

PIERRE MEUNIER

# Natuurlijke geneeswijzen

 Manteau

Oorspronkelijke titel: *Thérapie du corps*

© 2022 Hachette Livre (Hachette Pratique)

© 2023 Nederlandse vertaling Manteau / Standaard Uitgeverij nv,  
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en Vitataal

[www.standaarduitgeverij.be](http://www.standaarduitgeverij.be)  
[info@standaarduitgeverij.be](mailto:info@standaarduitgeverij.be)

Vertegenwoordiging in Nederland  
New Book Collective, Utrecht  
[www.newbookcollective.com](http://www.newbookcollective.com)

Vormgeving: Chloé Madeline  
Illustraties: Stéphanie Rubini

Voor de Nederlandse uitgave  
Vertaling: Debby Nieberg/Vitataal  
Redactie: Vitataal, Feerwerd  
Cover: Dominic Van Heupen  
Opmaak: Indruk Grafisch Ontwerp, Soest

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 223 3994 7

NUR 860/450

D/2023/0034/181

## VOOR JE BEGINT

Ik heb ervoor gekozen om jou persoonlijk met de je-vorm aan te spreken om een directere band met je te creëren. De beschrijvingen moet je niet persoonlijk opvatten, maar alleen zien als indicatie. Het kan zijn dat je jezelf slechts gedeeltelijk herkent in een beschrijving, of zelfs helemaal niet. Het doel van de symbolische benadering van dit boek is iedereen meer informatie geven over de taal van het lichaam. Door te tutoyeren kan ik in alle vrijheid een symbolische analyse bieden. Het is in geen enkel geval een gebrek aan respect of beleefdheid.

De termen met een asterisk (\*) staan in de woordenlijst (blz. 254).

Natuurlijke middelen **mag je niet allemaal tegelijk gebruiken**, tenzij dat wordt aangegeven. Het gaat hier om een lijst met mogelijke middelen die kunnen worden gebruikt voor de genoemde aandoening. Lees ook altijd eerst de contra-indicaties.

Ga altijd naar je eigen arts voor een professionele diagnose.

**DIT BOEK KOMT NOOIT IN DE PLAATS VAN MEDISCH  
ADVIES OF EEN MEDISCHE BEHANDELING. VRAAG  
BIJ TWIJFEL ALTIJD ADVIES AAN JE EIGEN ARTS.**

# INHOUD

VOORWOORD . . . . . 3

MIJN VERHAAL . . . . . 6

DE BASISBEGINSELEN . . . . . 14

Wat is natuurgeneeskunde? . . . . . 16

Wat is de traditionele Chinese geneeskunde? . . . . . 20

AANDOENINGEN . . . . . 28

Acne. . . . .	30
Allergieën. . . . .	33
Alopecia. . . . .	37
Angst. . . . .	41
Astma. . . . .	44
Blaasontsteking. . . . .	47
Bloedarmoede. . . . .	50
Bloedneus. . . . .	53
Boulimia. . . . .	56
Brandend maagzuur. . . . .	59
Burn-out. . . . .	62
Constipatie. . . . .	66
Crohn. . . . .	69
Depressie. . . . .	72
Diabetes type 1. . . . .	76
Diabetes type 2. . . . .	79
Duizeligheid. . . . .	82
Eczeem. . . . .	85
Endometriose. . . . .	89
Fibromyalgie. . . . .	93
Gastritis. . . . .	96
Gastro-oesofageale reflux . . . . .	99
Geheugenverlies. . . . .	102
Gordelroos. . . . .	105
Hartkloppingen. . . . .	108
Hik. . . . .	111
Hoge bloeddruk. . . . .	114
Hoofdpijn. . . . .	117
Hyperthyroïdie. . . . .	120
Hypothyroïdie. . . . .	123
Impotentie. . . . .	126

Ischias. . . . .	129
Kramp. . . . .	132
Laag libido. . . . .	135
Lage bloeddruk. . . . .	139
Leverinsufficiëntie. . . . .	142
Menopauze. . . . .	145
Middenrifbreuk. . . . .	148
Migraine. . . . .	151
Misselijkheid. . . . .	154
Netelroos. . . . .	158
Onvruchtbaarheid. . . . .	161
Overgewicht. . . . .	166
Overmatige stress. . . . .	169
Paniekaanval. . . . .	172
Peesontsteking. . . . .	176
Pijnlijke menstruatie. . . . .	179
Pleinvrees. . . . .	182
Premenstrueel syndroom. . . . .	186
Prostaatontsteking. . . . .	189
Psoriasis. . . . .	192
Raynaud. . . . .	196
Roos. . . . .	199
Sinusitis. . . . .	202
Slapeloosheid. . . . .	205
Slechte adem. . . . .	208
Spasmofilie. . . . .	211
Spataderen. . . . .	214
Spijvertering. . . . .	217
Spit. . . . .	220
Stijve nek. . . . .	223
Suiker. . . . .	226
Tabak. . . . .	229
Tandenknarsen. . . . .	232
Tinnitus. . . . .	235
Vocht vasthouden. . . . .	238
Voedselintolerantie. . . . .	241
Zwaarmoedigheid. . . . .	244
Zwak immuunsysteem. . . . .	247
Zware benen. . . . .	250

<b>WOORDENLIJST . . . . .</b>	<b>253</b>
<b>REGISTER . . . . .</b>	<b>264</b>
<b>BRONNEN . . . . .</b>	<b>268</b>
<b>DANKWOORD . . . . .</b>	<b>272</b>

# Acne

## SYMBOLIEK

Als je acne in je gezicht hebt, is dat een aanslag op je individualiteit, je imago. Je kunt de neiging hebben om jezelf minder waard te vinden. Er zit in jou een dualiteit tussen je realiteit en je emoties. Je aanvaardt bepaalde situaties niet: die 'geven je puistjes'. Meegaan met veranderingen in je leven is niet gemakkelijk en je uit niet of te weinig wat de impact van bepaalde moeilijkheden voor jou is. Het kan ook zijn dat je onbewust behoefte hebt om je te onderscheiden, om een wens te uiten die je niet onder woorden kunt brengen. Het is ook een mogelijk middel om anderen op afstand te houden om je te beschermen tegen diegenen die alleen maar oordelen op basis van uiterlijk. De angst om te worden beoordeeld om wat je niet bent, is vaak aanwezig en kan je agressie opwekken.

