

# Slapend fit met kleuren, klanken en kruidenolie

Lees nu  
**GRATIS** het  
eerste deel  
van dit boek

Wilde-  
kruidenolie<sup>relax</sup>  
als slaapremedie!



**Peter Mandel**

Bewerkt door Praveeta Timmerman

**+ 16 gratis tips  
voor een goede nachtrust!**

# **Slapend fit met kleuren, klanken en kruidenolie**

Wilde-kruidenolie<sup>relax</sup> als slaapremedie!

**Peter Mandel**

Bewerkt door Praveeta Timmerman

## Colofon

Oorspronkelijke gepubliceerd als: 'Helen met zelfmassage en klanken' (2012)

ISBN 978-90-819538-0-1

Auteur: Peter Mandel

Bewerkt door: Praveeta Timmerman

Vertaling: Anurago Frese (Fretex)

Oorspronkelijke titel: Wildkräuteröl Spezial. Für Ihr Wohlbefinden - für Ihre Träume, Esogetics GmbH, 1999

Eindredactie: Bianca Minkman, PowerSchrijfcoach

Ontwerp omslag: Daisy Goddijn, eBookPoint

Drukbegeleiding: Daisy Goddijn, eBookPoint

© 2014 Praveeta Timmerman / Instituut voor Kleurenpunctuur - Alle rechten voorbehouden

© Foto's en illustraties: Esogetics GmbH en Mandel Institut, Bruchsal, Duitsland

Copyright: Niets uit deze tekst of grafische voorstellingen uit dit boek mag zonder schriftelijke toestemming van Instituut voor Kleurenpunctuur worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door druk, fotokopie, fax, overtypen, opslag in een geautomatiseerd gegevensbestand of anderszins. Aanvragen voor toestemming of verdere informatie dienen te worden gericht aan [info@kleurenpunctuur.nl](mailto:info@kleurenpunctuur.nl)

## Disclaimer

Bij het samenstellen van dit boek is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie. Sommige kwalen of aandoeningen zijn niet, of minder geschikt voor zelfmedicatie. Raadpleeg altijd eerst je huisarts of specialist. De auteur en uitgever van dit boek zijn op geen enkele manier aansprakelijk voor enig letsel of gevolgen die voortvloeien uit het gebruik van dit boek.

[www.kleurenpunctuur.nl](http://www.kleurenpunctuur.nl)

[info@kleurenpunctuur.nl](mailto:info@kleurenpunctuur.nl)

ISBN: 978-90-819538-2-5

NUR 450, 861

# Inhoudsopgave

Inleiding .....	7
Hoofdstuk 1: Wat is wilde-kruidenolie <sup>relax</sup> .....	11
1.1. Meer dan 'zomaar' een huismiddel .....	11
1.2. Hoe werkt deze olie? .....	12
1.3. De huid is de spiegel van de ziel.....	13
1.4. Stimulans voor onze dromen .....	14
1.5. Werkwijze .....	15
1.6. Hoe gebruik je dit boek?.....	16
Hoofdstuk 2: De vijf zones voor groei en verandering .....	17
2.1. Zone 1: zone van de individualiteit .....	18
2.2. Zone 2: zone van gevoel en intuïtie .....	18
2.3. Zone 3: zone van het voorstellingsvermogen .....	19
2.4. Zone 4: zone van de intelligentie .....	19
2.5. Zone 5: zone van de psyche .....	20
Hoofdstuk 3: De tien zones voor lichamelijk en geestelijk evenwicht.....	21
3.1. Zone 1: zone van angst.....	22
3.2. Zone 2: zone van verdriet.....	23
3.3. Zone 3: zone van vreugde.....	24
3.4. Zone 4: zone van spanning .....	25
3.5. Zone 5: zone van herinnering .....	26
3.6. Zone 6: zone van het dieptebewustzijn.....	26
3.7. Zone 7: zone van partnerschap en relatie .....	27
3.8. Zone 8: zone van 'verharding van de ziel' .....	28
3.9. Zone 9: zone van het leven .....	29
3.10. Zone 10: zone van hebzucht en begeerte .....	30
Hoofdstuk 4: Vijf combinatiebehandelingen van zones bij lichamelijke klachten .....	31
4.1. Combinatiebehandeling 1: ondersteuning van het immuunsysteem	32
4.2. Combinatiebehandeling 2: verkoudheid .....	33
4.3. Combinatiebehandeling 3: stimulering van de bloedsomloop....	35
4.4. Combinatiebehandeling 4: hoofdpijn.....	36
4.5. Combinatiebehandeling 5: maag-, darm- en galklachten; bij 'vol' gevoel in de buik .....	38

