



Overzicht
Natuurgeneeskundige
Behandelvormen

Acupunctuur

Acupunctuur is een duizenden jaar oud traditionele Chinese geneeswijze die zich richt op het herstellen van de energetische balans in het lichaam. De westerse naam 'acupunctuur' stamt van de woorden 'acus' of naald en 'punctura', dat prikken of steken betekent. In het Chinees wordt het Zhen-jiu genoemd, dat 'prikken' en 'verwarmen of branden' betekent. Hoewel acupunctuur zijn oorsprong in China heeft, wordt het ook in andere Aziatische landen beoefent.

De filosofie van de traditionele Chinese geneeskunde stelt dat er in iedere levende wezen een universele levensenergie aanwezig is, chi of qi genoemd. Deze energie circuleert door het lichaam via speciale banen, de meridianen. Zolang deze energie vrij door de meridianen stroomt, wordt de gezondheid gehandhaafd. Wanneer de stroom van energie geblokkeerd wordt, raakt het systeem verstoord en kunnen pijn en ziekte optreden. De acupunctuurpunten bevinden zich op de meridianen en zijn verbonden met bepaalde organen en functies. Door middel van speciale, zeer dunne naalden kan een acupuncturist de energiestroom reguleren en herstellen en zo de gezondheid en vitaliteit verbeteren. De prikjes van de dunne naalden zijn nauwelijks voelbaar. Soms voelen de mensen wel een soort schokje als de naald gezet wordt. Dit fenomeen, dat Dé Qi heet, is een bewijs dat de juiste plek wordt geraakt.

Acupuncturisten kunnen naast naaldtechnieken ook andere (oosterse) behandelwijzen toepassen zoals moxatherapie, cupping, massages, of een combinatie hiervan. Andere therapieën kunnen daarnaast ter ondersteuning worden ingezet, bijvoorbeeld ademhalings- of oefentherapie, geneeskrachtige kruiden of leef- en voedingsadviezen.

Waar kan ik meer informatie vinden? (Bronnen)

<https://www.acupunctuur.nl/> (Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur)

<https://zhong.nl/> (Zhong Nederlandse Vereniging voor Traditionele Chinese Geneeskunde)

Antroposofische geneeskunde

De antroposofische geneeskunde is gebaseerd op de ideeën van dr. Rudolf Steiner en de Nederlandse arts dr. Ita Wegman. Het woord antropos betekent 'mens', en 'sofie' is afgeleid van het Griekse sofia: kennis of wijsheid. Antroposofie wordt daarom opgevat als bewustzijn van het eigen mens-zijn, vooral wat het geestelijke aspect ervan betreft. Volgens de antroposofische visie bestaat de mens uit vier lagen: het fysieke lichaam, het levenslichaam, de ziel en de geestelijke kern. In de antroposofische geneeswijze wordt gezondheid bekeken vanuit deze vier lagen. Evenwicht tussen de verschillende lagen is nodig voor een goede gezondheid. Bij een verstoring van dit evenwicht kan er volgens de antroposofische geneeswijze ziekte ontstaan. Een antroposofisch arts zal zich dus niet richten op symptoombestrijding, maar samen met de patiënt gaan zoeken naar de plek waar het evenwicht verstoord is geraakt. Ziektesymptomen zeggen volgens de antroposofie alles over de gesteldheid van een individu en diens manier van leven en worden dan ook beschouwd als een onderdeel van het unieke ontwikkelingsproces van de persoon.

Waar kan ik meer informatie vinden? (Bronnen)

<https://www.antroposana.nl/> (beroepsvereniging)

<https://www.nvaa.nl/geneeskunde/antroposofische-geneeskunde-en-artsen/>

<http://www.nvaz.nl/index.php/wat-we-zijn/antroposofische-geneeskunde> (brancheorganisatie)

www.antroposofie.nl (informatieve website van de AViN/Antroposofische Vereniging Nederland)

Aromatherapie

Het gebruik van essentiële oliën in de gezondheidszorg wordt aromatherapie genoemd, een therapievorm die gericht is op het onderhouden en bevorderen van de gezondheid door middel van het gebruik van essentiële oliën. Dit zijn natuurlijke geurstoffen die in kruiden, bloemen en andere planten onder invloed van de zon worden gevormd en (althans bij oliën van een goede kwaliteit) met behulp van waterdampdestillatie worden geëxtraheerd. Een aromatherapeut zal deze oliën bijvoorbeeld toepassen bij een massage met etherische plantenoliën, of de geuren van de olie verspreiden via een verstuiver of verdamer. De aromatische stoffen in de oliën komen zo vrij en worden dan via de huid of ademhalingswegen in het lichaam opgenomen. Via het onderbewustzijn, de hormoonhuishouding en het zenuwstelsel oefenen deze vluchtige stoffen invloed uit op onze gemoedstoestand en gezondheid.

Dankzij de antivirale, schimmelwerende en antibacteriële eigenschappen van essentiële oliën worden deze verder ook vaak in zalven en crèmes gebruikt, maar ook in hoestdrankjes en producten die het immuunsysteem ondersteunen.

Waar kan ik meer informatie vinden? (Bronnen)

<https://stichtingaromatherapie.nl/aromatherapie/wat-is-aromatherapie/> (Stichting Aromatherapie & Natuurlijke Gezondheidszorg Ontwikkeling)

<https://geneesjewijzer.nl/aromatherapie/>

Ayurveda

Ayurveda is een duizenden jaren oude holistische geneeswijze die in India maar ook in Westerse landen nog springlevend is. Volgens een rapport dat tijdens de 2018 Global Ayurveda Summit in Kochi, India werd gepresenteerd, gebruikt 77% van de Indiërs Ayurvedische producten. Ook buiten India is ayurveda populair. Zo zijn er in Nederland en België diverse artsen en therapeuten die Ayurveda toepassen en wordt er in beide landen een aantal ayurvedische cursussen en opleidingen aangeboden. De WHO (World Health Organisation) heeft ayurveda reeds in 1977 officieel als geneeswijze erkend, met de opmerking dat deze vaak oplossingen biedt die niet door de westerse geneeskunde geboden worden.

De naam ayurveda betekent letterlijk kennis (Veda) van het leven (Ayur). Volgens de ayurvedische leer bestaan er drie universele principes of dosha's die onder meer onze fysiologie bepalen en reguleren: vata, pitta en kapha. Vata vertegenwoordigd beweging en communicatie, Pitta reguleert de stofwisseling en Kapha is bepalend voor structuur en vorm. Alle drie zijn in de mens aanwezig, maar in wisselende maat. Het evenwicht tussen de drie dosha's op het moment van conceptie bepaalt de constitutie of "prakrti" van de persoon. Dosha's kunnen ook fluctueren afhankelijk van gezondheid en leefgewoontes, wat weer invloed heeft op het lichamelijke en geestelijke welzijn ("vikruti"). Het doel van de ayurvedische behandeling is om de goede balans te herstellen tussen deze drie fysiologische krachten. Om dit te bereiken wordt er volgens de ayurvedische leer gebruik gemaakt van voedingsadviezen, geneeskrachtige kruiden, massages, yoga en meditatie, naast kleur-, klank- en aromatherapieën.

