

WE MUST BE THE CHANGE WE WISH TO SEE IN THE WORLD

Jouw e-mail adres zit in ons bestand . Aangezien we je graag als lezer behouden, bieden we jou bij deze een gratis elektronisch tijdschrift aan. LET OP: vanaf 1 oktober 2009 verbiedt de wet om zomaar mails te sturen. Als je geen e-mail wilt ontvangen van Asmi-ikben, klik dan op [verwijderen](#) en schrap jezelf van onze verzendlijst (of beantwoordt deze e-mail met in de onderwerpregel 'Verwijderen').

NATUURGENEESKUNDE

De dokter van de toekomst zal geen medicijnen meer geven, maar zal zijn patiënten interesseren voor de zorg van het menselijk lichaam, voor voeding en voor de oorzaak en de preventie van ziekte. (Thomas Edison 1847)



Onder natuurgeneeskunde verstaan we een verzameling van geneeswijzen die het zelfhelend vermogen van de mens stimuleren en vaak onder de noemer alternatief vallen. Het woord complementair of aanvullend is echter een betere benaming. Het gaat om geneeswijzen die soms als alternatief kunnen dienen, maar in ieder geval

aanvullend hun bestaansrecht hebben. Een chirurg kan bij u een gebroken been weer aan elkaar zetten, maar uw lichaam moet uiteindelijk het herstelwerk doen. Een arts kan u een anti-bioticum geven, maar uiteindelijk moet uw afweer de bacteriën opruimen. Natuurgeneeskunde kan uw helpen uw immuunsysteem te stimuleren, kan herstel en de lichaamseigen geneeskraft bevorderen en kan zodoende een goede aanvulling zijn.

Productie, efficiëntie en geld

Paracelsus noemde de arts een assistent van de natuur. Een goed arts kon volgens hem maximaal vijf patiënten per dag behandelen. Tegenwoordig kunnen we dan misschien dankzij automatisering en betere diagnostische middelen iets sneller werken, maar de meeste artsen zien minstens vier patiënten per uur, soms zelfs elke vijf minuten een patiënt. Door deze wijze van werken kun je onmogelijk rekening houden met voeding, sociale aspecten, familie omstandigheden, werk, karakter, gevoeligheid, aanleg, houding, overtuiging, geloof, liefde of gebrek er aan, etc.

Homeopathie en natuurgeneeswijzen lijken veel raakvlakken te hebben, maar ondanks de overeenkomsten, zijn er ook grote verschillen.

De kracht van beide berust overigens voornamelijk op het placebo effect, plus het feit dat de dokter meer tijd en aandacht voor je heeft en de hele 'mens' benaderd in plaats van alleen een 'deelprobleem'.

Het zelfgenezend vermogen van de mens is ongekend groot, we hebben nog maar een begin van een vermoeden waar we allemaal toe in staat zijn, en iedere techniek die dat vermogen aanspreekt zou natuurlijk onderzocht en zo goed mogelijk toegepast moeten worden. Zo ver zijn we helaas nog niet, maar het begin is er.

Met de huidige reguliere geneeskunde wordt vaak het belang van goede voeding en de lichaamseigen geneeskraft vergeten. In de meeste ziekenhuizen staat vlees en toetjes met veel suiker en slagroom (of pakjes Fortimel) op het menu om verzwakte kankerpatiënten te doen aansterken. En dat terwijl vlees (middels het haem en vooral het arachidonzuur wat erin zit) de groei van bepaalde tumoren doet bevorderen en suiker de afweer met bijna de helft kan verlagen. Het gebied van de natuurgeneeswijzen is ZO groot en ZO divers, dat er nauwelijks iets zinnigs over te zeggen valt. Het behelst alle mogelijke therapieën (waarin vaak overigens ook de natuur ver te zoeken is) die niet in het reguliere circuit thuishoren, variërend van acupunctuur tot piskijkers, handoplegging tot iriscopie, reikie tot gebedsgenezing, vage en soms gevaarlijke dieten en hypnotische suggestie. De meesten werken niet of nauwelijks (althans niet in een controleerbare setting) maar het placebo- (maar pas op, ook het nocebo-) effect is erg groot. Dat kan dus een voor- en een nadeel zijn, en is afhankelijk van je vertrouwen in de behandelaar.

Plantaarige geneesmiddelen, met aantoonbare hoeveelheden actieve stof (fytotherapie) zijn in veel gevallen WEL werkzaam; tenslotte werken reguliere medicijnen met de zelfde stoffen (soms uit de natuur gewonnen, soms nagemaakt) waarvan de effecten op het lichaam bewezen zijn. Ze kunnen dan ook dezelfde bijwerkingen hebben.

