

BEROEPSVERENIGING VOOR NATUURGENEESKUNDIG WERKENDE PROFESSIONALS

NWPP Magazine

Jubileum Special

**70 Jaar
NWP**

BIO
availability

**NWPP
Jubileum**

Jong én Vitaal

Interview met

**met Jolanda
Bakker - van Elk**

Beroepsvereniging voor
natuurgeneeskundig
werkende professionals



VITORTHO LIPOSOMAAL

Dé nieuwe generatie voedingssupplementen

Op uw verzoek nu ook
Glutathion en Magnesium Liposomaal



VitOrtho
VOEDINGSSUPPLEMENTEN

GEAVANCEERDE VOEDINGSSUPPLEMENTEN MET EEN GEZONDE PRIJS

Jubileumeditie 70 jaar NWP

Beroepsvereniging voor Natuurgeneeskundig Werkende Professionals



De eerste editie van NWP Magazine in 2018 is tevens een bijzondere uitgave. Het is een editie met veel aandacht voor het jubileum 70 jaar NWP. Daarover meer in het voorwoord van het bestuur onderaan deze pagina.

Voor deze editie spraken we onder andere met NWP-lid Jolanda Bakker-van Elk. Hoewel ze al dertien jaar een natuurgeneeskundige praktijk heeft, vindt ze het nog altijd een voorrecht dat ze dit werk mag doen. En wel zo, dat ze twijfelt of het woord 'werk' wel van toepassing is op wat ze doet. De praktijk van Jolanda Bakker-van Elk draagt de naam Vitalis Natuurgeneeswijzen en bevindt zich in Nieuw-Venep.

Daarnaast hadden we een heel interessant gesprek met arts Hans Molenburgh. Als iemand veel heeft betekend voor de groei en het aanzien van de complementaire zorg, dan is hij het wel. Nooit schoof hij zijn mening onder stoelen of banken. Tegen de verdrukking in hielp hij mensen met natuurlijke methoden en middelen. Pogingen om hem de mond te snoeren, weerde hij succesvol af. Met zijn inzet en vastberadenheid schudde oud-huisarts/arts voor niet-toxische tumorthera-

pie Hans Molenburgh (92) velen 'wakker', wat ertoe leidde dat steeds meer mensen hun weg vonden naar de complementaire geneeskunde. En wie mocht denken dat zijn vuur nu op een lager pitje brandt, komt bedrogen uit. Ook al praktiseert hij zijn vak niet meer, de passie spat er nog altijd vanaf als hij erover praat.

Verder in deze editie een artikel over het Paleodieet als therapie door Evert Berkelaar en een diepgaand artikel over de werking van paddenstoel Cordyceps sinensis en een bijdrage van Renée Koenders die samen met Esther Tenhagen aandacht besteedt aan de 4 natuurkwaliteiten in de gezondheidszorg. Dit en nog veel meer in de deze eerste editie van 2018. Namens de redactie veel leesplezier!

Sacha van den Ende
Hoofdredacteur

Trots op het 70-jarig jubileum van onze beroepsvereniging!

Een hoogtepunt dit jaar: 70 jaar na de oprichting in 1948 vieren wij als beroepsvereniging feest! Het is een prestatie van formaat te noemen dat wij het met elkaar al die jaren hebben weten vol te houden en ons kwaliteitsniveau altijd hoog hebben weten te houden.

Voor de gelegenheid op pagina 34 een stukje over de geschiedenis van de NWP als eerste beroepsvereniging voor natuurgeneeskunde in Nederland. Op het jubileumcongres zullen we uiteraard nog stilstaan bij de geschiedenis en enkele hoogpunten van de afgelopen 70 jaar. Op zaterdag 21 april a.s. bent u van harte welkom in Hotel van Oranje in Noordwijk voor een boeiend jubileumcongres én feestelijke avond. Wij hebben twee prominente sprekers, die ieder op hun eigen vakgebied, het thema 'Jong en Vitaal' luister bijzetten.

Verder zijn wij als bestuur blij dat de eerste editie van NWP Magazine eind 2017 goed is gevallen bij jullie, zo bleek

uit de enquête die door velen is ingevuld. Wij danken jullie hiervoor.

Zoals eerder benoemd wil het bestuur met het NWP Magazine de verbinding binnen de vereniging bevorderen. Recentelijk is ook de website volledig vernieuwd, compleet in lijn met de nieuwe NWP-huisstijl. Meer over de nieuwe website op pagina 35.

We kijken ernaar jullie te ontmoeten op het jubileumcongres 21 april a.s. Nog niet aangemeld voor het jubileumcongres? Neem contact op met het secretariaat of ga naar de NWP-website.

Voor nu, veel leesplezier gewenst!

Het NWP-bestuur

In deze editie...



Interview met Jolanda Bakker - van Elk

"Het gebeurt dat ik cliënten een homeopathisch middel geef en binnen een dag een mail ontvang dat ze flabbergasted zijn van het resultaat."

Pagina 5

Voorwoord	3
Productvoorlichting TS Products	9
NWP Jubileum 70 jaar Jong én Vitaal. We vroegen het de leden...	13
Het paleodiet als therapie	20
Productvoorlichting Bonusan	27
Productvoorlichting Vitortho	33
Van de voorzitter	34
De NWP heeft een nieuwe website!	35
De 4 natuurkwaliteiten in de gezondheidszorg	36
Even voorstellen	40
Bijscholingen	45
Colofon & NWP-gegevens	46



Shinrin-yoku

Shinrin-yoku is een Japanse term die letterlijk vertaald 'een bad nemen in het bos' betekent. Natuurgeneeskunde in de meest letterlijke zin van het woord....

