



# Reiki en je Immuunsysteem

## Pamela Miles, Reiki Master

---

Pamela Miles is een Reikimaster en integratieve gezondheidszorg-adviseur uit New York. Ze praktiseert Reiki sinds 1986. Pamela is dé pionier wat betreft integratie van Reikibehandeling in de reguliere geneeskunde, en blijft de belangrijkste autoriteit op dit gebied. Pamela is auteur van *REIKI: A Comprehensive Guide* (in het nederlands uitgegeven door Altamira-Becht met als titel *Alles over Reiki*) en vele collegiaal getoetste medische artikelen. Pamela heeft Reiki programma's in ziekenhuizen opgezet, participeerde in medische onderzoeken, en presenteerde Reiki in prestigieuze universiteiten zoals Harvard en Yale. Ze is internationaal erkend voor haar vermogen om Reiki op een elegante en begrijpelijke manier bespreekbaar te maken.

---

Voordat we kijken naar Reikibeoefening en immuniteit, laten we eens kijken naar het immuunsysteem zelf. We kunnen starten met een vraag: waar is het? Kun je je immuunsysteem aanwijzen?

Gevraagd waar je luchtweg-, bloedsomloop-, spijsverteringssysteem of ons zenuwstelsel is, dan weet je precies waar je naar kunt wijzen.

Je immuunsysteem is anders; het bezet geen specifieke behuizing in je lijf op de manier die deze systemen doen. Het is meer een kwestie van geoptimaliseerd en gesynchroniseerd functioneren van verschillende lichaamsdelen, die grotendeels in het spijsverteringssysteem gelegen zijn. Zeventig procent van de immuuncellen woont in je darmen, die start bij je mond en eindigt bij je ...

Je immuunsysteem is zowel betrokken bij preventie – barrières zoals huid, traanvocht en zuren helpen vreemde stoffen buiten houden – en bij het van je af slaan van indringers die deze barrières doorbreken. Net als de andere systemen in je lichaam, functioneert je immuunsysteem het best wanneer je gebalanceerd en gezond bent, gedemonstreerd door het feit dat 90% van de mensen die overleden aan Covid reeds bestaande medische condities hadden, vaak het metabool syndroom.

## De paradox van immuniteit

Het is duidelijk de beste manier om je immuunsysteem te ondersteunen door gezond te blijven. Maar is dat niet een beetje paradoxaal? Je immuunsysteem houdt je gezond en je

moet gezond zijn om je immuunsysteem blij te houden. Dat is waar Reikibeoefening in beeld komt.

Reikibeoefening is bijna moeiteloos en lokt een balancerende, zelfhelende reactie uit diep vanuit je systeem. Dat betekent zelfs wanneer ongewone, langdurige stress zoals pandemieën plaatsvinden (of meer gezamenlijke stressoren zoals operaties of ongelukken), je hebt meer kans weerbaar te zijn – om gebalanceerd en gezond te blijven en sneller te herstellen – wanneer je dagelijks Reiki beoefent of regelmatig Reikisessies ontvangt van een vriend of een Reikiprofessional.

Dat is de korte versie van Reiki en je immuniteit. Laten we even snel door je immuunsysteem lopen om je het verschil dat Reikibeoefening kan maken te helpen waarderen.

## Immuunsysteem overzicht

Je immuunsysteem heeft 2 belangrijke delen, het aangeboren en het aangepaste. Het aangeboren immuunsysteem antwoordt als eerste. Dit antwoord is onmiddellijk en non-specifiek, iedere vreemde substantie aanvallend.

Je adaptieve immuunsysteem begint niet zo snel te werken. Het leert meer over de indringer en bestookt pathogenen met specifieke, complexe strategieën. Het is ook verantwoordelijk voor het balanceren van je ontstekingsreacties, zodat je niet lijdt onder op hol geslagen ontstekingen, die in ergste vorm, een cytokinestorm, dodelijk kunnen zijn. En het adaptieve immuunsysteem kan lange termijn immuniteit verlenen of op zijn minst helpen beter voorbereid te zijn om een herhalend pathogeen te adresseren.

## Signalen dat je immuunsysteem betrokken is

Hoe weet je dat je immuunsysteem werkt? Je weet het antwoord hierop echt. Roodheid, zwelling en/of hitte of koorts zijn normale tekenen dat je immuunsysteem aan het werk is. En er is een andere belangrijke indicatie die je misschien negeert, denkend dat je door moet ploeteren.

Heb je je ooit moe gevoeld zonder duidelijke reden? Die vermoeidheid kan een signaal geweest zijn dat je immuunsysteem betrokken was. Als dat het geval is, in plaats van doordrukken, je lichaam tegenwerken omdat je iets belangrijks moet doen, zou het wijzer van je zijn om rust prioriteit te geven, je immuunsysteem te helpen zijn werk te doen. Dat is ook een slimme tijd om extra zelfbehandelingen uit te voeren. Wanneer je je immuunsysteem ondersteunt wanneer deze omgaat met een moeilijke situatie, is het mogelijk dat je niet ziek wordt of op zijn minst een mildere ziekte krijgt. Wanneer het moeilijk wordt, doe aan Reiki-zelfbehandeling.

