

Praktisch handboek

Natuur- geneeskunde

Marine Le Gouvello

DELTA

Inhoud

Overzicht van pathologieën.....	12
Overzicht van illustraties	13
Voorwoord	15
Over de auteur	17
Inleiding	19

DEEL 1

De oorsprong van natuurgeneeskunde.....	26
De definitie van natuurgeneeskunde.....	28
De vijf pijlers.....	28
• Vitalisme.....	28
• Holisme.....	29
• Causalisme	29
• Humorisme.....	29
• Hygiënisme.....	30
De tien natuurlijke gezondheidselementen: de verschillende middelen die gebruikt worden in de naturopathie	30
• Voeding.....	30
• Lichaamsbeweging.....	32
• Psycho-emotioneel management	33
– het onderbewuste niveau.....	34
– het bewuste niveau	34
– het bovenbewuste niveau.....	35
• Hydrologie	36
• Fytotherapie en aromatherapie.....	38
• Manuele technieken.....	39
• Reflextechnieken	40
• Ademhalingstechnieken	42

• Energetische technieken	43
• Stralingstechnieken	44

De individuele aanpak in de natuurgeneeskunde..... 45

De melancholische (Vata).....	46
-------------------------------	----

De flegmatische (Kapha).....	46
------------------------------	----

De cholerische (Pitta)	47
------------------------------	----

De sanguïne (Pitta-Kapha).....	48
--------------------------------	----

Het consult..... 49

De anamnese	49
-------------------	----

De vitaliteitsbalans	49
----------------------------	----

DEEL 2

De spijsvertering 56 |

Wat is dat?.....	56
------------------	----

• Waarom kauwen?.....	56
-----------------------	----

• Waarom hebben we tegenwoordig zoveel problemen met het spijsverteringsstelsel?	58
--	----

• Microbiota.....	58
-------------------	----

Problemen met de stoelgang.....	59
---------------------------------	----

• Constipatie	59
---------------------	----

• Prikkelbare darm	61
--------------------------	----

Problemen met het microbioom.....	63
-----------------------------------	----

• De maag: trage vertering, zuur en maagfermentatie	63
---	----

• Ontregeling van het microbioom	64
--	----

– Dysbiose en spijsverteringsgassen.....	65
--	----

– Dysbiose en biofilm	65
-----------------------------	----

– Dysbiose en candidose	65
-------------------------------	----

Voedselintoleranties en verhoogde darmpermeabiliteit (leaky gut syndrome).....	68
--	----

• Gluten	68
• Koemelk	69
• Verhoogde darmpermeabiliteit	71
Het zenuwstelsel en stress	74
Wat is dat?	74
• Stress	74
• Homeostase	76
• Het endocriene stelsel	76
• Het zenuwstelsel	76
• De voornaamste neurotransmitters die gebruikt worden door het zenuwstelsel	80
– Adrenaline: de stressor	80
– Noradrenaline: de versneller	80
– Dopamine: de motor	80
– Acetylcholine: het geheugen	80
– Serotonine: de actieremmer	80
– GABA: de ontspanner	80
Overbelasting en de HHB-as (hypothalamus-hypofyse-bijnieren).	81
• Cortisol	81
• Overbelasting en burn-out	83
Slapeloosheid	86
• Wat is het doel van slaap?	86
• De rol van neurotransmitters	87
• Slapeloosheid en chronobiologie	88
Depressie	93
• De chemie van depressie	93
• De oorzaken van depressie	94
Verslavingen	97
• De weg van de neurotransmitters	97
• De weg van de darmflora	98
• Specifieke verslavingen	99
– Koffie	99
– Chocolate	99
– Alcohol en cannabis	99
– Tabak	99

Het metaboolsyndroom	103
Wat is dat?	103
Overgewicht	104
• De rol van ontstekingen	105
– <i>Immuun-ontsteking</i>	105
– <i>Balans omega 3/omega 6</i>	105
– <i>Leaky gut syndrome, syndroom van de poreuze darmen</i>	106
• De rol van de darmflora	106
• De rol van de omgeving	107
– <i>Hormoonverstoorders</i>	107
– <i>Monocultuur</i>	107
Arteriële hypertensie	111
• De ‘stille moordenaar’	111
• De oorzaken van hypertensie	111
De lipidenbalans	115
• Triglyceriden	115
– <i>Verzadigde vetzuren</i>	115
– <i>Mono-onverzadigde vetzuren</i>	116
– <i>Poly-onverzadigde vetzuren</i>	116
– <i>Essentiële vetzuren</i>	116
– <i>Transvetzuren en pro-inflammatoire vetzuren</i>	117
• Cholesterol, HDL en LDL	117
– <i>Een onmisbare molecule</i>	117
– <i>Verband tussen HDL en LDL</i>	118
• Homocysteïne	118
• Het Kretenzisch dieet	119
Diabetes	121
• Wat is dat?	122
• Insulineresistentie en ontsteking	123
• Het begrip glykemische index	124
• Het paleo-ketogeen dieet	125
Ontsteking	129
Wat is dat?	129
Acute ontsteking	130
• Verzuring als oorzaak	130