Per jaar verschijnen er bijna zeventuizend artikelen over vitamines en mineralen in de reguliere medische literatuur en nog meer over de invloed van voeding. Uw huisarts of specialist leest hier meestal nog geen vijf procent van. Van artsenbezoekers zal hij of zij ook niet deze informatie ontvangen, want op voeding en voedingssupplementen valt veel minder te verdienen dan op reguliere middelen. Dit is met name omdat er geen patent op te verkrijgen valt. Bovendien kost het op de markt brengen van een geneesmiddel tenminste een paar miljoen euro.

Neem als voorbeeld selenium. Mannen hebben veel minder kans (tot 63% minder) op prostaatkanker indien ze 200 microgram selenium per dag innemen. In Nederland zit selenium nauwelijks in de grond. Een capsule selenium kost ongeveer vijf tot tien eurocent per dag. Wil je hier een officieel geneesmiddel van maken, dan valt voor de fabrikant nooit de kosten van registratie terug te verdienen. Bovendien mag iedereen het op de markt brengen, omdat er geen patent op zit. Gevolg: de meeste artsen krijgen geen reisje of boeken of een leuk congres met uitstapjes aangeboden om meer te leren over selenium. Gevolg: u krijgt het niet voorgeschreven, terwijl TNO in 1995 al concludeerde dat het merendeel van de Nederlanders ernstige tekorten van bepaalde vitamines en mineralen heeft en dat dit in de toekomst kan leiden tot ernstige klachten, zie www.soe.nl

Of vitamines helpen of larie is is een punt van discussie. Je hebt artsen die zeggen dat het larie is (zolang er geen goede (dubbel blind gerandomiseerde) studies bestaan die het belang van vitamines zouden kunnen aantonen raden zij ze niet aan hun patiënten) en je hebt artsen die er een mogelijkheid in zien. Preventief is het zeker van belang, curatief is het wat moeilijker om hier stellig in te zijn, maar er zijn mijns inziens vele aanwijzingen dat gezonde voeding en extra supplementen de groei van kwaadaardige cellen kunnen remmen en dat daarmee de kwaliteit van het leven bevordert kan worden.

NATUURLIJKE VITAMINES EN BÈTA-CAROTEEN



Sommige fabrikanten willen ons maar al te graag doen geloven dat voedingssupplementen natuurlijk zijn, wat 'natuurlijk' ook moge betekenen. Deze stelling verdient nadere uitleg en nuancering.

Vitamines zijn werkzame organische verbindingen die in kleine hoeveelheden nodig zijn voor het normaal functioneren van ieder dierlijk organisme op aarde. Vitamines hebben een specifieke werking bij allerlei sleutelfuncties bij de stofwisseling in ons lichaam. Kan het lichaam er niet over beschikken dan ontstaan ziekteverschijnselen, die meestal weer verdwijnen als we weer voldoende van de betreffende vitamine binnen krijgen. De Nederlander Christiaan Eijkman (1858-1930), gezondheidsadviseur op Java, heeft een belangrijke rol gespeeld bij de ontdekking van vitamines, met name van vitamine B1.

Wanneer we praten over voedingssupplementen in hogere doseringen, dan is in het algemeen de natuurlijkheid ver te zoeken. Het is namelijk onmogelijk om vitamines uit natuurlijke bronnen te gebruiken voor dergelijke tabletten. De tabletten zouden veel te groot worden. Bovendien zijn in de meeste gevallen natuurlijke vitamines niet beter dan synthetische vitamines.

Een uitzondering moet gemaakt worden voor bètacaroteen (Bètacaroteen is een precursor voor vitamine A (retinol) en wordt daarom ook wel provitamine A genoemd) en vitamine E. Voor de overige vitamines maakt het weinig uit. De natuurlijke, en veel effectievere bètacaroteen is bij voorkeur afkomstig van de zeealg Dunaliella salina.

Bèta-caroteen (provitamine A) wordt in het lichaam omgezet in vitamine A. Het zorgt, net als vitamine A, voor een goede weerstand en is erg belangrijk voor het gezichtsvermogen, maar ook voor gezonde botten, tanden, huid en haar en voor de groei. Bèta-caroteen is een anti-oxidant: het beschermt de cellen in het lichaam tegen vrije radicalen. Vrije radicalen zijn stoffen die schade aan cellen kunnen veroorzaken. Bèta-caroteen komt voor in (donker)groene bladgroente, zoals spinazie, en in koolsoorten. Ook wortelen bevatten erg veel bèta-caroteen, net als mango's en mandarijnen. Bèta-caroteen geeft de karakteristieke kleur aan oranje en gele groenten en fruit.