Hoofdstuk 5: Slapen en dromen: ons actieve nachtleven.....	39
5.1. Meer dromen, betere nachtrust .....	39
5.2. Droomsymboliek.....	40
5.3. De thema-droomzones.....	42
5.4. Behandel-schema.....	42
5.5. Droomdagboek.....	42
5.6. Onderzoeksresultaten .....	43
5.7. Omschrijving van de thema-droomzones 1-9 .....	44
Hoofdstuk 6: Kleurklanktherapie – je ziel luistert mee... ..	47
6.1. A. Kleurklanktherapie: praktische toepassing van de CD's .....	47
6.1.1. CD Slaapstoringsen.....	50
6.1.2. CD Psychosomatische balans.....	51
6.1.3. CD Versterking immuunsysteem .....	51
6.1.4. CD Concentratie .....	52
6.1.5. CD Hoofdpijn/migraine .....	52
6.1.6. CD Motivatie.....	53
6.1.7. CD's Conflictoplossing (set van 4 CD's) .....	53
6.1.8. CD's Totaliteit: Lichaam – ziel – geest (set van 3 CD's).....	54
6.2. B. Esogetische klankbeelden.....	55
6.2.1. Wat is esogetiek? .....	55
6.2.2. Serie van negen klankbeelden.....	57
Nawoord .....	59
Over de auteurs .....	61

# Inleiding

Slapend fit! Als dat eens zou kunnen... Ja, dat kan echt! En jij kunt daar meer invloed op uitoefenen dan je denkt. Niet door continu pepillen of juist slaappillen te slikken. Niet door energiedrankjes te nuttigen, veel te sporten, meer te slapen of door speciale diëten te volgen. Op korte termijn kunnen ze weliswaar even helpen, maar op de lange termijn zijn ze niet de oplossing om voortaan uitgerust en energiek wakker te worden.

Maar wat dan wel? Dat is natuurlijk de hamvraag. Een vraag waarop veel boeken en websites *het* antwoord pretenderen te hebben. Als dat zo zou zijn, waarom zijn er dan zo veel *verschillende* boeken, middeltjes en websites? Ten eerste omdat er simpelweg veel vraag naar is. Niet goed slapen en moe zijn is een frequent voorkomend probleem waar mensen enorm last van hebben in hun dagelijks leven en waarvoor ze veel over hebben om er vanaf te zijn. Dus is het een interessante 'markt.' Ten tweede omdat er meerdere wegen naar Rome leiden. De een focust vanuit zijn visie meer op de ene factor als oplossing, de ander richt zich op een andere factor. De waarheid ligt in het midden: er is geen eenduidig antwoord. Meerdere aspecten spelen een rol bij de oorzaak van niet goed slapen en daardoor moe zijn: de kwaliteit en hoeveelheid slaap en dromen, je levensstijl en je voeding. De sleutel ligt dan ook in het (her)vinden van de juiste balans tussen je lichaam en geest. Daarover gaat dit boek.

Met moe zijn bedoelen we in dit kader niet gezond moe zijn na inspanning maar je de hele dag niet fit voelen, futloos zijn, slaperig, niet energiek en je niet goed kunnen concentreren. Een keer zo'n dag is geen ramp natuurlijk maar als je dit gevoel structureel hebt, is er meer aan de hand. Misschien kun je slecht slapen waardoor je overdag moe bent; je slaapt dan te weinig en/of de kwaliteit van je slaap is onvoldoende. Of slaap je misschien juist wel genoeg of te veel en blijf je ondanks dat telkens moe. Droom je wel genoeg? Dromen zijn nodig om opgedane ervaringen te verwerken. Onverwerkte emoties zullen zich anders manifesteren in lichamelijke klachten zoals onder andere moeheid.

In mijn visie is niet goed slapen een niet te negeren signaal van je lichaam dat de innerlijke energiebalans is verstoord. De sleutel tot

de oplossing ligt dus ook in je lichaam. De kunst is te leren luisteren naar je lichaam en jezelf hierin serieus te nemen door niet naar chemische lapmiddeltjes te grijpen of symptomen te bestrijden. We pakken de oorzaak bij de bron aan door de energiebalans te herstellen met wat de natuur ons al eeuwenlang te bieden heeft: de helende kracht van (bepaalde) wilde kruiden. Ook geconcentreerd gekleurd licht en klanken kunnen al dan niet in combinatie met massage je energiebalans herstellen mits je het op de juiste manier toepast. Puur en eerlijk, terug naar de essentie. En met een bewezen werking!

Zelf pas ik als therapeut al jarenlang enthousiast en met goede resultaten het gedachtegoed hierover van Peter Mandel toe. Deze Duitse natuurgeneeskundige of 'Heilpraktiker' is de grondlegger van de esogetische kleurenpunctuur. Ook legde hij de basis voor dit boek. In 'esogetische' zie je de woorden 'esoterie' en 'energetisch' terug. Hij heeft dit woord bedacht om aan te geven dat in deze manier van helen onze kennis van de kosmische wetten samenkomt met de wetten van de bio-energetica en de moderne biofysica.