• Wat is acidose?	131
Allergieën van de luchtwegen	137
• Wat is dat?	137
• Systemen die ontstekingen reguleren	138
• Oorzaken van opflakking van allergieën	138
• De rol van de lever en darmpermeabiliteit	139
• Het specifieke geval van salicylaten	140
Chronische ontsteking	143
• Auto-immuunziekten	143
– Oorzaken	144
– Het mechanisme van systemische ontsteking	145
• Kanker: inleiding tot integratieve oncologie	149
– Carcinogenese	149
– Risicofactoren	151
– Kanker en metabole behandeling	152
Besluit	161

BIJLAGEN

1 – Wat is jouw dominante dosha?	164
2 – Aan te raden voeding afhankelijk van je constitutie: Vata, Pitta, Kapha.	169
3 – Voeding rijk aan FODMAP	172
4 – Lijst van gesuikerde voedingsstoffen met lage of gematigde glykemische index	174
5 – Verzurende en basische voeding	176
6 – De zonnegroet	179
7 – Ademhalingstechnieken: pranayama	180
8 – De anale douche, gebruiksaanwijzing	182
9 – De depressieschaal van Hamilton	183
10 – Veelgebruikte etherische oliën	187
11 – Detoxrecept: soep van radijsblaadjes	188

12 – Ayurvedisch detoxrecept: kitchari	189
13 – Recept voor detoxbrood met lijnzaad, zonder gluten en zonder bloem	190
14 – Detoxrecept: raw brownie met dadelpasta	191
15 – Detoxdrankje dat het immuunsysteem stimuleert	192
16 – Infusie voor balans volgens je constitutie	193
17 – Oefening mindful wandelen: ademen terwijl je loopt.	194
18 – Oefening voor hartcoherentie.	195
19 – Monodiëten volgens seizoen en constitutie	196
20 – Ketogeen menu voor een doorsnee dag	197
21 – Glutenvrij menu voor een doorsnee dag.	197
22 – Paleo-menu voor een doorsnee dag.	198
23 – ‘Raw food’-menu voor een doorsnee dag	198
Woordenlijst	199
Register	200
Bibliografie	204
Dankwoord	205



The background is a vibrant yellow-green color. It features several concentric white circles of varying thicknesses. Scattered around these circles are various botanical illustrations: green and yellow leaves, small green dots, and three large, textured circular shapes in shades of green and teal. The word "Inleiding" is centered in a white, sans-serif font.

Inleiding



*‘De kracht in ieder van ons
is ons sterkste medicijn.’*

Hippocrates

Dit boek is bedoeld om je concrete antwoorden te geven over naturopathie, je inzicht te geven in de manier waarop dit werkt en hoe het je kan helpen in je dagelijks leven.

De meeste mensen weten niet zo goed wat naturopathie of natuurgeneeskunde is of ze hebben er een heel vaag idee van: 'Een vriendin heeft me verteld over haar glutenvrije dieet...' of: 'Ik heb op de radio iets gehoord over etherische oliën...' Gaat het over voeding, over een dieet, over een remedie? Veel mensen koppelen naturopathie aan een wat zonderlinge voedingsdeskundige die de strijd aanbindt met melk, gluten, vaccins, medicijnen, straling en de moderne wereld in het algemeen!

Ik maak deel uit van de jonge generatie 'moderne' natuurgeneeskundigen en ik kan alleen maar lachen om de strijd tussen ultratraditionele natuurgeneeskundigen en de reguliere artsen, die zo gespecialiseerd zijn dat ze het beeld van het lichaam als geheel kwijt zijn.

Gezondheid is een onderwerp dat iedereen aangaat. We hebben allemaal een lichaam, een voertuig waar we zorg voor moeten dragen om onze taken uit te kunnen voeren en te kunnen genieten van ons bestaan.

We hebben allemaal recht op informatie over de verschillende manieren om onze gezondheid aan te pakken, zowel qua preventie als qua begeleiding bij een aandoening. Het is onze plicht als professioneel gezondheidswerker om op de hoogte te blijven van de methodes en oplossingen die onze collega's vinden in specialisaties waarmee wij niet vertrouwd zijn, zodat we informatie kunnen geven aan de patiënt. Want het moet alleen maar om de patiënt draaien.

Onder de jongere generatie artsen en natuurgeneeskundigen wordt er tegenwoordig veel meer kennis uitgewisseld. Dat betekent een grote stap naar een breder beeld van onze gezondheid.

