



Renée Koenders, MSc in Herbal Medicine, heeft sinds 1990 een praktijk in natuurgeneeskunde, fytotherapie, klassiek homeopathie en acupunctuur. Vanaf 1992 is zij docent fytotherapie. Zij heeft een methode voor het onderwijs in fytotherapie ontwikkeld, gebaseerd op het systeem van de 4 natuurkwaliteiten. Zie ook www.4natuurkwaliteiten.nl.



Selma Bijl heeft sinds 1993 een eigen praktijk in natuurgeneeskunde. Tevens is ze afgestudeerd kinder- & jeugdpsycholoog. Ze is docent bachbloesems en stagebegeleider bij Instituut CAM en verzorgt lessen fytotherapie bij de Kraaybeekerhof Academie. Het natuurgeneeskundig gedachtegoed doorgeven is haar passie.



De pijlers van de natuurgeneeskunde



Ziek zijn is niet prettig. Je wilt snel je symptomen kwijt, zodat je het leven als voorheen kan voortzetten. De biomedische aanpak speelt hierop in en kan er vaak voor zorgen dat klachten op korte termijn verdwijnen. Op lange termijn echter ontstaan er vaak bijwerkingen en biedt medicatie zelden genezing. De klachten komen weer terug als de medicatie gestopt wordt. Zo heeft het biomedische model onvoldoende antwoord op de toename van chronische ziekten. Alleen al door een gezondere, meer natuurlijke leefstijl zullen chronische ziekten afnemen en kunnen veel mensen hun medicatie laten staan. Dat is precies waar de kracht van de natuurgeneeskunde ligt.

Natuurgeneeskunde heeft eeuwenlange ervaring met de effectieve begeleiding van mensen naar gezondheid met behulp van natuurlijke middelen die bij hun leefstijl passen. Het omvat echter meer dan de toepassing van een natuurlijke behandeling of de inzet van een natuurlijk geneesmiddel. Het is goed om te beseffen dat er weinig verschil is met een biomedicus wanneer een natuurgeneeskundige een natuurlijk middel voorschrijft dat dagelijks moet worden gebruikt tegen de symptomen van een ziekte. Er is een integrale visie die de ziekteleer, etiologie en therapeutische interventies natuurgeneeskundig maakt. Voor iedere therapeut is het belangrijk zich bewust te blijven van deze visie. Dus waar is die integrale visie op gebaseerd en hoe is die ontstaan?

De basis van de integrale visie is dat alles, dus ook de mens, deel uitmaakt van de natuur. Hij zal op een natuurlijke manier reageren, altijd in relatie tot de natuur om hem heen. De mens kun je dus wel onderscheiden, maar niet scheiden van de natuur. Analog hieraan vormen de >

RESUMÉ

VRAGEN:

Wat is de kracht van de natuurgeneeskunde in een wereld die gedomineerd wordt door de biomedische geneeskunde?

BEVINDINGEN:

De identiteit van de natuurgeneeskunde is gebaseerd op de natuur. Ziekte ontstaat alleen als daar een voedingsbodem voor is. Gezondheid ontstaat door die voedingsbodem actief te saneren.

BETEKENIS:

De biomedische en de natuurgeneeskundige visie verschillen, zowel in de manier waarop de diagnose wordt gesteld als in de weg naar gezondheid. Leidend is niet vermindering van de ziektesymptomen maar datgeen wat de individuele patiënt gezond maakt. De patiënt leren zijn eigen gezondheid te optimaliseren, dat is de kracht van de natuurgeneeskunde!

‘de mens is deel van de natuur en zal altijd op een natuurlijke manier reageren, in relatie tot de natuur om hem heen’



psyche en soma een geheel. In de natuur is alles uniek en analoog hieraan reageert ieder mens anders. Elke verstoring is contextgebonden, komt op een unieke wijze tot stand en zal op een unieke wijze herstellen. Dit herstellervermogen, ook vitaliteit genoemd, heeft daarom bij ieder mens een andere prikkel nodig om tot gezondheid te leiden. Er bestaat dus niet zoiets als eenzelfde therapie voor dezelfde ziekte en dit is een belangrijk onderscheid met de biomedische visie.

De wortels van de biomedische en de natuurgeneeskundige visie lijken dezelfde te zijn. Van grote invloed op de geneeskunde was het werk van Hippocrates en Galenus. Zij gebruikten het model van de vier natuurkwaliteiten (droog, vocht, koud en warm) om de variabelen in de natuur te kunnen benoemen en te kunnen gebruiken. Het is logisch dat je in de winter van nature warmer voedsel eet dan in de zomer. Uit deze vier natuurkwaliteiten zijn de vier elementen en temperamenten (cholericus, sanguinicus, melancholicus en flegmaticus) ontstaan om de verschillen tussen mensen te benoemen. Zo zal een cholericus als vuurtype sneller ontvlammen dan een flegmaticus. Voordat een flegmaticus ontvlamt, is er meer gebeurd!