Simpel gezegd is het fundament van zijn visie: 'Zoals binnen, zo ook buiten', wat wil zeggen dat alles wat er in ons speelt (zoals angst, emotionele problemen, pijn, stress) zich naar buiten manifesteert via het lichaam als klacht of fysiek probleem, waaronder structurele moeheid. We kunnen dit proces omkeren door van buiten naar binnen te werken om de harmonie in lichaam en geest weer te herstellen. Op dit principe is de werking van de wilde-kruidenolie<sup>relax</sup> gebaseerd. Peter Mandel heeft in zijn jarenlange praktijk zones op de huid geïdentificeerd, die toegang geven tot specifieke informatie en energiebanen (vergelijkbaar met acupunctuur en voetreflexologie). Door het aanbrengen van de wilde-kruidenolie<sup>relax</sup> op deze zones kun je je welzijn, je innerlijke evenwicht en je nachtrust positief beïnvloeden. Met de werking van geconcentreerd gekleurd licht en klanken (in bepaalde frequenties) kun je dit effect nog versterken.

In dit boek worden deze behandelingen stap voor stap uitgelegd zodat je er zelf mee aan de slag kunt. Ook vind je achtergrond informatie over de werking van kleur, licht en klank op energie. Daarnaast beschrijf ik diverse huidzones die corresponderen met zowel emotionele als lichamelijke klachten. Omdat dit verschillende zones zijn, is het raadzaam dit boek eerst goed te lezen alvorens je

zelf met de behandelingen bezig gaat. Als je therapeut bent, geeft dit boek je inspiratie voor nieuwe of aanvullende therapievormen. Vanwege de natuurlijke werking is het prima te combineren met andere soorten therapie. Uitbreiding van je behandelrepertoire ligt binnen handbereik!

Met dit boek wil ik graag mijn kennis en ervaring op dit gebied delen en jou inspireren de helende werking te ontdekken van kleur, licht en klank. Een betere innerlijke balans en meer energie heb je daarmee in eigen hand. En het mooie is: Slapend fit!

Ik wens je veel plezier en succes met dit boek. Mocht je nog vragen hebben, neem dan gerust contact met mij op. Ook feedback op dit boek is uiteraard welkom. Op mijn website [www.kleurenpunctuur.nl](http://www.kleurenpunctuur.nl) vind je ook veel achtergrondinformatie en actuele informatie over workshops en opleidingen. Uiteraard kun je daar ook terecht om de in dit boek beschreven wilde-kruidenolie<sup>relax</sup> en de klank-CD's te bestellen.

**Praveeta Timmerman**

Instituut voor Kleurenpunctuur  
Amsterdam, oktober 2014



# 1.

## Wat is wilde-kruidenolie<sup>relax</sup> – waarom het werkt, hoe het werkt

*In dit hoofdstuk bespreken we hoe je zelf met wilde-kruidenolie ervoor kunt zorgen dat je beter slaapt en minder moe bent.*

### 1.1. Meer dan 'zomaar' een huismiddel...

Kruidenolie is als huismiddel al eeuwenlang bekend. Je kunt je daarbij afvragen of er zones of punten op de huid zijn waarop zo'n olie een extra sterke, specifieke werking heeft.

Peter Mandel heeft ons het antwoord gegeven: Ja, die zijn er. Hij heeft de esogetische wilde-kruidenolie<sup>relax</sup> speciaal samengesteld om te gebruiken op bepaalde zones op het lichaam. Zo kun je gemakkelijk invloed uitoefenen op je lichamelijke en geestelijke welzijn. Ook stimuleert deze olie je droomactiviteit indien aangebracht op specifieke zones. Dat is weer van groot belang voor een gezonde, diepe slaap om uitgerust aan de dag te kunnen beginnen.

Dit natuurproduct is ontwikkeld door Peter Mandel, de grondlegger van de esogetische kleurenpunctuur. In 'esogetische' zie je de woorden 'esoterie' en 'energetisch' terug. Hij heeft dit woord bedacht om aan te geven dat in deze manier van genezen onze kennis van de kosmische wetten samenkomt met de wetten van de bio-energetica en de moderne biofysica. In paragraaf 6.2.1. lees je hier meer over.

Simpel gezegd is het fundament van zijn visie: 'Zoals binnen, zo ook buiten', wat wil zeggen dat alles wat er in ons speelt (zoals angst, emotionele problemen, pijn, stress) zich naar buiten manifesteert via het lichaam als klacht of fysiek probleem. We kunnen dit proces omkeren door van buiten naar binnen te werken om de harmonie in lichaam en geest weer te herstellen. Op dit principe is de werking van de wilde-kruidenolie<sup>relax</sup> gebaseerd.