Waar kan ik meer informatie vinden? (Bronnen)

<https://www.anvag.nl/index.php/nl/ayurveda/wat-is-ayurveda>

<https://ayurvedaconsult.nl/wat-is-ayurveda/>

<https://www.inspirerendleven.nl/4-ayurvedische-geneeskunde-geneeswijzen-nederland/>

Bioresonantietherapie

Bioresonantietherapie is gebaseerd op het principe dat alles een bepaalde elektromagnetische trilling heeft. Wanneer er sprake is van een dysbalans in de organen zullen deze trillingen verstoord zijn. Hierdoor kan de energie niet vrij stromen en kunnen klachten en ziekte ontstaan. Het doel van de bioresonantie behandeling is om deze energetische stoornissen en hun oorzaken op te sporen en het zelfgenezend vermogen van het lichaam te activeren. Hiervoor gebruikt de arts of therapeut een biotensor apparaat, waarmee hij/zij trillingsfrequenties kan meten en de organen en energiebanen door middel van een herstellende 'tegengestelde' trilling kan behandelen.

Waar kan ik meer informatie vinden? (Bronnen)

<https://www.natuurlijkwelzijn.org/therapeuten/therapieen/mora-therapie-bioresonantie-therapie-mo>

<https://www.denatuurgeneeskundegids.nl/bioresonantie-therapie>

Chinese geneeskunde

De Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) is een medische stroming die onderdeel is van oosterse geneeswijzen en vaak wordt aangeduid met de Engelse benaming Traditional Chinese Medicine (TCM). Het doel van TCM is om eventuele verstoring in de balans van levensenergie (qi of chi genoemd) te herstellen. Ziekte wordt beschouwd als een disharmonie van deze levensenergie. Hierin verschilt TCM van de westerse geneeskunde, waarin vooral naar afwijkingen in weefsels en organen wordt gekeken. Binnen de Chinese geneeskunde kijkt men naar het functioneren van het lichaam en worden verbanden en ziektepatronen beschreven. Zo kan een hoge bloeddruk tot een disharmonisch patroon van een verstoorde Lever- of Hart-energie behoren, terwijl overgewicht als een disharmonisch patroon van de Milt-energie gezien kan worden.

Binnen de TCM kunnen verschillende geneeswijzen, therapieën en diagnostische methodes worden toegepast, zoals onder meer acupunctuur, oosterse fytotherapie, tui na massage, qi gong en Chinese voedingsleer:

- **Acupunctuur:** Zie de omschrijving hierboven.
- **Chinese fytotherapie:** De ontwikkeling van de Chinese fytotherapie (kruidengeneeskunde) kan duizenden jaren terug getraceerd worden. De medische verhandeling *Shang han lun* (Treatise on Colds and Fevers) werd 200 jaar na Christus samengesteld door de Chinese arts Zhang Zhong Jing, die 'de Chinese Hippocrates' wordt genoemd. Het is een van de oudste medische teksten ter wereld en beschrijft onder meer 112 kruiden voor de behandeling van verkoudheid en koorts. Nog ouder is de *Nei Jing of Yellow Emperor's Classic of Medicine*, die van omstreeks 100 jaar voor Christus dateert.
De kruidengeneeskunde vormt nog steeds een belangrijk onderdeel van de behandeling van ziekten in China. De meeste Chinese ziekenhuizen bieden een aparte afdeling kruidengeneeskunde en een kruidenapotheek. Moderne technieken en onderzoeken worden aangewend om oude geneeskundige kennis toegankelijk te maken.
Behandeling met Chinese kruiden kan als op zichzelf staande therapie worden ingezet of als aanvulling op bijvoorbeeld acupunctuur en Tuina massage. De kruidenmiddelen kunnen bestaan uit delen van planten, paddenstoelen, schimmels en mossen, of combinaties daarvan. De planten(delen) kunnen zowel in hun ruwe vorm worden aangeboden, of bewerkt worden door middel van extractie, destillatie, uitpersing, fermentering of andere methodes. Dit zorgt ervoor dat biologisch actieve bestanddelen in de planten vrijgemaakt worden. De aldus verkregen extracten kunnen vervolgens gebruikt worden om geconcentreerde vloeistoffen, pasta's, zalven, crèmes, poeders, capsules of tabletten te maken.
Chinese kruidenmiddelen worden ingedeeld in verschillende categorieën, bijvoorbeeld op basis van temperatuurkenmerken (verhittend, verkoelend, verwarmend of neutraal) of smaak (scherp, zoet, bitter, zuur en zout). Door de verschillende eigenschappen van de kruiden te combineren worden het yin-en-yang-evenwicht en de elementen (hout, vuur, aarde, metaal en water) beïnvloed, waardoor de energiebalans hersteld wordt.
Het is belangrijk om (Chinese) kruidenmiddelen alleen onder deskundige begeleiding te gebruiken. Chinese kruiden zijn over het algemeen veilig, maar dit is wel afhankelijk van een juist gebruik, en een optimale kwaliteit van de gebruikte kruiden of kruidenextracten. Interacties tussen kruiden en reguliere medicijnen zijn mogelijk en beide kunnen de werkzaamheid en effecten van elkaar beïnvloeden. Een gespecialiseerde apotheker is vaak goed op de hoogte van mogelijke interacties en kan deskundig advies hierover geven.
- **Tui Na massage:** Tui na ("twie na") bestaat al duizenden jaren en betekent letterlijk: 'druk en wrijf'. Er bestaan verschillende vormen van Tui na massage. Vaak wordt er, net als bij Shiatsu (drukpuntmassage), druk uitgeoefend op bepaalde punten op de meridianen om de stroom

van qi te beïnvloeden. Bij andere vormen van Tui Na kunnen de gewrichten of ledematen worden gemanipuleerd om zo de doorstroming van qi of bloed te verbeteren.

- **Qi Gong:** De naam qi gong betekent werken met levensenergie, oftewel het werken aan de energiehuishouding om de gezondheid en welzijn van lichaam en geest te verbeteren. Bij qi gong worden er vaak lichte rek- en strekbewegingen gebruikt om qi te reguleren en mobiliseren. Het wordt daarom soms ook wel Chinese Yoga genoemd, hoewel het veel omvattender is dan dat. Met langzame, zachte bewegingen en het verenigen van de aandacht met de ademhaling en beweging, komt de geest in een diepe kalme, ontspannen staat. Qi gong wordt ook wel meditatie in beweging genoemd.
- **Chinese voedingsleer:** Binnen de TCM vormt de Chinese voedingsleer een onderdeel van de vijf elementenleer. De 5 elementen zijn: water, hout, vuur, aarde en hemel. Hierin wordt gekeken naar het effect van het voedingsmiddel in zijn geheel op de persoon en niet naar de afzonderlijke calorieën of nutriënten. Waar stroomt de energie van het betreffende levensmiddel naartoe? Met welk deel van het lichaam resonanceert de energie van de voeding, welk deel van het lichaam wordt extra gevoed? De vijf elementen hebben ieder een bijbehorende smaak en horen ook bij een specifiek orgaan. Zo hoort zout bij de nieren en het element Water, terwijl de zure smaak naar de lever trekt en bij het Hout element hoort. De smaak bitter wordt in verband gebracht met het hart en het Vuur element, de smaak zoet met de milt en Aarde en scherpe smaken met de longen en het Metaal element. Naast deze aspecten wordt er binnen de Chinese voedingsleer ook op vele andere factoren gelet, zoals de temperatuur van het eten, de manier van kauwen en de invloed van de seizoenen, dit alles steeds met betrekking tot het individu.