Voor bèta-caroteen bestaat geen aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH). In het lichaam wordt het omgezet in vitamine A. De Gezondheidsraad hanteert hiervoor een factor zes: het lichaam zet 600 microgram bèta-caroteen om in 100 microgram vitamine A. Hierover is echter nog discussie: in Amerika wordt bijvoorbeeld een omrekeningsfactor van 1:12 aangehouden in plaats van 1:6. Voor bèta-caroteen heeft de Gezondheidsraad geen aanbevolen hoeveelheden opgesteld. Het lichaam zet niet meer bèta-caroteen om in vitamine A dan het nodig heeft. De inname van bèta-caroteen leidt daarom niet tot een te hoog vitamine A-niveau en kan dus worden beschouwd als een veilige vorm van vitamine A. Bèta-caroteen heeft daarnaast wel een eigen bovengrens. Op basis van een onderzoek van The alpha-tocopherol, beta carotene cancer prevention study group, hanteert het Vitamine Informatie Bureau een hoeveelheid van 10 mg per dag in verband met een mogelijk verhoogde kans op longkanker bij rokers.

GRANAATAPPEL



Er zijn nog genoeg mensen die niet willen nadenken over een gezonde leefwijze, die blijven roken, die niets doen aan lichaamsbeweging en die zich volvreten. De meerderheid van ons echter denkt dat zij voldoende weet omtrent gezond leven en eten en denkt naar de juiste regels te leven; deze regels worden als zekerheden aangenomen en toegepast. Of dat nu is de opvatting dat vlees voor iedereen ongezonder is of de heersende gedachte dat we ons moeten houden aan: "de schijf van vijf", "melk is goed voor elk" of aan "vlees, u weet wel waarom". Jammer genoeg is het niet zo eenvoudig; we zijn, ook in biologisch opzicht, individualisten, al geldt natuurlijk één regel voor iedereen: eet zoveel mogelijk gifvrije producten van goede kwaliteit.

In Nederland kennen we de granaatappel voornamelijk van de grenadine. De vruchten zelf zie je ze nog niet zo heel vaak. Een heerlijke zoetzure vrucht die bovendien verschrikkelijk gezond is. Alhoewel de vrucht in de oudheid al bekend stond om zijn geneeskraft ontdekten onderzoekers ook nu weer de geweldige eigenschappen van deze vrucht. De granaatappel is oorspronkelijk afkomstig uit Perzië en Afghanistan, maar wordt tegenwoordig vooral geproduceerd in Spanje, Italië, Israël, Zuid-Afrika, Verenigde Staten, en Iran.

Het is een vrucht met een rijke historie. Al rond 2500 voor Christus doken de eerste afbeeldingen van deze vrucht op bij de Egyptenaren. De prachtige, roodglanzende bloemen vormden het symbool voor liefde en de vele pitjes in de vrucht het symbool voor vruchtbaarheid. Ook in het graf van Farao Tutanchamon werden de vruchten al aangetroffen, deze zouden de wedergeboorte en goede gezondheid van de Farao moeten beschouwen.

In het oude China werd het sap bewaard als geconcentreerde levenskracht die onsterfelijke kon bewerkstelligen. De granaatappel is ook een symbool van Aphrodite, de Griekse godin van de liefde. Van haar naam is het woord afrodisiacum afgeleid. De granaatappel heeft een reputatie van een krachtig middel om de libido te verhogen. Profeet Mohammed zou zijn aanhangers hebben aangemoedigd om het fruit te eten om hun systemen van afgun en haat te zuiveren. Ook wordt er door islamieten wel gesteld dat iemand die een granaatappel kan eten zonder dat een zaadje tussentijds valt recht heeft op een plaatsje in het paradijs.

Daarnaast bevatten de vruchten veel kalium ijzer en foliumzuur alsmede vitamine A en E. Bovendien bevatten zij een grote hoeveelheid stoffen die het immuunsysteem van mensen versterken.

Wat de Egyptenaren, de Grieken en de Romeinen al lang wisten, wordt steeds weer door wetenschappelijk onderzoek aangetoond: De granaatappel is heel gezond. De granaatappel en het sap van de granaatappel bevat veel anti-oxidanten in de vorm van polyfenolen en isoflavonen.