Pagina 28

Bioavailability van voedingssupplementen

In de farmacokinetiek worden de processen beschreven, waaraan een werkzame stof in het lichaam wordt onderworpen. Het levert daarmee een belangrijke bijdrage aan het inzicht in die processen, waardoor beter te voorspellen is wat het effect van een bepaalde stof op het lichaam zou kunnen zijn.

Pagina 42

Amma - een Oosterse blik op geluk

Lang voor de Westerse psychologie en coachingspraktijk zich ontwikkelden, schreven de oude Indiërs al over de werking van de psyche, de vorming van karakter en gedrag en over moksha: het vinden van vrijheid in het loskomen van verlangens en pijnervaringen.

Pagina 30

Jubileum NWP 70 jaar Jong én Vitaal

Het is feest! In 2018 bestaat het NWP namelijk 70 jaar. Op zaterdag 21 april 2018 bent u van harte welkom in Hotel van Oranje in Noordwijk voor een boeiend jubileumcongres én feestelijke avond.

Pagina 13

Interview met Hans Moolenburgh



"Met zijn inzet en vastberadenheid schudde oud-huisarts/arts voor niet-toxische tumortherapie Hans Moolenburgh (92) velen 'wakker', wat ertoe leidde dat steeds meer mensen hun weg vonden naar de complementaire geneeskunde."

Pagina 17

Dossier - Cordyceps sinensis

Binnen de Traditionele Chinese Geneeskunde is de gedroogde vorm van cordyceps al eeuwenlang een van de meest gewaardeerde medicijnen voor onder andere de longmeridiaan, niermeridiaan en het voeden van Yin en Yang.

Pagina 23



Uitkomst enquête levert bruikbare richtingaanwijzers

Meer dan 50% van de NWP-leden reageerde op de enquête; de betrokkenheid is groot en de gegeven antwoorden zijn bruikbare richtingaanwijzers.

Pagina 38

DE PRAKTIJK VAN JOLANDA BAKKER-VAN ELK

"Kippenvel... wat één homeopathisch korreltje al kan doen..."

Hoewel ze al dertien jaar een natuurgeneeskundige praktijk heeft, vindt ze het nog altijd een voorrecht dat ze dit werk mag doen. En wel zo, dat ze twijfelt of het woord 'werk' wel van toepassing is op wat ze doet. 'Waar het over gaat overstijgt het', licht ze toe, '...dat ik er mag zijn voor anderen, dat ik mag doen waar ik voor sta... mensen helpen, dat is mijn missie. Ik zie zulke mooie dingen gebeuren.... dat ontroert me.' De praktijk van Jolanda Bakker-van Elk draagt de naam Vitalis Natuurgeneeswijzen en bevindt zich op de bovenste verdieping van haar woonhuis in Nieuw-Vennep.

Het is een ruime, lichte kamer met aan weerszijden ramen. Tegen de muur staat een behandeltafel, aan de andere kant een gezellig zitje en daar tegenover een bureau. Jolanda zit op een comfortabele bureaustoel die ze een kwartslag heeft gedraaid, helemaal klaar om vragen te beantwoorden waarmee ze haar collega's een kijkje in de 'keuken' van haar praktijk gunt. Haar open en vriendelijke blik is uitnodigend. Je hebt niet veel fantasie nodig om te bedenken dat cliënten zich meteen bij haar op hun gemak zullen voelen.

Je had het net over mooie dingen die gebeuren. Kun je daar een voorbeeld van geven?

'Het gebeurt dat ik cliënten een homeopathisch middel geef en dan de andere dag, of soms zelfs dezelfde dag al, een mail ontvang dat ze flabbergasted zijn van het resultaat. Van zoiets kan ik zelf ook kippenvel krijgen... wat één zo'n korreltje kan doen. Na al die jaren ben ik daar nog steeds van onder de indruk. Overigens wil ik niet zeggen dat bij iedereen een enkel homeopathisch korreltje meteen het probleem oplost, nee, maar het kán wel.'

Wat doet dat dan met je?

'Dat ik mag putten uit kennisbronnen waar een ander verder mee komt in zijn of haar leven... dat is een stuk dat ik echt bewust kan voelen en waarvoor ik dankbaar kan zijn.'

Hoe kwam jij destijds op het idee om een praktijk te beginnen?

'Van oorsprong werkte ik als verpleegkundige, maar door diverse knieoperaties kon ik mijn vak niet meer uitoefenen. Mijn leven lang was ik al geïnteresseerd in natuurgeneeskunde en homeopathie. Dat bracht me op een bepaald moment naar de introductiedagen van de opleiding Academie voor Natuurgeneeskunde in Bloemendaal. Het was alsof ik een warm bad instapte. Het resultaat was dat ik in vijf jaar alle specialisatie-richtingen heb gedaan die de academie aanbood. Sinds 2005 heb ik een fulltime praktijk waarvan mijn verpleegkundige achtergrond een geweldig fundament is, ook in mijn contact met de reguliere geneeskunde.'

Die academie in Bloemendaal was toch voornamelijk gericht op natuurgeneeskunde?