De pandemie heeft laten zien welk verschil een goede gezondheid kan maken bij de individuele mogelijkheid om pathogenen af te weren. Mensen die geïnfecteerd zijn, hebben een breed spectrum aan ervaringen, van helemaal geen symptomen tot zo ziek worden dat ziekenhuisopname nodig is. Ook la kunnen hier vele redenen voor zijn, de immuniteit van de gastheer is duidelijk een deel van het plaatje.

## Wat beïnvloedt je immuniteit?

Hier is het korte antwoorden: Alles.

Laten we kijken naar enkele factoren die je kan controleren. Bijvoorbeeld, hoe je je voelt, je psychospirituele staat, beïnvloedt je immuunsysteem. Dat komt omdat je psychospirituele staat samenhangt met je biochemische staat. Als je gestrest bent, laat je lichaam stresshormonen vrij, inclusief cortisol, dat immuniteit onderdrukt. Langdurig hoge niveaus van cortisol dragen bij aan slaperigheid en moedigen het lichaam aan vet vast te houden.

Reikibeoefening helpt je je kalm en vredig te voelen, dat een gebalanceerd functioneren van je immuunsysteem ondersteunt. En door je basisstress elke dag te verlagen, helpt je dagelijkse zelfbehandeling je gebalanceerd en stabiel te blijven door de dag heen. Dat maakt het verschil tussen een uitdaging creatief en succesvol kunnen beantwoorden, en reageren en de situatie erger maken.

Je dankbaar voelen is goed voor je immuunsysteem. Net als het ervaren van sociale steun en welwillendheid voelen naar anderen, oprecht geven om mensen. Na onze kosteloze wereldwijde Reiki-zelfbehandelingsessies, lieten deelnemers vaak weten zich dankbaar te voelen, in het algemeen en voor de steun van de gemeenschap. Het helpt om je diep te realiseren dat we er niet alleen voor staan.

Hoe jij je leven leeft, je dagelijkse gewoontes, beïnvloedt je immuniteit. Houd je je aan een redelijk schema en slaap je goed? Verbeterde slaap is een vaak genoemd en vroege reactie op Reikibeoefening.

Beweeg je genoeg – lopen, dansen, yoga, fietsen, hardlopen, zelfs enkele keren per dag rekken maakt een verschil. Wanneer je je goed voelt, wanneer je niet angstig en overweldigd bent, wanneer je pijnvrij bent, is het waarschijnlijker dat je zin hebt in bewegen.

Alles wat je eet, en je vermogen om dit te verteren, beïnvloedt je immuunsysteem. Heb je buikborrels (borborigme) of verhoogde speekselvloed opgemerkt, wanneer je jezelf behandelt met Reiki? Dat is je spijsverteringssysteem dat betrokken raakt.

## ‘Boost’ niet voorbij balans

Hoewel mensen het vaak hebben over je immuunsysteem stimuleren, is dit waarom meer niet per sé beter is. Je wilt het gebalanceerde immuunsysteem dat deel uitmaakt van een

levendige gezondheid, niet een inadequaat immuunreactie, niet een ongecontroleerde immuunreactie (zoals bij een cytokinestorm), en niet een ongepaste zelfgerichte immuunreactie, zoals gezien wordt bij autoimmunititeit.

Dat is waarom ik voorkeur heb voor volledige, plantaardige immuunondersteuning (kurkuma in plaats van curcumine). Terwijl van kurkuma en andere kruiden wordt gezegd dat ze ontstekingsremmend werken, werken ze echter balancerend. Ze helpen het lichaam ontstekingen adresseren in plaats van dit direct aan te vallen, zoals een medicijn zou doen.

Balans is een primaire waarde in natuurlijke, traditionele gezondheidszorg. Elke dag willen we het lichaam helpen de balans te herstellen, zodat het kan verteren, ontgiften en zelfhelen.

Immunititeit is complex en vloeiend, maar het simpele feit is dat je immuunsysteem gelinkt is aan je algemene gezondheid en welzijn, en er is veel dat je kunt doen om je immuunsysteem blij te houden, te beginnen bij Reiki beoefenen. Wanneer je jezelf behandelt met Reiki, voel je je beter, functioneer je beter, en maak je betere keuzes, die je helpen gelukkig en gezond te blijven. Zo simpel is het.

---

Je bent welkom met een kosteloze wereldwijde I love MySelf Reiki practice sessie, of je nu getraind bent om Reiki te beoefenen of niet.

Wil je Reiki leren beoefenen? Het is belangrijk om als consument op de hoogte te zijn.