Waar kan ik meer informatie vinden? (Bronnen)

<https://www.nationalgeographic.com/magazine/2019/01/ancient-chinese-remedies-changing-modern-medicine/>

<https://www.inspirerendleven.nl/3-chinese-geneeskunde-geneeswijzen-nederland/>

<http://www.messagekeuze.nl/messages/tuina-massage#ixzz5xKXSADWi>

<https://www.chi-connected.com/wat-is-qigong.html>

<https://www.juttakoehler.eu/>

<https://oxriderclinic.nl/acupunctuur-kruidengeneeskunde/kruiden/wat-chinese-kruidengeneeskunde>

http://www.china.org.cn/top10/2011-09/15/content_23419513_8.htm

Aakster C., Kortekaas F. *Geneeswijzen in Nederland*. Uitgeverij Ankh Hermes, 2016

Evolutionaire geneeskunde

Binnen de evolutionaire geneeskunde wordt de moderne evolutietheorie toegepast op de studie van gezondheid en ziekte vanuit een breed perspectief. Tijdens de evolutie hebben onze jager-verzamelaar genen zich perfect aangepast aan de voeding en leefgewoontes in de oertijd. In de ca.12,000 jaar sinds het ontstaan van de landbouw zijn onze genen niet of nauwelijks veranderd, maar onze omgeving des te meer. Dankzij de komst van fastfood en andere industrieel bewerkt voedsel, naast een sedentair levensstijl, is er een conflict tussen onze oeroude genen en onze omgeving ontstaan. Chronische, degeneratieve ziekten zoals diabetes en cardiovasculaire aandoeningen zijn hiervan het resultaat.

Evolutionaire geneeskunde beweegt zich in Nederland en daarbuiten op de grens tussen reguliere en complementaire geneeswijzen. Het is een snel groeiend nieuw onderzoeksgebied binnen de biowetenschappen dat reeds belangrijke inzichten heeft opgeleverd in kankeronderzoek en immunologie. Daarnaast heeft het veel potentieel om meer licht te werpen op andere aspecten van de menselijke biologie, zoals veroudering, kwetsbaarheid voor infecties, cardio-metabolische ziekten en psychologische aandoeningen.

Waar kan ik meer informatie vinden? (Bronnen)

<https://www.rug.nl/research/gelifes/research/evolutionary-medicine?lang=en>

<https://www.wbeg.nl/>

<https://www.naturafoundation.nl/kenniscentrum/artikelen/?newsid=19805>

Fytotherapie (geneeskrachtige planten)

Geneeskrachtige planten vormen al vele duizenden jaren de basis van de volksgeneeskunst. Vrijwel alle volkeren en culturen kende een vorm van behandelen met planten. Van de Egyptenaren tot de oude Indiërs en Chinezen, en van de inheemse bevolkingen van Amerika en Australië, werd de kennis en overlevering van heilzame planten in elke regio van de wereld ontwikkeld.

Het gebruik van geneeskrachtige planten behoort zeker niet exclusief tot de mens: wanneer een dier in het wild ziek wordt of zich niet lekker voelt, zal het stoppen met eten en wat geneeskrachtige kruiden knabbelen tot het zich beter voelt. Waarschijnlijk waren de aller vroegste vormen van kruidengeneeskunde onder de mens daarom een imitatie van deze universele vorm van zelfmedicatie binnen het dierenrijk.

De moderne definitie van fytotherapie (van het Griekse *phuton* = plant, *therapeia* = geneeskundige behandeling) is het behandelen, verminderen of voorkomen van aandoeningen bij mens en dier met geneeskrachtige planten, delen van planten (o.a. bladeren, bloemen, zaden, wortels) en de bereidingen daarvan. De naam fytotherapie hebben we te danken aan de Franse arts Henri Leclerc (1870-1955), die een belangrijke rol speelde in het ontstaan van de moderne fytotherapie. Leclerc was de eerste arts die wetenschappelijk experimenten uitvoerde met een groot aantal geneeskrachtige planten die tegenwoordig nog veel gebruikt worden. Zijn bevindingen en originele klinische observaties zijn nog steeds een bron van nuttige gegevens voor het moderne kruidenonderzoek. In de afgelopen decennia is de omvang van wetenschappelijk onderzoek op dit gebied sterk toegenomen. De resultaten van dit onderzoek worden onder meer vastgelegd in kruidenmonografieën gepubliceerd door de Wereldgezondheidsorganisatie, het European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP) en de Duitse Kommission E.

Een belangrijk uitgangspunt in de fytotherapie is dat de werking van het hele kruid meer is dan de som van de werkzame bestanddelen (synergistische werking), hetgeen reeds vaker wetenschappelijk is aangetoond. Van dit prachtige gegeven wordt helaas nog weinig gebruik gemaakt door de farmaceutische industrie. Daar wordt meestal slechts één enkele werkzame stof uit een plant geïsoleerd en synthetisch nagebootst. De verkregen chemische verbinding is in tegenstelling tot een plant hierdoor weliswaar patenteerbaar, maar kent daarentegen belangrijke nadelen. Zo levert het middel vaker nadelige bijwerkingen op en zijn hogere doses nodig vergeleken met fytotherapeutisch bereide middelen. Daarnaast zijn de zogenaamde 'ballaststoffen' of 'overige inhoudsstoffen' van het kruid van groot belang voor de algehele genezende werking ervan. Een voorbeeld zijn de saponinen, een groep stoffen die onder meer veel voorkomen in kruiden als guldenroede (*Solidago virga aurea*) en paardenkastanje (*Aesculus hippocastanum*), en die ervoor zorgen dat andere stoffen in het kruid of in het kruidenmiddel beter worden opgenomen. Het therapeutisch effect van het kruid wordt hierdoor versterkt, waardoor lagere doseringen vaak al voldoende zijn. De werking van een kruid kan zelfs compleet verschillend zijn, afhankelijk van of men het kruid in zijn geheel gebruikt of alleen de losse inhoudsstoffen. Zo heeft zoethout een remmende werking op angiogenese (de vorming van nieuwe bloedvaten), wanneer het als een extract van het hele kruid wordt gegeven, terwijl de losse bestanddelen glycyrrhizine en glycyrrhizinezuur angiogenese juist bevorderen. Angiogenese is een normaal en cruciaal onderdeel van de groei en ontwikkeling, en is ook bijvoorbeeld nodig voor de wondgenezing. Maar het speelt ook een belangrijke rol bij de groei van tumoren, die afhankelijk zijn van de toevoer van bloed, zuurstof en voedingsstoffen om te kunnen groeien.

