



*'Mijn goede  
voornemen?*

# Géén migraine meer in **2017!**

In deze hectische tijden zijn er veel mensen die lijden aan migraineaanvallen, een schijnbaar zinloze kwelling; een monster dat ons zo nu en dan overvalt. Maar een steeds grotere groep krijgt de aanvallen in toenemende mate. Het ontstaan van deze klacht is complex en vaak liggen er ook hormonale problemen aan ten grondslag. Migraine: waar komt het vandaan en nog belangrijker: wat kunnen we ertegen doen?

In de reguliere geneeskunde wordt migraine beschouwd als iets wat in ons hoofd en hersenen plaatsvindt. Dit lijkt logisch: daar voelen we het en de lichtflitsen komen daarvandaan. Maar dat is het allerminst, want migraine ontstaat niet in ons hoofd. In mijn praktijk heb ik, na 20 jaar ervaring, de filosofie van osteopathie, Chinese én Japanse geneeswijzen bij elkaar gebracht. Dit leerde mij dat migraine niet ontstaat in de hersenen, maar in de bovenbuik: in de zone onder het borstbeen tussen de lever en de maag, juist voor de alveesklier, de zonnevlecht. In de Chinese geneeskunde zegt men dan: tussen het Hout- en het Aarde-element. Eigenlijk: tussen de wil (het Hout-element) en het gevoel (het Aarde-element). Met andere woorden: voelen we wel goed wat we echt willen, en dus: doen we eigenlijk wel wat echt goed voelt voor ons?

#### KEUZES

Oosterse wijsheid laat ons zien dat deze verkramping in de bovenbuik, die de migraine wordt, voor een deel ontstaat uit keuzes die wij zelf maken. We willen te véél, we willen het té goed doen, óf... we doen al te lang dingen die ons diep in het hart eigenlijk tegenstaan. De uitdrukkingen 'iets op de lever hebben' en 'onze gal spuwen' zijn hier letterlijk op hun plaats. Elke migrainepatiënt weet namelijk: 'Als ik mijn gal eruit gespuugd heb, is mijn migraine over', en dat is niet voor niets.

#### VERKRAMPING AANPAKKEN

In mijn praktijk kan ik samen met je kijken hoe we die verkramping daar weg kunnen krijgen. Met osteopathie moeten de weefsels in de buik, nek en rug zachter worden. Maar ook de energie moet beter gaan stromen. Dat gaat goed met bijvoorbeeld de oude Japanse geneeswijze Jin Shin Jyutsu. En... natuurlijk moet je erachter gaan komen waarom je daar die spanning steeds weer opbouwt en waarom je jezelf en jouw lichaam onder die spanning zet! Een uitdaging die de moeite waard is. Ruimte in het lijf, balans, en inzicht in de geest... Dán kan de migraine verdwijnen! Een goed voornemen voor 2017!

Ruimte in het lijf, balans,  
en inzicht in de geest

#### PRAKTIJK VOOR OSTEOPATHIE, JIN SHIN JYUTSU EN SHIN TAI E.J. TEN HAM

Evert Jan ten Ham, Osteopaat DO/MRO  
Soestdijkseweg Zuid 257, 3721 AE Bilthoven  
06-33086865 • [www.praktijktenham.nl](http://www.praktijktenham.nl)