Tot de 19e eeuw benadrukten alle geneeskundigen het belang van de uitscheiding van toxinen voor genezing. Daarna kwam de discussie op gang over een specifieke ziekteverwekker, zoals een virus of bacterie, de oorzaak was van ziekte of dat het aan de voedingsbodem lag waarop een virus of bacterie zich kon ontwikkelen. De biomedische geneeskunde is zich gaan specialiseren in het ontdekken en bestrijden van ziekteverwekkers. De natuurgeneeskunde kiest ervoor de voedingsbodem gezond te maken en te houden, boven de actieve bestrijding van de ziekteverwekker. Analoog aan de natuur is deze voedingsbodem bij ieder mens anders. Dit wordt de constitutionele behandeling genoemd en is een belangrijk onderdeel van de integrale visie.

Belangrijke denkers die specifiek bijgedragen hebben aan de ontwikkeling van deze visie van de natuurgeneeskunde zijn onder andere Paracelsus, Boerhaave, Mayr en Reckeweg. Paracelsus stimuleerde het gebruik van lokale middelen in plaats van dure exotische producten uit de apotheken. In zijn uitspraak 'alleen de hoeveelheid bepaalt of iets vergif is' worden de individuele verschillen tussen mensen benadrukt. Boerhaave onderwees het belang van individuele voedings- en leefregels ter preventie van ziekte. Tevens benadrukte hij het belang van de uitscheiding van toxinen voor genezing. In het werk van Mayr wordt het belang van

'de biomedische en de natuurgeneeskundige visie verschillen zowel in de manier waarop de diagnose wordt gesteld als in de aanpak van ziekten'

goedwerkende uitscheidingsorganen, met name de darm, onderbouwd. Vervolgens geeft Reckeweg aan hoe individuele ziekten ontstaan als toxinen onvoldoende worden uitgescheiden. Hij brengt een rangorde aan in de ernst van ziekten die hierdoor ontstaan.

In de hedendaagse praktijk past de natuurgeneeskundige steeds de integrale visie toe. Eerst wordt een individuele natuurgeneeskundige diagnose gesteld. Hierbij wordt de voedingsbodem van de klachten benoemd door zowel de typologie van de patiënt als de kwaliteit van zijn uitscheidingsorganen vast te stellen. Vervolgens wordt er een constitutionele behandeling voorgesteld die rekening houdt met zijn vitaliteit. Dat betekent dat door middel van een individueel afgestemde interventie de detoxificatie van de patiënt wordt gestimuleerd zodat de ziekte geen voedingsbodem meer heeft. Eventueel kan naast de constitutionele behandeling in samenspraak met de patiënt nog een tijdelijke interventie op de hoofdklacht of ziekteverwekker worden voorgesteld.

Onafhankelijk van de ziekte van de patiënt evalueer je in de vervolgschappen de therapie op twee belangrijke punten. Als eerste kijk je of de patiënt de toxinen daadwerkelijk meer is gaan uitscheiden. Deze fysieke uitscheidingen zijn net als een schoonmaakactie in je huis of tuin juist een goed teken. Wanneer er reacties als hoofdpijn en huiduitslagen ontstaan, zijn er te veel toxinen losgemaakt die nog niet effectief afgevoerd kunnen worden. Ten tweede kijk je of iemand beter voor zichzelf gaat zorgen. Zo zie je bijvoorbeeld dat een star persoon flexibeler wordt en creatieve oplossingen kan vinden voor zijn problemen. Een chaotisch type krijgt juist meer overzicht en structuur. Ook op fysiek niveau ontstaat naast een verbetering van de klachten een algemeen gevoel van welbevinden en verhoging van de eigen energie. Je ziet dat iemand effectiever kan reageren in stresssituaties. >



Alle bovenstaande punten worden altijd tegelijkertijd en door elkaar heen gezien dus zowel op fysiek, emotioneel, mentaal, sociaal, energetisch en spiritueel niveau. De therapie zorgt ervoor dat de patiënt een gezonde voedingsbodem terugkrijgt en deze kan onderhouden. Dit zal zorgen voor gezondheid op langere termijn, ook wanneer de therapie is afgebouwd.

De inbreng van de therapeut en de patiënt zijn voor het genezingsproces in de praktijk even belangrijk en vullen elkaar aan. De natuurgeneeskundig therapeut is expert in hoe gezondheid zich laat zien in het algemeen, de patiënt weet of en hoe het in zijn specifieke geval werkt. In samenspraak wordt elk consult weer geëvalueerd wat de meest op maat gesneden aanpak is voor deze individuele patiënt.