Kruiden bevatten een scala aan inhoudsstoffen, elk met hun eigen eigenschappen en geneeskrachtige werking. De samenstelling en gehalten van deze stoffen is afhankelijk van verschillende factoren, waaronder groeiomstandigheden, klimaat, grondsoort en moment van oogsten. Ook de manier waarop het kruid verwerkt, opgeslagen en vervoerd wordt heeft hier invloed op. In het overzicht hieronder vermelden we een aantal van de belangrijkste hoofdgroepen:

Inhoudsstof	Werking	Zit in (bijvoorbeeld)
Bitterstoffen	Stimuleren de spijsvertering	Duizendguldenkruid (<i>Centaurium spp</i>)
Alkaloïden	Werken in op het zenuwstelsel	Morfine uit de bolpapaver (<i>Papaver somniferum</i>)
Looistoffen	Samentrekkend, bloedstelpend, antiseptisch	Blauwe bosbes (<i>Vaccinium myrtillus</i>)
Glycosiden	Stimuleren de spijsvertering, ontspannen de darm	Herderstasje (<i>Capsella bursa-pastoris</i>)
Saponinen	Urinedrijvend, slijmoplossend	Klimopblad (<i>Hedera helix</i>)

Waar kan ik meer informatie vinden? (Bronnen)

<https://fyto.nl/fytotherapie/> (Nederlandse Vereniging Fytotherapie)

Aakster C., Kortekaas F. *Geneeswijzen in Nederland*. Uitgeverij Ankh Hermes, 2016

Kortekaas, F. Heel het kruid. Artikel in Orthofyto, 5 december 2017 <https://www.orthofyto.com/of-focus/heel-het-kruid/>

Haptonomie en haptotherapie

De naam haptonomie is een samenvoeging van de Griekse woorden 'Hapsis' en 'Nomos'. Hapsis betekent gevoel of tast, Nomos, wet of norm. De haptotherapie is gebaseerd op het gegeven, dat ons lichaam de drager is van gevoelens en een geheugen heeft voor positieve en negatieve gevoelservaringen. Deze gevoelservaringen weerspiegelen zich in onze bewegingspatronen, spanningen in ons lichaam, remmingen in onze gevoelsbewegingen, het ontstaan van voorkeurshoudingen- en bewegingen, en in de wijze waarop we contacten met anderen aangaan.

Het doel van de haptonomische behandeling, is om de persoon bewust te laten worden van zijn of haar eigen lichamelijk gevoel. Zowel aanrakingen als gesprekken vormen een onderdeel van de behandeling. Het verbeteren van het contact met het gevoelsleven leidt tot een betere balans tussen lichaam en geest en meer verbinding met jezelf, en met de mensen en de wereld om je heen. Wanneer het vermogen om te voelen niet goed ontwikkeld of geblokkeerd is, kunnen lichamelijke en psychische hieruit resulteren. Haptotherapie leert je onder meer beter om te gaan met klachten als pijn, stress, angst en slaapstoornissen.

Het verschil tussen haptonomie en haptotherapie zit hem vooral in de genoten opleiding. Een haptonoom is een specialist die op haptonomische basis werkt. Hij of zij mag zich haptonoom noemen nadat hij of zij een basisopleiding heeft gevolgd. De haptotherapeut heeft daarentegen een hbo-opleiding afgerond.

Waar kan ik meer informatie vinden? (Bronnen)

<https://geneesjewijzer.nl/haptonomie/>

<https://haptotherapeuten-vvh.nl/> (Vereniging van Haptotherapeuten)

Homeopathie

Homeopathie is een holistische geneeswijze waarbij het zelfgenezend vermogen van het lichaam geprikkeld en geactiveerd wordt. De naam homeopathie stamt van het Griekse *homoios* (gelijksoortig) en *pathos* (lijden). Het homeopathische principe is gebaseerd op een belangrijke natuurwet: een stof die bepaalde verschijnselen kan opwekken is daarnaast in staat om diezelfde verschijnselen te genezen (ook wel het gelijksoortigheidsbeginsel of similia-principe genoemd). Homeopathische geneesmiddelen worden volgens deze basisprincipe bereid uit zeer diverse grondstoffen en materialen, waaronder stoffen van minerale, plantaardige of dierlijke oorsprong. Uit dit basismateriaal wordt eerst een oertinctuur bereid. Deze wordt vervolgens gepotentieerd, hetgeen inhoudt dat het volgens een bepaalde methode wordt verdund en geschud. Potentiëren (letterlijk: het krachtiger maken van de oorspronkelijke stof) gebeurt in stappen van 1 op 10 (D-potenties), 1 op 100 (C- of K-potenties) of 1 op 50.000 (LM- of Q-potenties). Achter de Latijnse naam van het geneesmiddel staat de verdunning, bijvoorbeeld Arnica D3.

De grondlegger van de klassieke homeopathie is Samuel Friedrich Christian Hahnemann (1755-1843). In 1796 beschreef deze Duitse arts en scheikundige het similia- of gelijksoortigheidsprincipe en legde hij de basis van de homeopathie vast in zijn beroemd standaardwerk, *Organon der rationellen Heilkunde*. Maar de wortels van de homeopathische geneeswijze reiken nog veel verder terug in de tijd. Zo ontdekte de Zwitserse arts-alchemist Paracelsus (1493-1541) dat een arsenicumvergiftiging niet door een tegengif wordt genezen, maar juist door toediening van een zeer minieme dosis arsenicum. Vele eeuwen hiervoor nog had de Griekse geneesheer en grondlegger van de moderne geneeskunde Hippocrates (460-359 voor Christus) in zijn geschriften al vastgelegd dat “ziekte ontstaat door invloeden die op dezelfde wijze werken als de geneesmiddelen. En de ziekte toestand wordt verdreven door middelen die daarop gelijkende verschijnselen tevoorschijn roepen.”

Hoewel er verschillende homeopathische stromingen bestaan (waaronder klassieke, klinische en complexhomeopathie), hebben allen hiervan met elkaar gemeen dat zij uitgaan van de individuele persoon en zijn of haar unieke situatie. In de beleving van de homeopaat is geen mens hetzelfde. Deze visie heeft gevolgen voor zowel de diagnostiek als de behandeling. Wat de diagnostiek betreft betekent dit dat de homeopaat naar de meest kenmerkende typering van de gezondheidsklachten van de patiënt zal zoeken. Om vervolgens precies het juiste behandelmiddel voor de patiënt te kiezen, zal de homeopaat net zolang zoeken tot het meest passende en veilige middel is gevonden.