De polyfenolen, die in de granaatappel wel 3 maal zoveel voorkomen als in rode wijn, beschermen je tegen vrije radicalen en arteriosclerose en verminderen de kans op hartaandoeningen, kanker en Alzheimer. Dat de stoffen in de granaatappel hart- en vaatziekten voorkomt was al langer bekend. Uit onderzoek is echter ook gebleken dat de bestanddelen van de granaatappel het proces van aderverkalking kunnen omkeren, tot voor kort werd alleen gedacht dat met behulp van voedingssupplementen en medicijnen het proces vertraagd kon worden. Naast het omkeren van het proces van aderverkalking verlaagt de granaatappel de bloeddruk.

De isoflavonen in de granaatappel, die ook voorkomen in bijvoorbeeld Soja, blijken een beschermende invloed te hebben bij het voorkomen van hormoonafhankelijke kankers zoals borstkanker en prostaatkanker maar ook darm- en longkanker. Bovendien vertragen deze stoffen de kankergroei en leiden deze ertoe dat kankercellen van de prostaat afsterven.

Veel vrouwen geven aan minder last te hebben van opvliegers en andere overgangsklachten gedurende de periode waarin zij granaatappels eten of het sap ervan drinken. Verder onderzoek van een water extract uit de granaatappel toonde aan dat dit het kraakbeen ook kan beschermen en dat de granaatappel een ontstekingsremmende werking heeft. Bovendien is het algemeen bekend dat anti oxidanten veroudering van de huid tegengaan, zorgen voor een frissere huidskleur en in het geval van granaatappel kan deze zelfs cellulitis tegengaan.

HE DOKTER, WORD WAKKER

Een bijzonder mailwisseling tussen een arts in Nederland en zijn oude geliefde die een als klassiek homeopaat in India werkt. De liefdevolle, heldere en niets ontziende confrontatie tussen deze twee mensen legt de onvolkomenheden van onze westerse geneeskunde genadeloos bloot.

[Wat raakt ons zo in dit boek?](#)

Het is een helder boek, het maakt ingewikkelde problemen overzichtelijk en begrijpbaar.

Waar vond je ooit 33 redenen om niet te vaccineren op een rijtje?

Het is humoristisch beschreven.

Met hoofdstuktitels als "Spoel je hamster niet door de wc" en "Germanen, knuppels en korte rokjes"

Het is meedogenloos met scherpe kritiek op onder andere: de farmaceutische industrie ("Veel targets in een verder doelloos leven"); de gezondheidsraad ("Negen professoren in hun hemd. Erger nog: naakt"); de vereniging tegen kwakzalverij ("de Nederlandse Vereniging van Navelstaarders")

Het is onthullend

"Ik wist niet dat we aids aan het importeren waren"

Het is af en toe hilarisch, bijvoorbeeld in "De geheime notulen van de Tweede Kamer" en "Het sprookje van de PTT"

Het is ontroerend

In "De dood en het meisje", een gedicht over een gestenigd meisje

In "Made in China", een sprookje over Tibet

Het is maatschappelijk betrokken

In de "Wet Tegen Ontwikkeling van Kinderen (WTOK)"

In "9/11... 1973" • Het probeert ondanks de duidelijke ideeën steeds weer boven de partijen te staan.

In "Tussen links en rechts zweeft de adelaar."

Het is bovenal een wijs en spiritueel boek

O.a. in "Lood, goud, de Heilige Graal, enge draken"

En het geeft een ode aan de Scheppende Kracht die dit universum tot stand heeft gebracht

"Welke loser heeft dit afweersysteem bedacht?"

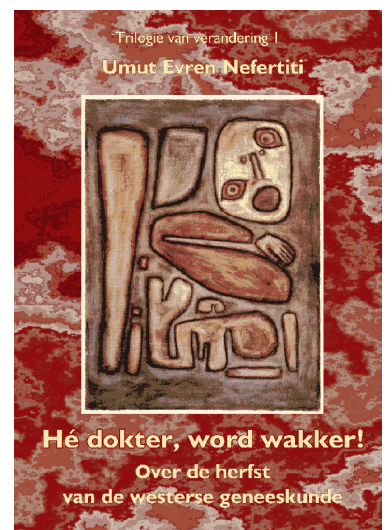
Auteurs: U.E. Nefertiti - Redactie J. Morssink

Titel: Hé dokter, word wakker

Uitgave: Paperback - 78 pagina's, gelamineerde omslag, biotoppapier, zwart-wit druk, 700 pagina's

ISBN: 90-78596-02-3 / 978-90-78596-02-3

Prijs: € 27,50



Hé dokter, word wakker!
Over de herfst van de westerse geneeskunde

Als u wilt dat we uw naam van onze verzendlijst verwijderen, [klikt u hier](#).

Vragen of opmerkingen? Stuur een e-mail naar info@asmi-ikben.nl