'Natuurgeneeskunde was de basis, maar er was ook een aanbod van specialisaties, zoals homeopathie, lichaamsgerichte therapie en coaching. Aanvankelijk ging ik voor homeopathie en coaching. Tijdens de introductielessen in het eerste halfjaar kwam ik ook in contact met massages. Dat vond ik zo geweldig dat ik dat vak er ook bij nam. Het re-



sultaat was dat ik alle specialisatierichtingen van de academie heb gedaan.'

Wat vind je zo geweldig aan masseren?

'Het is een andere manier van contact maken. Een gesprek is natuurlijk ook een vorm van contact, maar het lichaam vertelt zijn eigen verhaal. Het is mijn ervaring dat je juist via het lichaam mooie resultaten boekt en dat je ook het brein bereikt. Als iemand meer ontspannen in zijn lijf komt, ontspant dat ook. Je pakt het totaal.'

Hoe werk jij met al die verschillende therapieën?

'Iemand komt bij me met een hulpvraag. Tijdens de intake geeft iemand soms zijn of haar voorkeur aan, bijvoorbeeld homeopathie. Meestal vraagt iemand of ik kan vertellen wat ik denk dat het beste bij ze past. Tijdens het gesprek ben ik al aan het coachen. Ik start de behandeling met homeopathie omdat dat een hele mooie basisinterventie is waarmee je heel veel bereikt en waardoor andere behandelingen minder nodig zijn. Zeker bij kinderen gaat het vaak heel snel. Maar ook met volwassenen kun je met homeopathie al een goede, eerste slag maken.

Gebeurt het ook wel dat mensen bij je komen, een massage willen en dat jij dan vindt dat ze eigenlijk iets heel anders nodig hebben?

'Als iemand helemaal scheef binnenkomt en massage wil, adviseer ik diegene zich eerst te laten behandelen door bijvoorbeeld een chiropractor. Een massage kan altijd nog voor verder herstel of preventie. Het is als therapeut altijd belangrijk te blijven kijken naar de grenzen van je vakgebied.'

Maar stel dat iemand om massage vraagt en jij denkt 'homeopathie'?

'Mijn basisuitgangspunt in interventies is altijd homeopathie. En dan leg ik het uit. Ook met iets concreet fysieks als een schouderklacht kan ik homeopathie alvast inzetten om het zelfherstellend vermogen van het lichaam aan te spreken. Is zo'n klacht een ontstekingsbeeld, bijvoorbeeld fibromyalgie, dan moet je ook naar de voeding kijken en met supplementen gaan werken. Dus op het fysieke level het lichaam eerst voeden. Die massage is

complementair en kan ook later nog. Evenals acupunctuur, waar ik na mijn opleiding een aparte studie voor heb gevolgd.'

Hoe werk jij met coaching? Wat houdt het in?

'Het vak dat ik daarvoor volgde, heette 'psychosociale begeleiding'. Maar later heb ik ook op dit gebied veel meer studies gedaan. Voor mij houdt het vooral in dat ik iemand help bewust te worden van de mogelijkheden die hij of zij heeft. Iemand kan zo in het denken vastzitten met overtuigingen over wat er niet kan. Ik help iemand om breder te kijken naar zichzelf en de problematiek. En vooral weer in contact te komen met zichzelf, met compassie naar zichzelf te kijken en in vrijheid te denken en leven.'

Hoe doe je dat?

'Met vragen stellen, door nieuwsgierig te zijn. Wezenlijke interesse te hebben in de ander. Het is mijn ervaring dat je dan echt in contact met elkaar komt.'

Wat wil jij betekenen voor je cliënten?

'Mensen bewust maken van hun potentie en welke mogelijkheden zij hebben om gezonder verder te komen in het leven.'

Wat is de potentie van een mens?

'Die gaat over dat iemand vrij wordt en zelf de sleutels in handen heeft om zijn of haar leven aangenaamer te maken. Soms kan m'n hart breken als ik merk hoe vast iemand zit in een patroon of denkwijze dat hem of haar ziek maakt. Het triggert me als iemand met een hulpvraag komt en al een heel traject met zorgverleners heeft doorlopen zonder dat het ook maar een antwoord heeft opgeleverd. Ik kijk naar de mens in zijn geheel. Daarbij vind ik niet zo gauw iets van iemand, maar blijf ik zo open mogelijk. Geen enkel verhaal is hetzelfde. Dat maakt mijn vak zo boeiend. Dan is het alsof je samen met de cliënt een grote legpuzzel in elkaar zet, met als vraag voor hem of haar 'hoe past het voor jou, hoe werkt het voor jou?'

Wat voor soort cliënten krijg jij doorgaans?

'Dat is heel divers. Kleine kinderen, vrouwen die zwanger willen worden, oude mensen... en alles wat daartussen zit.'

In de afgelopen jaren is er veel veranderd in ons beroepsveld. Denk aan Plato, de Wkkgz, regels van overheid en zorgverzekeraars. Hoe ben jij daar doorheen gekomen?

'Zoals ik veel dingen aanpak: heel gedisciplineerd. Bijvoorbeeld die Plato-eisen... het was voor mij inmiddels de vierde of vijfde keer dat ik in die medische vakken moest duiken, de jaren ervoor had ik steeds mijn medische nascholingen gedaan, dus ik dacht daar gaan we weer. Ik wilde het vooral doen om vergoed te kunnen blijven. Dat is voor veel cliënten toch belangrijk. Toen ik met de opleiding startte, werden er twee dierbare familieleden ernstig ziek. En ondertussen moest ik ook nog de praktijk draaiende houden... dat was best pittig... En toch was het ook goed om die studie weer te doen. Tenslotte frist herhaling de boel op en het draagt bij aan professionalisering van ons werkveld.'