Waar kan ik meer informatie vinden? (Bronnen)

<https://www.vereniginghomeopathie.nl/wat-is-homeopathie> (Vereniging Homeopathie)

<https://www.nvkh.nl/klassieke-homeopathie/> (Nederlandse Vereniging Klassieke Homeopathie)

<https://www.hahnemann.nl/> (Hahnemann Apotheek)

Aakster C., Kortekaas F. *Geneeswijzen in Nederland*. Uitgeverij Ankh Hermes, 2016

Kinesiologie

Kinesiologie betekent letterlijk de leer van het bewegen. Het is een verzameling van verschillende westerse behandelmethoden zoals chiropractie, fysiotherapie, orthomoleculaire voedingstherapie en coaching met oosterse geneeswijzen, zoals acupunctuur en meridiaanleer. De kinesiologie werkt vanuit een holistische visie die zowel preventief, curatief als diagnostisch kan worden ingezet bij een groot aantal gezondheidsklachten. Met behulp van spiertesten, waarbij de kinesioloog zachte druk op verschillende spieren uitoefent, worden dysbalansen of blokkades zichtbaar. Energie komt weer vrij en kan beter door het lichaam stromen. Hierdoor worden organen beter gevoed en gaan deze beter functioneren, waardoor het gevoel van welbevinden wordt vergroot.

Binnen de kinesiologie bestaan er verschillende stromingen of methodes. Voorbeelden zijn Touch for Health, edukinesiologie, stress release en toegepaste kinesiologie. Voor alle stromingen geldt dat er gebruik wordt gemaakt van spiertesten als een biofeedback-instrument.

Een van de pijlers van de kinesiologie is de gezondheidsdriehoek. Deze bestaat uit chemie (voeding, ademhalingslucht, allergieën), structuur (skelet en spieren) en psyche (emoties en hun effecten op de mens). Alle poten van de driehoek zijn met elkaar verbonden: een slecht werkende darm kan tot pijn in de onderrug leiden of andersom, en door emotionele spanningen kan er verkramping van de nekspieren ontstaan, waardoor men last kan krijgen van hoofdpijn en duizeligheid.

Waar kan ik meer informatie vinden? (Bronnen)

Aakster C., Kortekaas F. *Geneeswijzen in Nederland*. Uitgeverij Ankh Hermes, 2016

<https://www.ki-net.nl/Kinesiologie> (Beroepsvereniging voor Kinesiologie)

<https://www.welkinkinesiologieplatform.nl/> (Platform Welkin Kinesiologie College)

Lichaam- en geesttherapieën

Het inzicht dat ons denken en voelen invloed hebben op onze gezondheid en ons herstellvermogen, bestaat al duizenden jaren. Oude beschavingen in Griekenland, Egypte, Azië en andere werelddelen deelden deze opvattingen, die in feite de wortels van het holistisch denken vormen. Tegenwoordig heet dit concept binnen de reguliere geneeskunde ‘psychosomatische geneeskunde’.

Ieder weefsel, orgaan en orgaanstelsel in ons lichaam communiceert op biofysisch en biochemisch niveau met elkaar. Hormonen, immuunstoffen, neurotransmitters, enzymen en andere stoffen vormen de woordenschat van ons lichaam en staan voortdurend in gesprek met elkaar. De informatie of prikkels die via onze zintuigen binnenkomt beïnvloedt dit gesprek in negatieve of positieve zin. Ook de slijmvliezen van de neus, mond, luchtwegen en spijsverteringsstelsel staan in direct contact met onze buitenwereld. Deze slijmvliezen vormen de grens tussen binnen- en buitenwereld en maken onderscheid tussen wat er wel of niet in ons lichaam mag.

Lichaam- en geesttherapieën zijn erop gericht de bewustwording van onze overtuigingen, emoties en denkpatronen te vergroten en om de wisselwerking tussen onze geest en de gezondheid op een positieve manier te verbeteren en versterken. Zoals de oude Romeinen al zeiden: *mens sana in corpore sano*. Oftewel: een gezonde ziel in een gezond lichaam.

In het handboek *Geneeswijzen in Nederland* van Cor Aakster en Fleur Kortekaas is een uitgebreid overzicht van de meest voorkomende lichaam- en geesttherapieën te vinden. Deze worden door de auteurs in twee categorieën verdeeld; enerzijds de therapievormen waarbij de nadruk ligt op de invloed van de geest op het lichaam, anderzijds therapievormen die vooral vanuit het lichaam de geest beïnvloeden. Hieronder het verkorte overzicht zoals in bovengenoemd handboek vermeld wordt.

GEEST	LICHAAM
Hypnotherapie	
Mindfulness	Lichaamsgerichte complementaire psychotherapie <ul style="list-style-type: none"> • Biodanza • Biodynamische psychotherapie • Bio-energetica • Emotional Freedom Techniques • Emotioneel lichaamswerk • Focusing • Haptonomie en haptotherapie • Integratieve bewegingstherapie • PESSO-psychotherapie • Postural Integration • Rebalancing • Rebirthing en Primal-Scream-therapie • Reiki • Therapeutic Touch
Meditatie <ul style="list-style-type: none"> • Lachmeditatie • Loving-kindness-meditatie • Meditatie in de ayurveda • Transcendente meditatie • Zenmeditatie 	Yoga

Psychotherapie <ul style="list-style-type: none">• Co-counseling• EMDR• Encounter• Gestalttherapie• Innerlijk-kindtraining• Neurolingvistisch programmeren (NLP)• Psychodrama• Regressie- en reïncarnatietherapie• Transactionele analyse (TA)• The Work• Simonton• Voice Dialogue	
--	--

Waar kan ik meer informatie vinden? (Bronnen)

Aakster C., Kortekaas F. *Geneeswijzen in Nederland*. Uitgeverij Ankh Hermes, 2016

<https://infolijn-alternatieve-geneeswijzen.nl/ons-advies/> (overzicht van verschillende beroepsverenigingen voor lichaam- en geesttherapieën)

Mesologie

De term 'meso' heeft een tweeledige betekenis: enerzijds verwijst het naar het middengebied tussen reguliere en complementaire geneeswijzen (mesologie wordt ook 'het reguliere alternatief' genoemd), anderzijds duidt het op het mesoderm oftewel bindweefsel. In het bindweefsel wordt volgens de mesologie het zelfregulerende vermogen van de mens ondergebracht.

Drie principes zijn verder bepalend voor de mesologische visie op ziekte en gezondheid:

1. De mens is een functionele eenheid die in voortdurende wisselwerking staat met de omgeving. De reacties op deze omgeving vinden op alle niveaus plaats: fysiek, emotioneel, mentaal, energetisch en existentieel.
2. Er is altijd een samenhang tussen functie en dysfunctie (overgangsfase tussen gezondheid en ziekte). Door de samenhang daartussen te bepalen kan de diepere oorzaak gevonden worden.
3. De mens past zich voortdurend en autonoom aan zijn omgeving aan. Het natuurlijke zelfgenezend vermogen van de mens herstelt het dynamische evenwicht en zorgt er voor dat de gezondheid gestimuleerd of hersteld wordt (het interne regulatiesysteem).

