijken, dan daarvoor. Zorg daarom dat je jezelf na je werkdag ‘ontdoet’ van al deze energie, door water te drinken. En let op: je bent extreem gevoelig! Dus als jij tijdens je werk veel in aanraking komt met energie van andere mensen, is het belangrijk om tussendoor veel water te drinken. Dat had je dus goed ingeschat. Zo wordt hun energie afgevoerd en verdwijnt het uit jouw energiesysteem. Anders word jij snel moe.” “Goh,” zegt Melanie, “daar had ik nog niet aan gedacht. Ik heb ook vaak last van plotselinge vermoeidheid. Nu weet ik wat water voor mij kan betekenen.”

Als ik Melanie later spreek, gaat het een stuk beter met haar. Ze is fitter en kan beter tegenwicht bieden aan haar sombere man. “En weet je?” vertrouwt ze mij toe. “Sinds hij op mijn aanraden meer water drinkt, is hij veel vrolijker!” Ze lacht: “Waar-schijnlijk door de inspiratiekaartjes die ik onder zijn flessen leg...”

Tips om meer uit water te halen:

•
Drink elke dag minstens twee liter water. Om het uur een glas. Je zult merken dat je je fitter gaat voelen.

•
Drink kraanwater maar ook bronwater. Aan bronwater is niets toegevoegd.

•
Ben je vaak humeurig of moe? Of heb je last van constipatie, droge huid en droge haren? Het kan zijn dat je lijdt aan een watertekort!

•
Kleine kinderen kunnen niet aangeven of ze dorst hebben. Zorg dat ze op tijd water drinken. Let ook op bij ouderen, ze vergeten vaak te drinken en kunnen zo uitdrogen.

•
Voordat je een slok water neemt, kun je het liefdevol toespreken. Zeg bijvoorbeeld ‘dankjewel’ of ‘ik hou van jou’. Je zult je snel beter voelen, probeer het maar!

•
Schrijf liefdevolle woorden op een briefje en leg dit onder een fles water. Dit water zal deze woorden ‘opnemen’. Het water is dan positief geladen door jouw woorden en zal een helende kracht zijn voor je lichaam en geest.

•
Leestips: *Water weet het antwoord*, van M. Emoto. *Water, het goedkoopste medicijn*, van F. Batmanhelidj. Of kijk op: www.gezond-vitaal.nl/Drinken.html.