Hoe bewaken we de identiteit van de natuurgeneeskunde in een wereld die gedomineerd wordt door de biomedische geneeskunde? De biomedische visie is deels gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Hierbij wordt het te bestuderen onderwerp geïsoleerd van het geheel. Dit verandert zowel het deel als het geheel onherroepelijk. Daardoor staat bij medisch wetenschappelijk onderzoek meestal de ziekte centraal, alsof deze losstaat van de patiënt. De symptomen van deze ziekte worden precies beschreven en van daaruit wordt er gezocht naar een oplossing die alle symptomen laat verdwijnen. Hierdoor ontstaat makkelijk het vooroordeel dat elke ziekte op dezelfde manier zou zijn ontstaan; de oplossing zou immers hetzelfde moeten zijn. Maar deze oplossing houdt er geen rekening mee dat de patiënt de ziektesymptomen heeft gekregen door zijn eigen, individuele geschiedenis. Doordat toxinen te weinig werden uitgescheiden, ontstond de voedingsbodem voor de ziekte. Door

Een behandeling met een onderliggende natuurgeneeskundige visie gaat uit van de volgende punten:

1. de mens is deel van de natuur
2. iedere patiënt is uniek en heeft een eigen weg naar gezondheid,
3. de patiënt is de expert over zichzelf, de therapeut over ziekte in het algemeen
4. ziekte ontstaat op een voedingsbodem, gecreëerd door interactie van de patiënt met zijn omgeving
5. ziekte kan niet los worden behandeld van de mens die de ziekte ontwikkeld heeft

ziektesymptomen te laten verdwijnen, verandert die voedingsbodem niet vanzelf, daarom komt ziekte vaak terug. Op korte termijn lijkt een therapie gebaseerd op ziekte een snelle en effectieve oplossing te geven. Maar omdat de voedingsbodem niet wordt gesaneerd, ontstaan er op langere termijn vaak bijwerkingen of andere klachten en biedt medicatie zelden genezing bij chronische ziekten.

De conclusie die we hieruit kunnen trekken, is dat wanneer mensen snel van hun ziekte af willen, een constitutionele natuurgeneeskundige therapie vaak minder aantrekkelijk lijkt. Deze vraagt meer geduld en uitleg van de identiteit van de natuurgeneeskunde; de visie dat een ziekte nooit losstaat van de patiënt. De natuurgeneeskundige behandelt geen ziekten, maar de ziekmakende voedingsbodem. Daarom moet de weg naar gezondheid van de patiënt leidend zijn en niet de vermindering van de symptomen van de ziekte, hoe prettig dat ook is op korte termijn. ■

Er zijn grote verschillen tussen de biomedische en de natuurgeneeskundige visie. Beiden verschillen zowel in de manier waarop de diagnose wordt gesteld als in de aanpak van ziekten. De natuurgeneeskunde kan van het biomedisch model leren hoe de symptomen van de ziekte tegengegaan kunnen worden. Het biomedisch model kan van de natuurgeneeskunde leren dat door de ziekmakende voedingsbodem aan te pakken, de patiënt op de lange termijn gezond blijft. Dit kan bijvoorbeeld zorgen voor een aanzienlijke reductie in de medicatie en een verbetering van de kwaliteit van leven van chronisch zieke patiënten. Door de natuurgeneeskundige, individuele aanpak zal de patiënt gezonder worden. De patiënt leert zijn eigen gezondheid te optimaliseren, dat is de kracht van de natuurgeneeskunde!

BRONVERMELDING:

1. Arena, R. et al. (2015) *Healthy lifestyle interventions to combat noncommunicable disease—a novel nonhierarchical connectivity model for key stakeholders: a policy statement from the American Heart Association, European Society of Cardiology, European Association for Cardiovascular Prevention and Rehabilitation, and American College of Preventive Medicine*. *European Heart Journal* 36:31 <https://academic.oup.com/eurheartj/article/36/31/2097/2398206>
2. Elling A., van Asseldonk T. *Leerboek Traditionele Geneeskunde*. Drukkerij Hoekman Totaal.
3. Koenders R., Tenhagen, E. *En Simpel en Complex*. www.4natuurkwaliteiten.nl
4. Professor Hanno Pijl: artsen schrijven te snel medicijnen voor. Dit moet anders! <https://www.youtube.com/watch?v=Cp8RtFPBoJc>
5. Zorgverzekering VGZ: Keer diabetes 2 om <https://www.vgz.nl/diabetes2#sts=Keer%20Diabetes2%20Om:%20leefstijl%20als%20medicijn>