Om tot een diagnose te komen wordt er binnen de mesologie gebruik gemaakt van verschillende complementaire geneeswijzen, waaronder Traditionele Chinese Geneeskunde, Ayurveda en Elektro-Fysiologische Diagnostiek (een aangepaste en vernieuwde versie van de elektroacupunctuur volgens Voll), naast reguliere diagnostische methoden zoals bloeddrukmeting en lichamelijk onderzoek. Behandel mogelijkheden zijn onder meer homeopathische en fytotherapeutische middelen, voedingssupplementen, coachende gesprekken en voedings- en leefstijladviezen. Verder besteedt de mesoloog aandacht aan de levensomstandigheden en probeert hij of zij de bijwerkingen van reguliere medicijnen die de cliënt eventueel gebruikt te verminderen.

Waar kan ik meer informatie vinden? (Bronnen)

Aakster C., Kortekaas F. *Geneeswijzen in Nederland*. Uitgeverij Ankh Hermes, 2016

<https://www.mesologie.nl/index.php?q=Algemeen> (De Nederlandse Vereniging voor Mesologie)

Manuele behandelwijzen

Manuele behandelwijzen zijn handmatige methoden die de harmonische werking van het lichaam, en vooral van het bewegingsapparaat, bevorderen. Ook eventuele gezondheidsklachten elders in het lichaam kunnen door manuele therapieën vaak worden behandeld. Het gaat om een grote groep verschillende behandel- en geneeswijzen, die in vijf hoofdcategorieën onderverdeeld kunnen worden:

1. specifieke handgrepen (manipulaties);
2. massage;
3. subtiele prikkelingen;
4. segmenten op of onder de huid;
5. houdings- en bewegingsoefeningen.

De verschillende manuele therapieën kennen ieder hun eigen, specifieke diagnostische methoden, werkwijzen en aandachtsgebieden. Een gemeenschappelijke kenmerk van deze behandelwijzen is dat ingrepen met de handen van de behandelaar worden uitgevoerd, direct aan het lichaam van de cliënt.

Hoewel het uiteraard niet mogelijk is hier alle manuele behandelwijzen te omschrijven, bieden we hieronder een overzicht van de bekendste vormen binnen deze groep (op alfabetische volgorde gerangschikt). Voor nadere informatie verwijzen wij naar de betreffende websites van beroepsverenigingen (zie bijlage op pagina --).

Groep 1: Specifieke handgrepen en massage	Groep 2: Massage	Groep 3: Subtiele prikkelingen	Groep 4: Segmentale stimulatie	Groep 5: Houdings- en bewegingsoefeningen
<ul style="list-style-type: none"> -Chiropraxie -Cyriax (orthopedische geneeskunde) -Dorntherapie -McKenziemethode -Manuele therapie, systeem Eindhoven -Manuele therapie, systeem Sickness -Manuele therapie, systeem van der Bijl -Manuele therapie volgens Maitland -Myo(fasciale) therapie (Triggerpoint therapie) -Orthomanuele geneeskunde -Orthopedische geneeskunde -Osteopathie 	<ul style="list-style-type: none"> -Antroposofische fysiotherapie -Esalenmassage -Heller-work -Holistische massage -Klassieke massage -Lymfedrainage -Periostmassage -Rolfing (Structurele integratie, Aston-patterning) -Trager-work 	<ul style="list-style-type: none"> -Bowenbehandeling -Craniosacraaltherapie -Ehrenfriedmethode -Ellé Fostermethode -Feldenkreis -Haptonomie -Holistic pulsing -Idiomusculaire mobilisatietechnieken volgens Gaymans -Methode Marsman -Methode Mézières -Podoposturale therapie -Podotherapie -Rebalancing -Stretching 	<ul style="list-style-type: none"> -Bindweefselmassage -Dry needling -Handreflexologie -Lichaamsreflexologie - Metamorfosemassage -Neuraaltherapie -Reflexzonetherapie -Voetzoolmassage (voetreflexologie) 	<ul style="list-style-type: none"> -Alexandertechniek -Antroposofische fysiotherapie -Bewegingsexpressie /therapie -Buteykomethode -Cesar-Pilatesmethode -Dancetherapie -Dispokinesiologie -Eutonie -Ismakogie -Mensendieck -Posturologie -Sacred dance -Schrijf bewegings-therapie -Zilgreimethode

Waar kan ik meer informatie vinden? (Bronnen)

Aakster C., Kortekaas F. *Geneeswijzen in Nederland*. Uitgeverij Ankh Hermes, 2016

<https://www.nvst.nl/> (Nederlandse Vereniging van Soma Therapeuten)

Natuurgeneeskunde

De natuurgeneeskunde is in zekere zin de basis van alle geneeswijzen. Ieder volk en iedere cultuur, waar ook ter wereld, heeft zijn eigen methoden en visies op de preventie en behandeling van ziekte. In de oudheid werd gebruikgemaakt van dat wat het meest voor handen was – geneeskrachtige planten, goede voeding, water, rust, zon en vasten. Ook natuurgeesten, goden en andere bovenaardse krachten werden geraadpleegd.

Een fundamenteel principe van de natuurgeneeskunde is dan ook *vis medicatrix naturae*, oftewel de genezende kracht van de natuur. De mens maakt onlosmakelijk deel uit van de natuur en het universum, en gezondheid is te bereiken door volgens dit principe te leven. In de natuur is alles uniek en hieruit volgt dat ieder mens op een eigen, unieke wijze op zijn of haar omgeving zal reageren. De mens is dus wel te onderscheiden, maar niet te scheiden van de natuur.

Basisprincipes van de natuurgeneeskunde

- De mens is onderdeel van de natuur, deze zal altijd op een natuurlijke manier reageren, altijd in wisselwerking met de natuur.
- Iedere persoon is uniek en volgt zijn of haar eigen weg naar gezondheid.
- De patiënt is de deskundige over zichzelf, de therapeut is de deskundige op het gebied van ziekte in het algemeen. Er is dus sprake van gelijkwaardigheid in de relatie tussen behandelaar en zieke.
- Een natuurgeneeskundige arts of therapeut heeft daarom vooral de rol van adviseur. Door middel van deskundige adviezen en begeleiding wordt de zieke in staat gesteld om de verantwoordelijkheid voor zijn of haar eigen gezondheid te nemen door het aanleren van zelfzorg en preventie.
- Binnen de natuurgeneeskunde staat de holistische visie centraal, zowel bij de diagnostiek als bij de behandeling. Voor het stellen van een diagnose en het maken van een behandelplan zal de behandelaar daarom het samenhang wegen tussen klachten en ziekteverschijnselen, persoonlijke kenmerken, leef- en voedingswijze, slaappatronen, werk, gezin en relaties en alle andere factoren die van invloed kunnen zijn op de persoon. Het gaat dus om de zieke in plaats van om de ziekte.
- Het zelfherstellend vermogen (ook vitaliteit genoemd) van de mens geldt als een van de pijlers van de natuurgeneeskunde. Dit herstellvermogen heeft bij ieder mens en in iedere situatie een andere prikkel nodig om tot gezondheid te leiden. Iemand met weinig vitaliteit zal zachtere prikkels en meer ondersteunende, opbouwende therapieën nodig hebben dan iemand die over meer vitaliteit beschikt.
- Doe geen kwaad (*primum non nocere*). Een natuurgeneeskundige zal nooit behandelingen toepassen die schade toe kunnen brengen.
- De natuurgeneeskundige gaat er vanuit dat ziekte op een voedingsbodem van toxische overbelasting ontstaat. Deze overbelasting kan bijvoorbeeld fysiek of fysiologisch van oorsprong zijn (ongezonde voeding, gebrek aan beweging, verkeerde ademhaling, gifstoffen uit de omgeving, etc.) of mentaal/emotioneel/energetisch zijn (onverwerkte trauma's, belemmerende denkpatronen, relationele problemen, etc.). Door de voedingsbodem van de zieke zo gezond en veerkrachtig mogelijk te maken en belastende toxinen en vervuiling af te voeren, krijgen ziekteverwekkers minder kans van slagen en kan de gezondheid hersteld worden.

