

# De pijlers van de natuurlijke geneeswijzen

De natuurgeneeskunde heeft eeuwenlange ervaring met de effectieve begeleiding van mensen naar een betere gezondheid met behulp van natuurlijke middelen en leefstijladviezen. Het gaat hierbij echter om meer dan alleen de toepassing van natuurlijke geneesmiddelen of behandelingen. Hoewel er letterlijk honderden verschillende vormen en subvormen bestaan, is er een aantal gemeenschappelijke elementen die de natuurgeneeskundige visie op ziekte en gezondheid gezamenlijk verbindt. Het gaat vooral om:

## ***Holistische benadering***

Binnen de natuurlijke geneeswijzen staat de gehele mens centraal, zowel bij de diagnostiek als bij de behandeling. Vanuit deze holistische benadering streeft de arts of therapeut ernaar een totaalbeeld van het individu te verkrijgen, dus om het verband te ontdekken tussen het geheel aan gezondheidsklachten en ziekteverschijnselen, fysieke, mentale, emotionele en spirituele kenmerken, leefwijze en leefsituatie. Het gaat om de zieke in plaats van de ziekte. Het doel van een holistische behandeling of therapie is het herstellen van de vitaliteit of veerkracht en het bevorderen van de harmonie tussen lichaam en geest.

## ***Homeostase/zelfherstellend vermogen***

Het zelfherstellend vermogen van de mens is een fundamenteel principe binnen de natuurgeneeskunde. Aan de basis van dit principe ligt het begrip 'homeostase': het zelfregulerend proces waarmee levende organismen een dynamisch evenwicht handhaven terwijl ze zich aan veranderende invloeden en omstandigheden aanpassen. Voorbeelden van homeostase zijn de lichaamstemperatuur, bloeddruk, ademhaling en het zuurbase evenwicht, maar ook op mentaal/emotioneel niveau kennen we dit als het vermogen het hoofd koel te kunnen houden in stressvolle situaties. In een gezonde situatie beschikken we over voldoende veerkracht om ons aan te kunnen passen aan (soms zware) omstandigheden. Wanneer deze veerkracht ontbreekt kan dit tot ziekte en verminderde vitaliteit leiden.

Het uitgangspunt dat gezondheid vooral als een staat van balans en veerkracht beschouwd kan worden werd een aantal jaren geleden door Machteld Huber, medeoprichtster van het Van Praag Instituut, voorgesteld. Met dit nieuwe concept, ook wel positieve gezondheid genoemd, beschrijft zij gezondheid als 'het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven'. Hiermee wordt gezondheid niet meer beschouwd als 'een toestand van compleet welbevinden', zoals het door de Wereldgezondheidsorganisatie wordt omschreven.

### ***Gelijkwaardigheid tussen behandelaar en patiënt***

In de relatie tussen de natuurgeneeskundige arts of therapeut en de patiënt staat gelijkwaardigheid centraal. Dit houdt in dat de behandelaar vooral een adviserende rol heeft, terwijl de patiënt zelf de regie in handen houdt en verantwoordelijk is voor het eigen genezingsproces. De arts of therapeut is expert op het gebied van ziekte en gezondheid in het algemeen, de patiënt is expert over zichzelf, ervaart zelf de klachten en weet zelf het meest over zijn of haar specifieke situatie. Het gaat dus vooral om een partnerschap tussen behandelaar en zieke. De behandelaar zet zijn of haar kennis en expertise in om het zelfherstellend vermogen van de zieke te ondersteunen en stimuleren en biedt naast specifieke behandelmethoden (bijvoorbeeld massages, acupunctuur, voedingssupplementen en/of kruiden) ook voorlichting en zelfhulpstrategieën aan. Een belangrijk doel hiervan is om de zogeheten gezondheidsgeletterdheid ('health literacy' in het Engels: het vermogen om zelf informatie over gezondheid te verkrijgen, begrijpen en toe te passen) en de zelfredzaamheid van de patiënt te bevorderen. Door meer inzicht en zelfbewustzijn te bevorderen wordt men namelijk beter in staat gesteld om zelf ongezonde patronen en gewoonten te veranderen. Op deze manier kan de preventie van (verdere) ziekte worden voorkomen.

Ook kenmerkend voor het natuurgeneeskundige consult is dat er veel tijd en aandacht voor de hulpvrager is. In tegenstelling tot de gemiddelde duur van een huisartsenconsult van ongeveer tien minuten, duurt een consult bij een natuurgeneeskundige behandelaar al gauw driekwartier tot een uur. Dit wordt vooral bij patiënten met chronische of complexe aandoeningen vaak erg gewaardeerd.

### ***De natuur als basis***

De identiteit van de natuurgeneeskunde is gebaseerd op de visie dat alles, inclusief de mens, deel uitmaakt van de natuur. De mens is wel te onderscheiden, maar niet te scheiden van de natuur. Aangezien alles in de natuur uniek is, volgt hieruit dat er voor ieder mens een unieke behandeling nodig zal zijn, dat ieder mens op een unieke wijze op prikkels zal reageren en ook een eigen, unieke herstelroute zal volgen. Natuurgeneeskundige consulten en behandeltrajecten zijn dus altijd maatwerk.