## OPLOSSING

Kijk met plezier naar jezelf in de spiegel. Houd van elk facet van je gezicht. Je bent volmaakt. Je hoeft alleen maar je gehele wezen te erkennen en te aanvaarden. Durf jezelf te zijn en te laten zien wie je bent, daar heb je recht op. Jouw anders zijn is een kracht; ieder van ons is uniek en buitengewoon. Probeer niet langer om het anderen, zoals je ouders of vrienden, naar de zin te maken, maar doe dat allereerst bij jezelf. Wees jezelf!

## ALGEMENE ADVIEZEN

- Eet pompoenpitten die je 8 uur hebt laten weken. Die zijn rijk aan zink.
- Eet geen rood vlees, vleeswaren, witte suiker en witte bloem, melkproducten van dierlijke oorsprong en niet-plantaardige vetten.
- Gebruik olijfolie van de eerste koude persing. Die is rijk aan vitamine E.
- Drink een glas vers wortelsap en 1,5 tot 2 liter mineraalarm water per dag.
- Eet vooral fruitsuiker, met name appelmoes of kokossuiker.
- Zorg voor een goede stoelgang (één tot drie keer per dag is ideaal).

## DE VISIE VAN DE CHINESE GENEESKUNDE

**ELEMENTEN:** metaal (longen/dikke darm), hout (lever/galblaas) en water (nieren/blaaas).

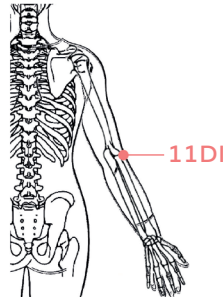
**GEKOPPELDE DOMINANTE EMOTIES:** verdriet, woede en angst.

In de Chinese geneeskunde zijn vooral de lever en nieren de organen die verbonden zijn met acne, dus moet je die als eerste behandelen. Er wordt gezegd dat acne een 'toxische warmte' is die wordt doorgegeven aan de borst of het gezicht, wat leidt tot een ontstekingsreactie.

### BEHANDELING

Gebruik Chinese cupping cups\*.

Masseer **PUNT 11** van de **dikkedarmmeridiaan** gedurende 3 minuten op elke arm. Masseer tegen de klok in en doe dit één keer per dag. Het punt zit aan het buitenste uiteinde van de elleboogholte als de elleboog gebogen is.



## NATUURLIJKE MIDDELEN

### EERSTE KEUS

#### GEMMOTHERAPIE\*

Glycerinemaceraat\* van iepenknop

#### DOSERING:

**Volwassene:** 5 tot 15 druppels per dag. Begin met 5 druppels en verhoog met 1 druppel per dag tot het gewenste effect is bereikt. Neem buiten de maaltijden om.

**Kind:** 1 druppel per dag per 10 kg lichaamsgewicht.

**DUUR:** kuur van 3 weken met 1 week rust. Gedurende maximaal 3 maanden.

**CONTRA-INDICATIES:** kinderen jonger dan 3 jaar en zwangere vrouwen.

**Let op:** bewaren op een donkere plek.

#### + HOMEOPATHIE\*

Belladonna 7CH + Hepar sulfur 9CH + Kalium bromatum 9CH

**DOSERING:** 2 keer per dag 5 korrels van elk.

**DUUR:** 3 tot 6 maanden.

**CONTRA-INDICATIES:** lactose- en/of fructose-intolerantie.

#### + SPORENELEMENT\*

Zink

**DOSERING:** 1 ampul per dag. Innemen op de nuchtere maag om beter door het organisme te worden opgenomen.

**DUUR:** 2 maanden.

**CONTRA-INDICATIES:** uit voorzorg wordt afgeraden om dit middel te gebruiken tijdens de zwangerschap of bij het geven van borstvoeding.

#### + SPORENELEMENT\*

Vitamine E

**DOSERING:** 200 mg per dag.

**DUUR:** 2 maanden.

**CONTRA-INDICATIES:** mensen die worden behandeld met bloedverdunders.

### TER ONDERSTEUNING

#### FYTOTHERAPIE\*

Infusie\* van brandnetel

**DOSERING:** 2 tot 3 kopjes per dag.

**DUUR:** 2 weken.

#### CONTRA-INDICATIES:

brandnetelbladeren kunnen bij langdurig gebruik een allergische reactie opwekken.

Afgeraden voor zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven, voor kinderen jonger dan 12 jaar en bij oedeem of prostaatcancer.

#### PLAATSELIJK

Groene klei

Uit een tube: 's Avonds voor het slapengaan aanbrengen. 's Nachts laten inwerken en 's ochtends afspoelen.

#### OF AROMATHERAPIE\*

Etherische olie\* van tea tree

Reinig de huid eerst met een geschikte lotion en breng de olie dan met een wattenstaafje aan op de puistjes.