Natuurgeneeskundige behandelwijzen

De natuurgeneeskundige arts of therapeut kan kiezen uit een goedgevulde gereedschapskist van diverse behandelmethoden en technieken. Vrijwel altijd zal de behandeling bestaan uit meerdere maatregelen, die meestal op verschillende momenten tijdens het behandeltraject worden ingezet.

Reinigen en ontlasten van de zieke cliënt zal vaak een van de eerste behandelstappen zijn, gevolgd door één of meerdere therapieën.

Naast een groot aantal klassieke natuurgeneeskundige behandelmethoden, zoals fytotherapie (kruidengeneesmiddelen), massage, hydro- en balneotherapie (lichaamsbehandelingen met warm en koud water, begietingen, pakkingen en baden), voedings- en leefstijladviezen, vastenkuren, ontspannings-, ademhalings- en bewegingsoefeningen en reinigende therapieën (o.a. klysmas, hoge darmspoelingen en zweetkuren), wordt er in de natuurgeneeskunde verder gebruikgemaakt van therapievormen uit andere stromingen. Veel natuurgeneeskundigen gebruiken bijvoorbeeld methoden uit de Ayurveda, homeopathie, orthomoleculaire suppletietherapie, manuele therapieën, psychotherapie en lichaam-en-geest therapieën tijdens het behandeltraject.

Waar kan ik meer informatie vinden? (Bronnen)

Aakster C., Kortekaas F. *Geneeswijzen in Nederland*. Uitgeverij Ankh Hermes, 2016

Koenders R., Bijl S. *De pijlers van de natuurgeneeskunde*. Vakblad Natuurlijke & Integrale Gezondheidszorg, mrt/apr 2019

<https://www.wijzernaargezondheid.nl/natuurgeneeskunde>

(Natuur)voedingsgeneeskunde

De Griekse arts Hippocrates (460-370 v.Chr.), grondlegger van de westerse geneeskunde, is onder meer bekend vanwege zijn beroemde uitspraak: 'Laat voeding uw medicijn zijn en medicijn uw voeding.' De oorsprong van de voedingstherapie in het westen hebben we onder meer aan deze geneesheer te danken.

Voedingstherapieën vormen vaak een onderdeel van complementaire of integrale behandelwijzen. Hoewel het aanbod van deze therapieën zeer uitgebreid en divers is, hebben zij met elkaar gemeen een voorkeur voor onbewerkt, natuurlijk en biologisch of biologisch-dynamisch voedsel. Industrieel bewerkte of geraffineerde voedingsmiddelen worden zoveel mogelijk vermeden. Andere basisprincipes zijn respect voor natuur en dier, het gebruik van uitsluitend ecologische bestrijdingsmiddelen, het vermijden van het gebruik van kunstmest en zorg voor een gezonde bodem.

Binnen de complementaire voedingstherapieën zijn er speciaal opgeleide natuuriëten, natuurvoedingkundigen en natuurvoedingstherapeuten. Deze geven voedingsadviezen bij uiteenlopende gezondheidsklachten met behulp van de nieuwste wetenschappelijke en complementaire voedingskennis. Daarbij wordt vaak aanvullend ontlastings- en nutriëntenonderzoek verricht om meer inzicht te krijgen in de voedingsstatus van de cliënt. Therapeutische begeleiding, voorlichting en advies worden ter ondersteuning aangeboden. De natuurvoedingkundige streeft ernaar het beste voedingspatroon te vinden die bij iemand past, zowel in fysieke als praktische zin.

Natuuriëten, natuurartsen en natuurvoedingstherapeuten werken vanuit verschillende complementaire en holistische visies op voeding, waaronder de orthomoleculaire geneeskunde, natuurgeneeskunde, antroposofie, Chinese- en/of Ayurvedische voedingsleer en PNI (Psycho-Neuro-Immunologie).

Waar kan ik meer informatie vinden? (Bronnen)

Aakster C., Kortekaas F. *Geneeswijzen in Nederland*. Uitgeverij Ankh Hermes, 2016

<https://www.natuurvoedingkundige.nl/> (Vereniging van Natuurvoedingkundigen)

<https://www.natuurdietisten.nl/> (Kenniscentrum Natuur Diëten Nederland)

Orthomoleculaire geneeskunde

De naam orthomoleculair is herleid uit het Griekse woord 'orthos', dat 'juist' of 'optimaal' betekent, en 'moleculair', met betrekking tot moleculen. De orthomoleculaire geneeskunde is de behandeling en preventie van ziekte door de lichaamscellen te voorzien van een optimale hoeveelheid van de nutriënten (voedingsstoffen) die deze nodig hebben om gezond te worden en te blijven. Daarnaast worden stoffen die het lichaam belasten, zoveel mogelijk vermeden of verwijderd.

Naast voedingsadviezen zal een orthomoleculaire arts of therapeut ook voedingssupplementen aanbevelen. Dit zijn tabletten, capsules of vloeistoffen met een hoog gehalte nutriënten die in lagere concentraties ook in de voeding voorkomen. Deze supplementen kunnen bestaan uit vitamines, mineralen, aminozuren, essentiële vetzuren of enzymen, maar ook minder bekende groepen van stoffen zoals bijvoorbeeld de bioflavonoiden.

De noodzaak voor suppletie is gebleken uit een groot aantal wetenschappelijke onderzoeken. Deze hebben erop gewezen dat er bij bepaalde groepen en in bepaalde omstandigheden sprake kan zijn van een verhoogde behoefte aan voedingsstoffen. Door veroudering is er bijvoorbeeld een hogere behoefte aan micronutriënten, omdat de werking van spijsverteringsenzymen en de opname van bepaalde stoffen uit de voeding (waaronder vitamine B12) minder efficiënt wordt naarmate we ouder worden. Ook bekend is dat sommige geneesmiddelen de opname en werking van veel nutriënten verminderen. Anderzijds is er sprake van een laag aanbod van micronutriënten in ons voedsel, door bijvoorbeeld intensieve landbouw en industriële bewerkingsmethodes. Bovendien blijkt uit onderzoek van het RIVM dat een groot deel van de Nederlandse bevolking de dagelijks aanbevolen hoeveelheden groente, fruit en vis niet haalt.