De huid is het grootste orgaan van het lichaam. Peter Mandel heeft in zijn jarenlange praktijk zones op de huid geïdentificeerd, die toegang geven tot specifieke informatie en energiebanen. Door het aanbrengen van de wilde-kruidenolie<sup>relax</sup> op deze zones kun je je welzijn, je innerlijke evenwicht en je nachtrust positief beïnvloeden. In dit boek worden deze behandelingen stap voor stap uitgelegd.

De olie is samengesteld uit extracten van allerlei heilzame kruiden, zoals jeneverbes, anjer, kaneel, karwij, bergden, cederhout, lavendel, pepermint, rozemarijn, anijs en eucalyptus.

Let op: Sommige kwalen of aandoeningen zijn niet of minder geschikt voor zelfmedicatie, raadpleeg hiervoor tijdig je huisarts of specialist.

## **1.2. Hoe werkt deze olie?**

Het is algemeen bekend dat etherische oliën een stimulerende werking hebben. Bovendien weten we al duizenden jaren dat het stimuleren van bepaalde reflexzones op het lichaam via drukpuntmassage of acupunctuur heel effectief is. Door de werkzame stoffen in de olie via de huid aan te brengen, worden deze twee methodes gecombineerd.

Peter Mandel heeft het verband tussen zones op de huid en onze organen uitgebreid bestudeerd en vanaf het begin van de jaren '70 ook proefondervindelijk aangetoond. Bovendien heeft hij in zijn praktijk ook nieuwe zones en segmenten ontdekt en onderzocht. Zo ontstond in de loop der jaren een soort landkaart van ons lichaam met zones die invloed hebben op de werking van onze organen.

Ook ontdekte Peter Mandel dat een aantal van deze zones ook ons psychisch welzijn kunnen verbeteren. Zo tref je in de navolgende beschrijving van de zones bijvoorbeeld ook de zone van vreugde, van angst en van verdriet aan.



### 1.3. De huid is de spiegel van de ziel

Om minder moe te zijn en beter te slapen, is behandeling via de huid belangrijk. Als je luistert naar je lichaam, krijg je toegang tot je ziel. En bij dat 'luisteren' is je huid een belangrijke boodschapper. Daarom gaan we er hier dieper op in.

'Hij zit mij op de huid', zeggen we als iemand ons te nabij komt. Wie 'een dikke huid' heeft, schermt zich af en probeert zo bedreigende invloeden van buiten af te weren. De huid is een gevoelsorgaan en laat veel zien over ons welzijn. Zitten we lekker in ons vel? Dan voelen we ons goed. De huid is de spiegel van de ziel, hij reageert op onze emoties. We blozen of worden bleek, we krijgen kippenvel als we iets spannends of ontroerends meemaken of we transpireren bij opwinding.

Huidallergie, psoriasis, neurodermitis en andere huidaandoeningen komen steeds vaker voor in onze maatschappij. Negatieve invloeden uit de omgeving spelen hierbij evenzeer een rol als de stressfactoren van onze moderne levensstijl. Wat de huid aan indrukken opneemt, wordt door de hersenen vertaald in gevoelens en reflexen, zowel op lichamelijk als geestelijk gebied. De huid is een informatieverwerkend orgaan.

Ook de organen zenden signalen naar de huid: als we een leveraandoening hebben, krijgen we een gelige huidskleur. Dat werkt ook de andere kant op. We kunnen via de huid informatie sturen naar de organen. Daarop is de werking van de hier besproken zones gebaseerd.

In de voetreflexologie is allang bekend dat bepaalde zones en punten op de voet corresponderen met onze organen. Door deze zones te masseren of met kleurenpuntuur te behandelen, kunnen we een positieve invloed uitoefenen op de bijbehorende organen. Maar deze zones blijken over het hele lichaam te liggen, niet alleen op de voeten.

De communicatie tussen de zones op de huid en de organen werkt via het stelsel van meridianen, dat als een netwerk van energiebanen door ons lichaam loopt, net als het zenuwstelsel. In de Chinese acupunctuur wordt nauwkeurig beschreven hoe een naald, die op een bepaald punt wordt gezet, via de bijbehorende meridiaan invloed uitoefent op het orgaan of lichaamsdeel dat behandeling

nodig heeft. In de kleurenpunctuur maken we al sinds vele jaren gebruik van hetzelfde principe.

De moderne biofysica heeft aangetoond dat iedere cel een minieme hoeveelheid licht uitstraalt en via die lichtdeeltjes of fotonen communiceert met andere cellen. De cellen wisselen zo informatie met elkaar uit.