Ik heb dit boek vooral praktisch willen maken. Er bestaan al uitstekende werken over naturopathie in het algemeen. Wat je hier vindt, is een compilatie van belangrijke elementen uit de natuurgeneeskunde voor gezondheidsproblemen waar artsen vaak mee geconfronteerd worden.

Jij of iemand uit je omgeving zal ongetwijfeld interesse hebben in een van de vragen. We hebben allemaal weleens last gehad van problemen met onze spijsvertering, onze slaap, stress, een zwakke immuniteit of ons gewicht.

We hebben steeds meer last van de welvaartsziekten die jammer genoeg steeds vaker voorkomen: diabetes, kanker, auto-immuunziekten.

Al die problemen kunnen in de natuurgeneeskunde aangepakt worden op een eenvoudige manier waar we allemaal toegang toe hebben, als we gewoon de tijd nemen om ons erin te verdiepen en informatie te zoeken. Het doel van dit boek is om dit eenvoudiger voor je te maken door concrete natuurgeneeskundige antwoorden te verzamelen, georganiseerd per gezondheidsthema.

Aan het einde van dit boek vind je een overzicht van praktische informatie met betrekking tot een aantal concepten en technieken die ik zelf vaak gebruik in mijn praktijk. Die informatie is zo opgesteld dat je deze zelf kan gebruiken in je dagelijks leven.

Door mijn dubbele pet van natuurgeneeskundige en yoga-instructeur is dit boek verrijkt met duidelijke tips inzake de gezondheidsvoordelen van yoga. Je vindt met name houdingen die *asana's* genoemd worden en ademhalingsoefeningen die *pranayama* genoemd worden. De kracht van de naturopathie zit ook juist in de combinatie met technieken uit andere wetenschappen. Verderop bespreken we hoe deze 'oosterse traditionele geneeskunde' ontstaan is en hoe die gedefinieerd wordt door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO).

Je hebt dit boek zeker niet toevallig gekocht en dat is maar goed ook. Veel mensen zijn zich tegenwoordig heel sterk bewust van de moderne wereld.

De link tussen ons bord en onze gezondheid wordt steeds vaker gelegd vanwege de schade die de moderne industriële voeding aanricht. Onze slechte eetgewoontes zorgen voor zoveel overgewicht, ontstekingen en immunodeficiëntie dat we ons eigen bord niet zomaar kunnen negeren. De indicatoren van milieuvervuiling worden steeds verontrustender als het gaat om de hoeveelheid pesticiden in onze voeding, om de verspreiding van stoffen uit onze directe omgeving die onze hormoonhuishouding verstoren. Vergiftiging met zware metalen, allergieën en de toename van astma in verstedelijkte gebieden doen ons vragen stellen over de invloed van de omgeving op onze gezondheid.

Er bestaat een wetenschap die epigenetica genoemd wordt en die zich toelegt op de studie van de cellulaire omgeving en de invloed daarvan op de genetische expressie. Het is onderzocht en bewezen dat de omgeving die we deze cellen geven invloed heeft op de broncode van ons DNA. Met andere woorden, we worden niet gegijzeld door onze genen. Als je zorgt

voor een gezonde omgeving voor je cellen, voor een aangepaste voeding, een goede stress-beheersing en een positieve houding, heb je negentig procent meer kans op genetische expressies die zorgen voor een goede gezondheid en de methylering (non-expressie) van degene die niet gunstig zijn. Als je bijvoorbeeld drager bent van het HLA-B27-gen maar anti-inflammatoire voeding gebruikt, zal je niet per se spondylo-artritis ontwikkelen.

Het is de taak van de natuurgeneeskundige om jou informatie te geven over de kwaliteit van de omgeving die wij onze cellen geven. Als je je voedingsgewoontes verandert, geen industrieel bewerkte producten meer eet, let op je hoeveelheid water, zorgt voor een minder negatieve invloed van stress, zorgt dat je goed ademt, beweegt en slaapt, heb je veel kans om genen te activeren die goed zijn voor je gezondheid. Je moet vooral vertrouwen hebben in je eigen vermogen om jezelf te genezen. Door gezonde natuurgeneeskundige gewoontes aan te nemen geef je je lichaam (weer) de kans om goed te functioneren.

Dit boek geeft antwoorden en ik hoop dat het je ertoe aanzet om bewuster te gaan leven. Je bewuster worden is soms in het begin een pijnlijk proces, waardoor je alleen komt te staan. Ik heb die weg ook afgelegd, ik ben ook vragen gaan stellen en heb geluisterd naar die intuïtie die me zei dat ik bepaalde officiële verhalen in twijfel moest trekken. Je moet anders durven doen, je openstellen voor een nieuwe manier van eten, denken, leven... Ik noem dat *de deur openen naar alle mogelijkheden*.

Dat is het doel van dit boek.