“Tegenwoordig zijn mensen steeds meer bewust van de keuzes die ze kunnen maken voor hun gezondheid. Ik merk in de gesprekken dat mensen veel meer weten.”

sokkensfeer. Tegenwoordig zijn mensen steeds meer bewust van de keuzes die ze kunnen maken voor hun gezondheid. Ik merk in de gesprekken dat mensen veel meer weten. In het verleden moest ik van het begin af meer uitleggen. Dat is volgens mij echt een ontwikkeling vanuit de maatschappij. Er gebeuren genoeg dingen in het leven die de ogen openen, zoals schandalen rond voeding in de supermarkt, de bio-industrie en de farmacie. Social media dragen ook een steentje bij aan bewustwording. Mensen komen nu ook naar mij zonder dat ze eerst bij artsen zijn geweest.’

Wat zou jij mensen die een praktijk starten, adviseren?

‘Contact houden met je drijfveren is een heel belangrijke: wat is je motivatie om te doen wat je doet? Tijdens mijn opleiding was het stevig blokken, het kwam heel wat keren bij me op om mijn boeken het raam uit te kieperen. Maar ik ben zo blij en dankbaar dat ik toch heb doorgezet. Steeds weer ging ik terug naar waarom ik destijds voor bijvoorbeeld homeopathie heb gekozen. Omdat het me interesseerde, omdat ik het zo boeiend vond. Die moeilijke momenten waren wolken die voorbij kwamen, maar door goed contact met mezelf te houden voelde ik weer mijn enthousiasme, mijn nieuwsgierigheid; die vormen de motor naast mijn missie om mensen te helpen. En al die jaren zie ik de prachtigste resultaten daarvan in mijn praktijk. Blijf jezelf ontwikkelen als therapeut met studies en interviews. En daarbij nog een belangrijk advies: stel jezelf de vraag waar ga ik voor? Blijf bij je kern!’

WWW.VITALIS-NATUURGENEESWIJZEN.NL

Je hebt je er doorheen geslagen..

‘Dat is mij wel toevertrouwd omdat ik zo gedisciplineerd ben, soms een beetje té. Tegelijkertijd is het ook de kracht in mijn vak, de reden waarom mijn praktijk zo goed draait. Ik heb veel op wilskracht en vanuit passie gedaan.’

Hoelang ben je nu NWP-lid?

‘Ik werd al student-lid tijdens mijn opleiding, dat zal in 2001 of 2002 geweest zijn.’

Hoe komen de cliënten bij jou?

‘90% komt via via. De rest via internet. In de begintijd heb ik in de omgeving contact met huisartsen en andere zorgverleners gezocht. Sommige artsen namen het als kennisgeving aan. Ik heb een keer tegen een arts die heel afwijzend was, gezegd: ‘Jammer, dan stopt het bij u terwijl er mogelijk patiënten zijn die er belangstelling voor hebben.’ Het gaat me aan het hart, op die manier ontnemen zo’n arts mensen hun keuzevrijheid. Met anderen heb ik juist heel leuke gesprekken had. Het zijn voornamelijk fysiotherapeuten, chiropractors en osteopaten die cliënten doorverwijzen.’

Vind jij dat sinds 2005 er veel in je werk is veranderd?

‘Heel veel. Toen ik met de opleiding begon, kwam natuurgeneeskunde net een beetje uit de geitenwollen-



**T.S.
Health
Academy**

Opleidingen en bijscholing

Ons doel is om kennis over complementaire geneeswijze te delen met u als professional. Deze kennis bieden wij aan in een breed spectrum en veelal met praktische behandelmogelijkheden. Deze cursussen worden geaccrediteerd bij o.a. NWP.

Verder kunt u bij ons terecht voor korte adviezen, ondersteuning in uw praktijk en voor een eventuele doorverwijzing naar gespecialiseerde deskundigen.

De volgende opleidingen, trainingen en workshops bieden wij in 2018 aan:

- ✓ Bach bloesemtherapie
- ✓ Celzouttherapie
- ✓ Diagnose en behandeling van de ziekte van Lyme
- ✓ Bijscholing met verschillende thema's:
 - o Hormonen
 - o Depressie
 - o Immuunsysteem
 - o Healthy Ageing

Kijk voor het volledige aanbod met toelichting en inschrijfformulier op onze website: www.tshealthacademy.nl



Beroepsvereniging voor
natuurgeneeskundig
werkende professionals



HET IS BIJNA FEEST! U KOMT TOCH OOK?

Jubileum NWP 70 jaar Jong én Vitaal

Het is feest! Dit jaar bestaat de NWP namelijk 70 jaar. Een reden om een speciaal evenement op een prachtige locatie te organiseren. Op zaterdag 21 april 2018 bent u van harte welkom in Hotel van Oranje in Noordwijk voor een boeiend jubileumcongres én feestelijke avond. Wij hebben twee prominente sprekers, die ieder op hun eigen vakgebied, het thema 'Jong en Vitaal' luister bijzetten.