Bij ziekte vermindert of verdwijnt deze lichtstraling en daardoor wordt de informatiestroom tussen de cellen verstoord. Ziekte is dus een 'communicatiestoornis', omdat de cellen niet meer goed met elkaar kunnen samenwerken.

Behalve met licht en kleur, zoals in de kleurenpunctuur, kunnen we ook met massage via zones op de huid een positieve invloed uitoefenen om 'van buiten naar binnen' de informatiestroom weer op gang te brengen.

## **1.4. Stimulans voor onze dromen**

In zijn praktijk merkte Peter Mandel op, dat bepaalde klachten en symptomen hun weerslag vonden in specifieke dromen die daarmee verband hielden. Zo kwam hij op het idee een behandelmethode te ontwikkelen om de droomactiviteit te stimuleren en dromen over een bepaald thema op te wekken.

Hij was jarenlang bezig om deze verbanden tussen dromen en zones op de huid te onderzoeken. Het resultaat is dat we over een serie duidelijk gedefinieerde zones beschikken die een bepaald soort dromen kunnen opwekken. Nu kan een therapeut zijn cliënt 'droomhuiswerk' meegeven ter ondersteuning van de behandeling. Want niet alleen heeft onze emotionele gesteldheid invloed op onze dromen, ook de inhoud van onze dromen heeft weer uitwerking op onze gemoedstoestand.

Dromen zijn dragers van informatie vanuit ons diepe onderbewuste naar ons dagelijkse bewustzijn. Deze informatie is uiterst belangrijk voor allerlei psychosomatische ziektebeelden.

Peter Mandel noemt dromen 'de stoelgang van de ziel'. In onze dromen verwerken wij wat wij overdag hebben meegemaakt en wat

ons innerlijk bezighoudt. Dromen helpen ons ook onze persoonlijke, individuele weg in het leven te vinden door richtinggevende informatie vanuit onze ziel door te geven aan ons bewustzijn.

## 1.5. Werkwijze

Nu volgt in het algemeen de beschrijving hoe je de wilde-kruidenolie<sup>relax</sup> kunt gebruiken om je geestelijk en lichamelijk welzijn positief te beïnvloeden. In de navolgende hoofdstukken lees je meer over de zones waarop je de wilde-kruidenolie<sup>relax</sup> kunt toepassen. Daarbij maken we onderscheid tussen zones voor emotioneel welzijn en zones voor zowel lichamelijk als geestelijk evenwicht. Neem dus de tijd om alle informatie goed door te lezen voor je start zodat je de juiste zones op de juiste manier behandelt.

- Masseer de aangegeven zone licht met twee tot drie druppels esotetische wilde-kruidenolie<sup>relax</sup>. Ga met de klok mee van buiten naar het middelpunt en van het middelpunt tegen de klok in naar buiten. Pas op! Zorg dat de olie niet in aanraking komt met je ogen.
- Behandel niet meer dan drie zones tegelijkertijd (zones links en rechts op dezelfde plaats op het lichaam tellen als één zone). Let ook op de instructies welke zones tegelijk behandeld kunnen worden en wijk daar niet van af.
- Begin met de zone aan de linkerkant, daarna dezelfde zone op de rechterlichaamshelft.
- Wrijf de olie één tot twee minuten per zone en per kant in.
- Als je de beschikking hebt over een lichtset (zoals die in de kleurenpunatuur wordt gebruikt), kun je de zone één minuut instralen met de kleur die vermeld staat. Je bestraalt de zone in een spiraalbeweging, met de klok mee en van buiten naar binnen. Daarna vanuit het middelpunt weer in een spiraalbeweging naar buiten.
- Bij elke zone wordt ook de bijpassende klanktherapie vermeld. Deze helende klanken kun je tijdens en na de behandeling beluisteren (zie het hoofdstuk Kleurklanktherapie).
- *Kinderen*: Ook bij kinderen mag je deze olie gebruiken. Verdun de olie dan eerst met een neutrale bodylotion, één druppel esotetische wilde-kruidenolie<sup>relax</sup> op twintig druppels bodylotion. Van dit mengsel dan één druppel gebruiken. De olie is alleen geschikt voor kinderen *boven* de tien jaar.

Bij jongere kinderen kun je wel de zones behandelen, maar zonder de wilde-kruidenolie<sup>relax</sup> te gebruiken. Het beste is dan eerst de zone alleen te masseren en die dan met de bijbehorende kleur te bestralen met de lichtset.

- Kruidenthee: er is nu een kruidenthee ontwikkeld door Peter Mandel die aanvullend werkt bij de wilde-kruidenolie<sup>relax</sup>. Hiervan kun je één of twee kopjes drinken voor of na de behandeling en ook voor het slapengaan.