Het "natuur als basis" concept kan verder op verschillende manieren tot uiting komen binnen de natuurgeneeskunde/CAM. Zo kan het in letterlijke zin bijvoorbeeld duiden op het gebruik van "stoffen uit de natuur", zoals onder meer kruiden, homeopathische middelen, voeding(sadviezen), voedingssupplementen of etherische oliën. Het kunnen ook therapievormen zijn die voornamelijk via fysieke of manuele prikkels het natuurlijk zelfherstellend vermogen ondersteunen of versterken, zoals bijvoorbeeld massage, hydrotherapie (waterbehandelingen), bewegings- en ademhalingstherapie of bio-elektromagnetische therapieën. Daarnaast kan er ook meer vanuit een geestelijke, spirituele, energetische of psychotherapeutische invalshoek gewerkt worden, zoals bij cognitieve gedragstherapie, coaching, healing, meditatie of creatieve therapieën. In de praktijk komt het er vaak op neer dat behandelaren een combinatie van deze vormen toepassen.

Een andere betekenis van het natuurlijke basisprincipe is dat er altijd de voorkeur wordt gegeven aan milde prikkels waarbij ook de minst invasieve, belastende en toxische behandelingsstrategie wordt gekozen. Hierin vinden we nog een belangrijke pijler van de natuurgeneeskunde, namelijk dat deze geen schade aan de patiënt mag toebrengen (*primum non nocere*). Slechts in noodgevallen zal de behandelaar teruggrijpen op de sterker of sneller werkende middelen en methoden van de reguliere geneeskunde. Deze kan hij of zij mits bevoegd zelf toepassen of de patiënt hiervoor doorverwijzen naar een reguliere arts.

### ***Behandel de oorzaak, niet (alleen) de symptomen***

De centrale vraag die een reguliere arts of specialist tijdens een consult probeert te beantwoorden is "Wat mankeert deze patiënt?" Is er eenmaal een diagnose gesteld, dan volgt hieruit een behandelprotocol dat hierop gebaseerd is. Blijkt de patiënt bijvoorbeeld een verhoogde bloeddruk te hebben, dan wordt er meestal een bloeddrukverlagend medicijn voorgeschreven. Heeft ie last van zuurbranden, dan krijgt ie maagzuurremmers. Natuurgeneeskundige behandelaren daarentegen stellen zich de vraag "Waarom heeft deze patiënt deze symptomen?" Met andere woorden, welke achterliggende oorzaak heeft tot deze symptomen geleid? Welke factoren hebben eraan bijgedragen dat deze patiënt ziek is geworden?

Het acuut zorgmodel waarop de reguliere westerse geneeskunde is gebaseerd is er dus vooral op gericht ziekten te diagnosticeren en vervolgens de symptomen hiervan te behandelen dan wel te onderdrukken met behulp van medicijnen en chirurgie. Dit leidt vaak tot een cascade aan bijwerkingen en additionele klachten, waarvoor weer nieuwe medicijnen moeten worden voorgeschreven. De reguliere geneeskunde is vooral ontwikkeld om acuut bedreigende problemen te behandelen, zoals infectieziekten en blessures, en dit doet het ook uitstekend. Met de tegenwoordig steeds vaker voorkomende chronische aandoeningen, zoals diabetes, metabool syndroom, ontstekingsziekten en auto-immuunstoornissen, heeft de reguliere geneeskunde echter relatief weinig ervaring.

Complementaire en natuurgeneeskundige behandelaren zijn erin gespecialiseerd de complexe achtergronden van chronische leefstijlgerelateerde aandoeningen te identificeren en behandelen. Een ziekte kan meerdere oorzaken hebben die behandeld moeten worden. Bij obesitas bijvoorbeeld is er vaak sprake van een scala aan oorzaken en factoren die in meer of mindere mate een rol spelen, waaronder ontstekingen, hormonale disbalansen, een verstoorde darmflora, genetica, slaapproblemen, gebrek aan beweging, verkeerde voeding en toxische overbelasting, naast psychosociale en emotionele invloeden. Anderzijds kunnen bijvoorbeeld chronische ontstekingen de onderliggende oorzaak zijn van vele aandoeningen. Bij een klacht als hoofdpijn kunnen er bij verschillende mensen ook verschillende oorzaken zijn, met ieder een eigen klachtenpatroon.

Voor de natuurgeneeskundige is het stellen van een diagnose daarom vooral een proces van toenemend inzicht, waarbij gestreefd wordt een zo volledig mogelijk beeld te verkrijgen van de gezondheidstoestand van de patiënt. Om dit te bereiken zal de arts of therapeut als een soort medische detective te werk gaan om het complexe geheel aan symptomen, lichamelijk, emotioneel en geestelijk functioneren, ziektegeschiedenis, voedingstoestand, het persoonlijke levensverhaal, werk- en gezinssituatie, vitaliteitsniveau en het geheel van belastende factoren in kaart te brengen. De reguliere diagnose kan daarbij als vertrekpunt dienen, maar de natuurgeneeskundige zal altijd zoeken naar een uitbreiding daarvan. Vaak wordt gebruik gemaakt van laboratoriumonderzoek of andere diagnostische methoden, zowel regulier als 'alternatief'. De arts of therapeut bestudeert het geheel aan informatie over de zieke en stelt in samenspraak hiermee een passend behandelplan op. Gedurende het behandeltraject wordt steeds met de persoon overlegd en kunnen er zo nodig aanpassingen gemaakt worden. Doel van de behandeling is het versterken van het zelfgenezend vermogen van de persoon, om de fysieke, geestelijke en emotionele veerkracht en vitaliteit te herstellen.

---