De eerste topspreker is arts en internationaal bestseller-schrijver van de boeken *Hoe word ik 100* en *Maak je niet dik*, de heer **William Cortvriendt**. Hij legt ons uit wat we zelf kunnen doen om lichamelijk vitaal te blijven. Hij heeft de wetenschappelijke basis gelegd voor veranderingen in levensstijl die ervoor kunnen zorgen dat welvaartsziekten voorkomen kunnen worden. Gezond oud worden, wie wil dat nu niet!

De tweede spreker is niemand minder dan de heer **Erik Scherder**, hoogleraar Klinische Neuropsychologie, verbonden aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Velen kennen hem van zijn inspirerende optredens bij het tv-programma *De Wereld Draait Door*. Als geen ander maakt hij de wetenschap over ons brein toegankelijk. Deze middag vertelt hij onder andere over de relatie tussen beweging, gedrag en mentale gezondheid en de werking van muziek in het brein.

De middag wordt geleid door de charmante Nina de la Croix. Zij zal op haar eigen wijze zorgen voor een vrolijke noot. Kortom: een middag waarop u alles te weten komt hoe u net als het NWP Jong én Vitaal kunt blijven.

's Avonds wordt u verwend met een feestelijk diner en kunnen tussendoor de voetjes van de vloer. Genoeg reden u op te geven en samen met ons te proosten op onze verjaardag.

Zowel de middag als de avond worden u als NWP-lid aangeboden door het bestuur. Om u aan te melden gaat u naar www.nwp-natuurgeneeskunde.nl.

Log in op de ledenpagina en gebruik de knop 'Aanmelden Jubileum'. Vervolgens ontvangt u een entreebewijs voor het jubileum.

Voor vragen kunt u op werkdagen tussen 8.30 en 12.30 uur bellen met het secretariaat op 0495-499919.

"Heeft u zich nog niet aangemeld, ga dan naar de NWP-website, log in en klik op 'Aanmelden Jubileum'."



Nina de la Croix



William Cortvriendt



Erik Scherder

Datum: zaterdag 21 april 2018

Locatie: Hotel van Oranje
Kon. Wilhelmina Boulevard 20
2202 GV Noordwijk

Heb je je nog niet aangemeld, ga dan naar de NWP-website en log in op de ledenpagina en gebruik de knop 'Aanmelden Jubileum'.

Programma

12.00 – 12.30 uur Ontvangst

12.30 – 13.45 uur Lunch

13.45 – 17.15 uur Jubileumcongres met sprekers William Cortvriendt en Erik Scherder onder leiding van Nina de la Croix

17.15 – 18.30 uur Proosten op 70 jaar NWP

Alleen voor leden:

18.30 – 22.30 uur Feestelijke dineravond

Emulsan Vitamine D3

1000 i.e. of 3000 i.e. per druppel

SanoPharm emulsan Vitamine D3 is op basis van een unieke micro-emulsie samengesteld. De structuur van deze emulsie komt overeen met die van **moedermelk**, waardoor de opname optimaal is!

Nieuw!
Emulsan D3
fortissimum
3000 i.e.
per druppel



Eén verpakking van 10 ml bevat 240 druppels en kost slechts € 19,95 voor de 1000 i.e en € 22,95 voor de 3000 i.e. verpakking (consumentenprijs).

SanoPharm Nederland bv - Prins Hendrikweg 2 - 3771 AK Barneveld T 0342 420714 - F 0342 420646
www.sanopahrm.com - info@sanopharm.com

Jubileum NWP 70 jaar Jong én Vitaal

We vroegen het de leden...

1. Wat betekenen de termen 'jong en vitaal' concreet in het dagelijks leven naar jouw beleving als natuurgeneeskundig professional?
2. Welke rol speelt de natuurgeneeskunde volgens jou bij het jong en vitaal (of vitaler) houden van jouw cliënten?
3. Wat zijn volgens jou drie belang pijlers van jong en vitaal blijven en verouderen in het dagelijks leven?
4. Wat wil je zelf nog eventueel kwijt over de begrippen 'jong en vitaal'?



Lisette Timmermans

Praktijk Lisette Timmermans



1. Vitaliteit is iets wat in mijn praktijk voorop staat en waar ik veel mee bezig ben.
2. De natuurgeneeskunde is uitermate geschikt om de vitaliteit te bevorderen.
3. De belangrijkste pijlers voor het jong en vitaal blijven:
 - beweging op alle vlakken
 - lichaam
 - geest
 - emotie
4. Jong vind ik een vreemd begrip. Waarom jong blijven en daarnaar streven? Je wordt gewoon iedere dag een dagje ouder, dat is een gegeven. De vitaliteit kun je beïnvloeden.

“De natuurgeneeskunde is uitermate geschikt om de vitaliteit te bevorderen.”

MULTISTRAIN PROBIOTICUM

Een multispecies/multistain probioticum heeft aangetoonde voordelen boven een monostrain-probioticum, zoals een langere verblijfsduur in de darmen door verdubbeling van de kolonisatie-capaciteit en onderlinge groeistimulatie.

BESCHERMING & GELEIDELIJKE AFGIFTE

Aadexil bevat maar liefst 6 miljard kolonie-vormende bacteriën van zeven stammen.