## 1.6. Hoe gebruik je dit boek?

### Stap 1

Lees de volledige tekst een keer goed door en noteer wat je raakt of aanspreekt bij de bespreking van de verschillende zones. Je kunt ook de plaatjes bekijken en misschien herken je een lichaamsdeel waar je klachten hebt.

### Stap 2

Kies één tot drie zones uit om te behandelen. Je kunt de zones op vier manieren behandelen:

- A: Masseren, inwrijven met esogetische wilde-kruidenolie<sup>relax</sup>, instralen met kleur en licht, luisteren naar de bijbehorende kleurklank-CD.
- B: Masseren, inwrijven met esogetische wilde-kruidenolie<sup>relax</sup>, instralen met kleur en licht.
- C: Masseren, inwrijven met esogetische wilde-kruidenolie<sup>relax</sup>.
- D: Masseren.

### Stap 3

Behandel de gekozen zones volgens de aanwijzingen in de beschrijving.

Hierna volgen de beschrijvingen van de verschillende zones. Nieuwsgierig geworden? Lees snel verder!



## 2.

## De vijf zones voor groei en verandering

*Moe zijn, je niet fit voelen en slecht slapen kunnen lichamelijke oorzaken hebben maar vaak spelen ook emotionele factoren een rol die via je lichaam tot uiting komen. In dit hoofdstuk bekijken we welke vijf zones er zijn voor groei en verandering en wat ze je kunnen vertellen. Door de juiste behandeling op de desbetreffende zone toe te passen, kun je ervoor zorgen dat je meer energie krijgt en beter slaapt.*

Sta je voor bepaalde keuzes of veranderingen in je leven en weet je niet welke kant je uit wilt? Deze vijf zones zijn een waardevolle hulp om duidelijkheid te krijgen over je levensweg en helpen je bepaalde kwaliteiten in jezelf 'wakker te maken'.

De behandeling van deze vijf zones helpt je om deze talenten te stimuleren. Je krijgt op een effectieve manier meer zicht op wat je volgende stap is. Deze zones bevorderen ook je nachtrust.

Deze zones hebben prioriteit boven alle andere behandelingen die hierna worden beschreven. Het is daarom raadzaam met deze zones te beginnen. Behandel ze als volgt:

- dag 1: zone van de individualiteit samen met de zone van de psyche
- dag 2: zone van gevoel en intuïtie samen met de zone van de psyche
- dag 3: zone van het voorstellingsvermogen samen met de zone van de psyche
- dag 4: zone van de intelligentie samen met de zone van de psyche

Na vier dagen kun je dit schema nogmaals herhalen en dan een pauze van acht dagen inlassen. Daarna kun je opnieuw de zones van dag één tot en met vier tweemaal herhalen enzovoort. Als je specifieke klachten hebt die bij een bepaalde zone horen, kun je uiteraard ook alleen die zone apart behandelen.

## 2.1. Zone 1: zone van de individualiteit



De zone van de individualiteit ligt aan de buitenkant van de rechter- en linkerheup op het hoogste punt van het gewricht en heeft een diameter van ongeveer vijf centimeter. Deze behandeling stimuleert de verwerkelijking van je persoonlijke, individuele levensdoel. Iedereen is geboren

met een innerlijke 'blauwdruk', een programma van wat we tijdens dit leven willen ervaren en bereiken. Als we van dit programma zijn afgeweken, oftewel de innerlijke weg zijn kwijtgeraakt, helpt deze behandeling om ons eigen spoor weer terug te vinden. Bij klachten en pijn in de heupen is het ook aan te raden deze zone te behandelen.

Behandelingskleur (lichtset): **rood**

Klanktherapie: CD Totaliteit, nr. 1: Geest

## 2.2. Zone 2: zone van gevoel en intuïtie



Deze zone, die ongeveer vier centimeter in diameter is, ligt aan de binnenkant van het kniegewricht, links en rechts. Dit gewricht houdt duidelijk verband met de zone van de individualiteit, omdat deze zone je helpt je intuïtie te ontwikkelen

en te versterken. Hierdoor zul je je individuele programma beter kunnen begrijpen en realiseren. Bij klachten aan de binnenkant van de knie is het ook aan te raden deze zone te behandelen.

Behandelingskleur (lichtset): **violet**

Klanktherapie: CD Totaliteit, nr. 2: Lichaam



## 2.3. Zone 3: zone van het voorstellingsvermogen

Deze zone ligt aan de binnenkant van de enkel (links en rechts). We kunnen vanuit onze intuïtie niet tot daden komen, als we niet ook 'helder zicht' hebben. Dat wil zeggen dat we in staat zijn ons een voorstelling van iets te maken. De zone van het voorstellingsvermogen werkt als aanvulling op die van gevoel en intuïtie en stimuleert je vermogen om een beeld te krijgen van de mogelijke toekomst. De behandeling van deze zones kan tot verbazingwekkende resultaten leiden, ook bij kinderen (bijvoorbeeld een toename in creativiteit, meer dromen en verbetering van de resultaten op school). Bij lichamelijke klachten, in dit geval aan de binnenkant van de enkel, is het ook aan te raden deze zone te behandelen.