Binnen de orthomoleculaire geneeskunde, die tegenwoordig steeds vaker 'functionele geneeskunde' wordt genoemd, is er de laatste jaren steeds meer interesse voor de nutritionele epigenetica of nutrigenomics. Nutrigenomics onderzoekt de interacties tussen nutriënten en andere bioactieve stoffen in de voeding en het genoom op moleculair niveau, om te begrijpen hoe specifieke nutriënten of voedingsgewoonten de menselijke gezondheid kunnen beïnvloeden.

[Grondlegger van de orthomoleculaire geneeskunde is de Amerikaanse chemicus, Linus Pauling (1901-1994). Pauling is de enige persoon die ooit twee ongedeelde Nobelprijzen heeft ontvangen - voor chemie (1954) en voor vrede (1962). In zijn zeventig jaar durende wetenschappelijke carrière toonde hij een bijzonder breed en eclectisch onderzoeksinteresse. Pauling deed belangrijke ontdekkingen op veel verschillende gebieden van de chemie - fysieke, structurele, analytische, anorganische en organische chemie, maar ook biochemie. Hij gebruikte de theoretische fysica, met name de kwantumtheorie en de kwantummechanica, in zijn onderzoek naar de atomaire en moleculaire structuur en chemische binding. In zowel de theoretische als de toegepaste geneeskunde deed hij belangrijke ontdekkingen op het gebied van genetische ziekten, hematologie, immunologie, hersenfunctie en psychiatrie, moleculaire evolutie, voedingstherapie, diagnostische technologie, statistische epidemiologie en bio-geneeskunde.]

In 1973 werd The Linus Pauling Institute of Science en Medicine in California opgericht. Om zijn werk voort te zetten verhuisde het instituut in 1996 naar Oregon State University, waar nog steeds wetenschappelijk onderzoek wordt verricht naar de werking en gezondheidseffecten van voedingsstoffen. Het Instituut dient ook als gerespecteerde kenniscentrum en wordt beschouwd als een bakermat voor voedingsonderzoek.]

Waar kan ik meer informatie vinden? (Bronnen)

Aakster C., Kortekaas F. *Geneeswijzen in Nederland*. Uitgeverij Ankh Hermes, 2016

<https://ortho.nl/orthomoleculaire-geneeskunde/>

<https://www.mbog.nl/orthomoleculaire-geneeskunde> (Maatschappij ter bevordering van de Orthomoleculaire Geneeskunde)

<https://lpi.oregonstate.edu/> (Linus Pauling Instituut)

Reflexologie

Reflexologie, ook bekend als reflexzonetherapie, is een holistische behandelwijze die gebaseerd is op het uitgangspunt dat er op verschillende delen van het lichaam bepaalde punten zijn die specifiek verbonden zijn met verschillende delen van het lichaam. Deze reflexpunten of –zones, die op handen, voeten, oren, neus, hoofd en romp liggen, worden met speciale massagetechnieken gestimuleerd, hetgeen effect heeft op orgaansystemen en hormonen in het lichaam.

Naar schatting zijn er ruim achthonderd punten op het lichaam die met reflexologie beïnvloedt kunnen worden. Behalve de effecten op organen en klieren zorgt de behandeling ook voor verbetering van de bloed- en energiecirculatie, meer ontspanning en activering van het zelfherstellend vermogen. Vaak wordt de reflexologiesessie aangevuld met rustgevende elementen zoals ontspannende muziek en aromatherapie. Reflexzonetherapie kan worden ingezet voor zowel acute als chronische klachten en is een aanvulling op onder andere fysiotherapie en behandelingen in het reguliere medische circuit.

De wortels van de moderne reflexologie reiken duizenden jaren terug. Er zijn aanwijzingen dat men in het oude China en Egypte bepaalde vormen van hand en voetreflexologie toepaste en inheemse stammen in Noord-Amerika waren er ook mee bekend. De Amerikaanse arts Dr. William Fitzgerald (1872–1942) wordt vaak aangeduid als de vader van de moderne reflexologie. Fitzgerald deelde het lichaam in tien verticale lijnen of zones in, die vanaf de tenen tot de bovenkant van het hoofd lopen. Deze zones worden binnen de voetreflexologie gebruikt om blokkades op te sporen en te behandelen.

Waar kan ik meer informatie vinden? (Bronnen)

Aakster C., Kortekaas F. *Geneeswijzen in Nederland*. Uitgeverij Ankh Hermes, 2016

<https://www.nvst.nl/> (Nederlandse Vereniging van Soma Therapeuten)

<https://www.nvvt.net/> (Nederlandse Vereniging voor Voetreflextherapeuten)

<http://www.vnrt.nl/> (Vereniging van Nederlandse Reflexzone Therapeuten)

Veterinaire integrale geneeskunde

Dat integrale en complementaire behandelwijzen ook bij dieren met succes kunnen worden toegepast is relatief weinig bekend. In feite kunnen vrijwel alle behandelmethoden die bij de mens worden ingezet, ook bij dieren effectief zijn. Zo zijn er dierenartsen die acupunctuur, aromatherapie, homeopathie, fytotherapie, voedingstherapie, manuele en energetische geneeswijzen of een combinatie hiervan bij verschillende soorten dieren toepassen, zowel bij gezelschapsdieren als binnen de veehouderij. Net als bij mensen wordt door middel van deze behandelmethoden bij dieren het zelfherstellend vermogen gestimuleerd, belastende stoffen afgevoerd en de vitaliteit verbeterd.

Dierenartsen die op basis van de integrale of complementaire geneeskunde werken kijken naar dieren vanuit een brede, holistische visie. Zaken als de leefomgeving, het gedrag, het karakter, de voeding, de (ziekte)geschiedenis, de taken van het dier en de relatie tussen dier en eigenaar worden gewogen. Met alle verzamelde informatie wordt gezocht naar de oorzaak van de klacht of de ziekte en wordt een gepast behandeladvies opgesteld. De natuurlijke therapieën en/of behandeltechnieken zijn over het algemeen geschikt voor zowel acute als chronische klachten, maar kunnen vaak ook preventief worden ingezet.

Waar kan ik meer informatie vinden? (Bronnen)

<https://www.holistischedierenartsen.nl/> (Vereniging Complementair werkende Dierenartsen)

<https://www.bcnd.nl/> (Vereniging van Beroepsbeoefenaars van Complementaire en Natuurlijke geneeswijzen voor Dieren)

<https://www.vereniginghomeopathie.nl/homeopathie-voor-dieren>

<https://www.acupunctuurbijdieren.nl/>

<https://www.silverlinde.com/> (Silverlinde – Kenniscentrum veterinaire natuurgeneeskunde)