De gepatenteerde formulering met *Bio-tract* technologie zorgt voor een goede kwaliteit, een optimale bescherming en geleidelijke afgifte op verschillende plaatsen in het darmtraject. Door de speciale verwerking blijven de bacteriën lange tijd stabiel.
30 caplets € 17,95 | 90 caplets € 47,95

VOORDELEN VAN AADEXIL

- Geleidelijke afgifte in het darmstelsel;
- Zes miljard bacteriën van zeven verschillende soorten;
- Passeert ongeschonden de darmen;
- Wordt niet aangetast door maagzuur;
- Kan buiten de koelkast bewaard worden;
- Twee families van bacteriën; (*Lactobacillus* & *Bifidobacterium*)
- Geschikt voor alle leeftijden vanaf 3 jaar.

Meer weten of een probeerverpakking* aanvragen?

Neem dan contact met ons op via:

T 0186 - 626173 | E info@springfieldnutra.com

*bevat enkele caplets (ronde tabletten)

Aadexil
probiotica met
zeven bacteriestammen
en zes miljard CFU

Optimale bescherming
& geleidelijke afgifte

Health through nature, science and innovation



Joyce Vermeeren

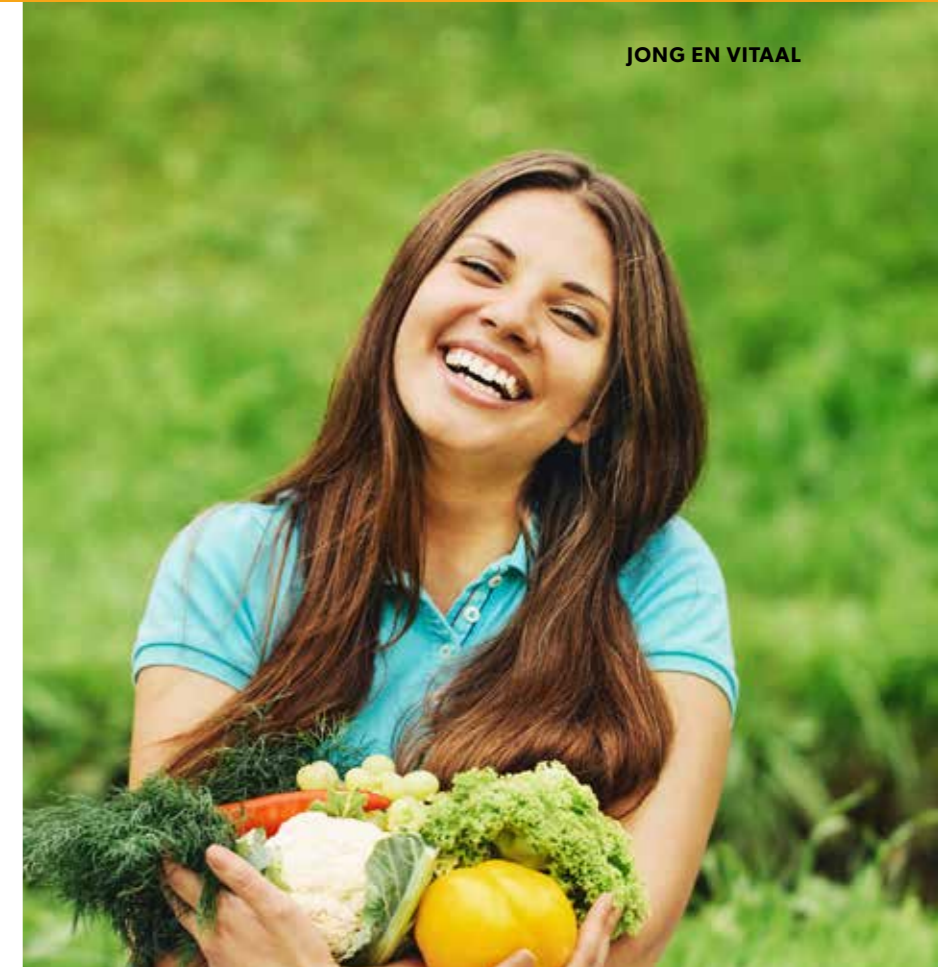
*Praktijk voor acupunctuur en natuurgeneeskunde
Joyce Vermeeren*



1. Jong betekent voor mij: jong van lichaam en geest. Heb plezier, verzorg jezelf goed, kleed je leuk, blijf sexy, blijf openstaan voor nieuwe inzichten en durf oude inzichten los te laten. Geniet van het nu alsof je nog 18 bent. Vitaal betekent voor mij: in beweging blijven, fysiek en psychisch. Blijf je ontwikkelen en heb lol in wat je doet en leert.
2. Natuurgeneeskunde biedt de cliënt een gezonde leefstijl en preventie om vreugde te beleven in het leven.
3. De drie belangrijkste pijlers voor het jong en vitaal blijven:
 - beweging
 - voeding
 - nieuwsgierig blijven naar ontmoetingen, kennis, nieuwe ervaringen, landen, culturen, onbekende gerechten, nieuwe hobby's, enzovoort. Kortom, als een kind nieuwsgierig blijven en openstaan voor dingen, niet bij voorbaat afwijzen of te snel negatief oordelen.
4. Jong en vitaal gaan meestal samen. Als je jong bent, ben je meestal ook vitaal, daar hoeft je als je jong bent, niet veel voor te doen. Bij het ouder worden moet je steeds meer doen om vitaal te blijven (sporten, goede voeding, voldoende rust, je hersens blijven trainen). Oud en vitaal, dat is pas een kunst!



“Natuurgeneeskunde biedt de cliënt een gezonde leefstijl en preventie om vreugde te beleven in het leven.”