Behandelingskleur (lichtset): **groen**  
Klanktherapie: CD Totaliteit, nr. 3: Ziel

## 2.4. Zone 4: zone van de intelligentie

De zone van de intelligentie vertegenwoordigt de laatste fase in de metamorfose van het eigen, individuele levensprogramma. Eerst kwam de informatie vanuit de ziel boven. Daarna transformeerde die via de intuïtie en het voorstellingsvermogen tot een concreet beeld. Nu kom je tot een bewust inzicht van wat er bij de behandeling van de zones één tot en met drie is losgemaakt.



Deze zone bevindt zich op het tweede punt van de meridiaan van de milt-pancreas, aan de zijkant van het basisgewricht van de grote teen. Binnen de acupunctuur wordt dit punt gezien als hulp bij de ontwikkeling,

vooral bij kinderen. Kies voor behandeling van deze zone als er sprake is van gebrek aan concentratie en van coördinatieproblemen. Massage van deze zone met de esogetische wilde-kruidenolie<sup>relax</sup> wordt ook sterk aangeraden bij kinderen die moeilijkheden hebben met leren of die een verstoorde relatie hebben met hun ouders of door andere omstandigheden, zoals bijvoorbeeld pesten, uit balans zijn geraakt. Bij klachten aan dit gewricht ('hallux valgus') kan de olie goede diensten bewijzen.

Behandelingskleur (lichtset): **geel**

Klanktherapie: CD Psychosomatische balans

## 2.5. Zone 5: zone van de psyche



De zone van de psyche is één van de belangrijkste zones, omdat hier de droomactiviteit gestimuleerd wordt. Eén of twee keer behandelen kan al leiden tot duidelijke dromen. Dromen wordt ook wel 'de stoelgang van de ziel'

genoemd. Als we echt intensief dromen, bevrijden we ons innerlijk van onrust, angst en spanning en bevorderen zo ons geestelijk evenwicht. Nachtmerries en angstige dromen kunnen dan ook na verloop van tijd geheel verdwijnen door deze zone met de wilde-kruidenolie<sup>relax</sup> te behandelen.

Deze zone wordt de psychische zone genoemd en ligt vier vingerbreedtes boven de elleboog, links en rechts. Tijdens het inwrijven met de olie dien je je arm gestrekt te houden.

Behandelingskleur (lichtset): **violet**

Klanktherapie: CD Psychosomatische balans of CD Versterking immuunsysteem (kies welke CD jou het meest aanspreekt).

### 3.3. Zone 3: zone van vreugde

Deze zone ligt aan de binnenkant van de pols, links en rechts.



De behandeling van deze zone geeft al na een paar dagen een gevoel van geluk en vreugde. Je kunt dagelijks twee of drie druppels wilde-kruidenolie<sup>relax</sup> op de binnenkanten van de pols aanbrengen. Leg de beide polsen tegen elkaar aan en masseer de olie met ronddraaiende bewegingen, één tot twee minuten.

Deze zone zorgt voor innerlijke warmte en welbehagen. Zeker aan te raden bij depressies en neerslachtigheid, vooral in het najaar en de winter. Je merkt het verschil al heel snel.

Lichamelijk: Behandeling van deze zone kan je ook helpen bij klachten aan je polsen.

Behandelingskleur (lichtset): **oranje**

Klanktherapie: CD Motivatie

# **16 tips** **voor een goede nachtrust**



door  
Praveeta Timmerman

## **1. Overdag: de zon in!**

Zonlicht is veruit de beste bron voor een goede nachtrust. Zonlicht stimuleert de pijnappelklier, die zorgt voor de aanmaak van serotonine. Als het donker wordt, wordt melatonine aangemaakt uit de serotonine. Melatonine is belangrijk voor een goed dag- en nachtritme en voorkomt slaapstoringen.

Laat de ogen en huid minimaal 45 minuten per dag zonlicht opnemen. Zet je zonnebril af en het liefst ook je bril of doe je contactlenzen uit. De beste tijd is tussen 11 en 15 uur. Zorg er wel voor dat je huid niet verbrandt.

## **2. In de avond: minder licht**

Er is inmiddels veel bekend over de nadelige gevolgen van het kunstmatige licht van pc's, tablets en mobiele telefoons, vooral 's avonds. De melatonine-huishouding raakt hierdoor verstoord.