Ineke van den Berg
MeCeBi



1. Jong en vitaal staan voor mij voor energiek en in balans zijn op vele fronten. Een stabiele basis vanwaaruit je leeft, werkt en geniet in dit hectische leven. Het is belangrijk goed om te kunnen gaan met stressfactoren.
2. Je kunt je pas jong en vitaal voelen als je goed in je vel zit. In de praktijk krijgen we te maken met mensen die zich tegenovergesteld voelen. Deze situatie is niet zomaar ontstaan, daar zijn jarenlang 'fouten' aan vooraf gegaan. MAAR er is een weg terug! Van onbalans naar balans. De natuurgeneeskundige speelt daarin een cruciale rol.
3. Voeding, stressreductie en bewegen zijn de belangrijkste pijlers voor het jong en vitaal blijven.
4. Vanuit mijn praktijk MeCeBi is zo'n zeven jaar geleden een aanvullend concept ontstaan. Ik zag te veel mensen met overgewicht met daaraan gerelateerde klachten. Ik ben me daarin gaan verdiepen, ben naar Duitsland gegaan en heb verschillende seminars over onder andere stofwisseling en hormonen gevolgd en veel gesproken met verschillende artsen, internisten en onderzoekers. Hieruit is Cure4Life ontstaan, een concept dat zich richt op gezond afvallen en het verbeteren van de algehele gezondheid met persoonlijke voedingsprogramma's.

Suzanne Hooft van Huysduynen

Praktijk voor Acupunctuur en Tuintherapie

1. Voor mij is vitaliteit een gevolg van fysieke, emotionele, mentale en spirituele balans. En je bent zo jong als je je voelt. In de Kundalini-yoga zeggen ze: je bent zo jong als je rug soepel is!
2. De natuurgeneeskunde speelt een belangrijke rol middels voeding, supplementen en ontzuren als basis voor de gezondheid.
3. De drie belangrijkste pijlers van het jong en vitaal blijven zijn volgens mij: het vinden van balans op alle niveaus, de reiniging, fysiek maar ook de reiniging van emotionele en mentale ballast, en een natuurlijke levenswijze.
4. Ik denk dat het waardevol is dat, ook als je je niet jong en vitaal voelt, je wel tot acceptatie kunt komen van wat je bent op dit moment, en kunt kijken naar wat er nog wel mogelijk is. Het precies kunnen zijn waar je bent zonder iets te willen of hoeven veranderen kan een diepe rust geven. Ademtechnieken zijn hierbij erg belangrijk. De mind heeft controle over het lichaam, de adem over de mind. (P. Hariharananda).



DE INZET EN VASTBERADENHEID VAN
ARTS HANS MOOLENBURGHGrote successen tegen
de verdrukking in

AHCC® 500 mg

Uniek extract uit shiitake-mycelia met alfa-glucanen

De naam van het product 'AHCC' is een afkorting voor 'Active Hexose Correlated Compound'. AHCC bestaat uit een complex van nutriënten met een unieke samenstelling. Het product wordt vervaardigd door fermentatie van mycelia van de shiitake (*Lentinula edodes*). AHCC wordt sinds 1989 geproduceerd in Japan door het gerenommeerde bedrijf Amino Up Co. waarbij een fermentatieproces wordt gebruikt dat in de loop der jaren steeds verder is verfijnd. Door voor iedere productie uit te gaan van dezelfde startcultuur kan een consistente samenstelling en hoge kwaliteit van het eindproduct gegarandeerd worden. **Lees meer over AHCC op Vitals.nl of bel 075-6476050.**

puur en werkzaam

www.vitals.nl

VITALS



Unieke eigenschappen

- Maagsapresistent
- Systemische werking indien ingenomen buiten de maaltijd
- Krachtige enzymactiviteit
- Voor acute en chronische situaties
- Evenwichtige en sterke proteolytische formule



Dit is een Biotics Research product

Intenzyme Forte™

Sterke proteolytische formule

OUR CHALLENGE IS
HEALTHwww.energeticanatura.com

foto: A. Moolenburgh

Als iemand veel heeft betekend voor de groei en het aanzien van de complementaire zorg, dan is hij het wel. Nooit schoof hij zijn mening onder stoelen of banken. Tegen de verdrukking in hielp hij mensen met natuurlijke methoden en middelen. Pogingen om hem de mond te snoeren, weerde hij succesvol af. Met zijn inzet en vastberadenheid schudde oud-huisarts/arts voor niet-toxische tumortherapie Hans Moolenburgh (92) velen 'wakker', wat ertoe leidde dat steeds meer mensen hun weg vonden naar de complementaire geneeskunde. En wie mocht denken dat zijn vuur nu op een lager pitje brandt, komt bedrogen uit. Ook al praktiseert hij zijn vak niet meer, de passie spat er nog altijd vanaf als hij erover praat.

Je ontkomt niet aan een vergelijking met de Think Different-campagne. Steve Jobs van Apple deed daarbij zijn gevleugelde en beroemde uitspraak over de 'buitenbeentjes', ofwel 'Mensen die gek genoeg zijn om te denken dat ze de wereld kunnen veranderen, zijn degenen die dat ook daadwerkelijk doen'.