Advies: zet na 8 uur 's avonds de pc uit, gebruik je tablet alleen gedurende korte momenten of helemaal niet. Wil je toch op je computerscherm kijken? Zet dan een computerbeschermbil op. Wat tv-kijken betreft: De wat grotere afstand tot de tv is beter voor de ogen en de pijnappelklier dan de nabijheid van een computerscherm.

## **3. Zorg dat de slaapkamer donker is**

Goed licht overdag is belangrijk, evenals 'goede' duisternis 's nachts. Verduisteringsgordijnen helpen heel goed en zijn de investering waard.

## **4. Activeer de pijnappelklier**

Activeer de pijnappelklier ofwel het 'derde oog' direct door een acupunctuurpunt te behandelen dat bekend staat als: Yin Trang (of Yin Tang). Het punt ligt tussen de wenkbrouwen. Masseer het of straal het in met rood als je een lichtset hebt, 30 sec is voldoende. Doe dit eens een tijdje elke dag.

## **5. Vestig de aandacht op het derde oog**

Er zijn verschillende meditatieoefeningen te vinden op internet hiervoor.

## **6. Luister naar rustgevende muziek**

Ook de Kleurklank CD Slaapstoringsen kan helpen. Het beste is om deze aan het einde van de middag te beluisteren.

## **7. Drink kruidenthee voor het slapengaan**

Voor het slapen gaan is het goed het lichaam tot rust te brengen met een kruidenthee. Bij de esotische wilde-kruidenolie hoort een speciale thee die daarvoor heel geschikt is. Een andere rustgevende thee, bijvoorbeeld van lavendel of kamille, kan ook helpen.

## **8. Draag een kleurenbril**

De blauwe, violette of indigo kleurenbril helpt de gedachtestroom te verminderen voor het slapen gaan. Het hoofd wordt daardoor 'stil'.

## **9. Laat vitamines checken**

Voor de vitamines D en B12 zijn van belang voor de slaap. Ook mineralen kunnen helpen (magnesium).

## **10. Gebruik een slaaprooster**

Het beste is een regelmatig ritme aan te houden van opstaan en naar bed gaan. Ook in de vakanties en de weekenden. Het lichaam gaat aan dit ritme.

## **11. Let op je eet- en drinkgewoontes**

Je slaap kan negatief beïnvloed worden door:

- koffie/cafeïne
- alcohol
- teveel drinken 's avonds i.v.m. wakker worden door een volle blaas
- teveel eten in de avond en te laat op de avond

## **12. Ontspan voor het slapen gaan**

Ontspan voor het slapen gaan door bijvoorbeeld:

- meditatie
- een bad met bijvoorbeeld lavendel, een douche of zelfs een voetenbad
- ontspannende literatuur: spiritueel, poëzie etc.
- een geurlampje met rustgevende aromatische olie, bijvoorbeeld lavendel

## **13. Verminder de elektrosmog in je omgeving**

Zet geen elektrische apparaten in je slaapkamer, zet 's avonds de wifi uit in het hele huis. Op de omgeving hebben we meestal geen invloed, dus schaf zelf iets aan wat de straling terugbrengt naar een aanvaardbaar niveau. Esogetics heeft de Bioprotect en er zijn andere spullen ook op de markt.

## **14. Dutjes overdag**

Het kan helpen om overdag een kort dutje te doen. Het beste is rond het middaguur en voor 4 uur 's middags.

## 15. Beweging en fysieke activiteit

Je weet hoe heerlijk je kunt slapen wanneer je overdag buiten hebt gelopen of gefietst. Het is de combinatie van bewegen en buiten zijn. Buiten bewegen heeft de voorkeur boven binnen bewegen in een sportschool. Probeer de beweging overdag te doen, bijvoorbeeld tijdens de middagpauze. Niet 's avonds laat vlak voor je wilt gaan slapen. In de tuin werken overdag is ook ideaal.

## 16. Stress-beheersing

Werkgerelateerde stress: probeer de praktische zaken af te handelen op het werk zelf. Bij emotionele zaken kan de esogetische wilde-kruidentolie Relax goed helpen.

---

Je hebt nu het eerste deel van het boek *Slapend fit met kleuren, klanken en kruidenolie* gelezen. Daarnaast heb je 16 tips voor een goede nachtrust ontvangen.

Wil je meer weten over Wildekruidentolie<sup>relax</sup> als slaapremedie of over de mogelijkheden van licht- en kleurtherapie?

Kijk dan op [www.kleurenpunctuur.nl](http://www.kleurenpunctuur.nl) voor de verschillende cursussen en workshops op dit gebied.

Ik wens je een goede nachtrust!

Hartelijke groet,

**Praveeta Timmerman**

Instituut voor Kleurenpunctuur  
[www.kleurenpunctuur.nl](http://www.kleurenpunctuur.nl)