Ook al heeft hij zelf geen computer en noemt hij de elektromagnetische straling van onze moderne draadloze technologie een vloek, de uitspraak van Jobs is wel helemaal op hem van toepassing. Zo hebben we aan Moolenburgh te danken dat ons drinkwater geen fluoride meer bevat en we kritischer gingen kijken naar vaccineren. Hij introduceerde de term 'niet-toxische tumortherapie' als vervangende naam voor de Moermantherapie. Deze therapie was inmiddels verder ontwikkeld. Daarnaast waarschuwt hij nog altijd voor toxische stoffen in het drinkwater en geeft hij adviezen om kinderen gezond te laten opgroeien in een vergiftigde wereld. Nooit aarzde hij om heilige huisjes omver te trappen. Inmiddels heeft hij ook nog een oeuvre van zestien boeken die elk een wake-upcall zijn.

Lastig gedrag

Het rebelse zat er al van jongs af aan in. Hij was net afgestudeerd als huisarts toen hij naar militaire dienst moest. Om van zijn lastige gedrag af te zijn, zetten zijn superieuren hem al snel op een zijspoor met als gevolg dat hij zich begon te vervelen. Een vriend raadde hem aan een kruidenboek te gaan bestuderen. Dat bleek een schot in de roos; kruiden werden zijn eerste grote liefde, zoals hij het zelf omschrijft. Na zijn dienstdienst startte hij als vrijgevestigd huisarts. Dat was niet

“Een vriend raadde hem
aan een kruidenboek te
gaan bestuderen.

Dat bleek een schot in de
roos; kruiden werden zijn
eerste grote liefde.”

“De Moermantherapie had zijn belangstelling gewekt. Samen met andere collega's bouwde hij die verder uit. Het werd een specialisme.”

gemakkelijk omdat het in die tijd de gewoonte was dat beginnende artsen een praktijk van andere artsen overnamen.

Toen hij zich serieus begon af te vragen hoe mensen hun weg naar hem zouden weten te vinden, werd hij gebeld door de heer Bijlsma, destijds eigenaar van een beroemde kruidenwinkel. Deze vroeg hem in Amsterdam spreekuur te beginnen omdat een onbevoegde kruidentherapeut daar was weggejaagd door de politie. Door erop in te gaan nam hij een flinke sprong in het diepe. Hij zag mensen met verwaarloosde tuberculose en verwaarloosde geslachtsziekten. Die stuurde hij door naar naburige ziekenhuizen. Andere mensen behandelde hij met kruiden. Dat was zo succesvol, dat zijn praktijk na korte tijd werkelijk stormliep. Mensen met chronische aandoeningen genazen blijvend en zonder bijwerkingen. Onderwijl was hij in zijn woonplaats Haarlem praktijk aan huis begonnen.

Ontstoren

Hij bekwaamde zich verder. De Moermantherapie had zijn belangstelling gewekt. Samen met andere collega's bouwde hij die verder uit. Het werd een specialisme. Later introduceerde hij de therapie ook in België.

Ondertussen kwamen er ook veel kinderen in zijn praktijk. Het viel hem op dat kinderziekten weliswaar verdwenen toen de vaccinaties steeds verder werden uitgebreid, maar in de plaats daarvan deden chronische klachten hun intrede, waaronder veel neurologische. Hij besprak die ontdekking met de inmiddels overleden homeopathisch arts Tinus Smits die deze trend eveneens had gesignaleerd en die hem leerde om vaccinaties te ontstoren. De resultaten die Moolenburgh vervolgens boekte, waren verbluffend positief. 'Ik wist af en toe niet wat ik zag!' Heel veel indruk maakte op hem een zwaar autistisch kind van 6 dat moest worden overgeplaatst naar een bijzondere school. 'Na de ontstoring genas het kind totaal, het bleek zelfs superintelligent. Al die tijd was het in een staat van afwezigheid geweest.'

Burger

Behalve successen oogstte hij helaas ook stevige tegenwerking. Zo werd hij in 1968 op het matje geroepen bij de toenmalige inspecteur van volksgezondheid, nadat hij in de krant zijn zorg had uitgesproken over het fluorideren van het drinkwater. Onderzoek in de VS had namelijk uitgewezen dat geïsoleerd drinkwater de kankersterfte binnen vijf jaar met tien procent doet toenemen. Op last van de overheid gaf de inspecteur hem een berisping: hij zou op deze manier de bevolking onrustig maken. Moolenburgh antwoordde dat dat ook inderdaad zijn bedoeling was geweest, alleen niet als arts, maar als bezorgd burger. Zo had hij het artikel ook ingezonden. In 1976 werd fluorideren van het drinkwater afgeschaft.

Complot

Op de vraag wat al die tegenwerking met hem deed, antwoordt Moolenburgh: 'Geestelijk niet zoveel, waarschijnlijk dankzij mijn Friese genen van moederskant. Friezen zijn onafhankelijke denkers en hebben snel een houding van 'kom maar op'. Het was wel lichamelijk heel zwaar want geen andere arts wilde de eerste tijd mijn praktijk waarnemen. Ik was erg blij dat ik een goede vriend had die advocaat was. Kreeg ik een brief met een aanmaning, dan schreef hij voor mij een stevig antwoord en hoorde ik vervolgens niks meer. Die aanmaning was enkel bluf geweest. Ik heb ook meegemaakt dat er mensen hier voor mijn deur stonden te posten, vervolgens aanbelden en zeiden dat ik in een complot zou zitten om een bepaald middel aan de man te brengen. Ik heb zelfs een keer met de minister hierover gesproken. Maar hoe dan ook, ik laat me niet intimideren. In het begin natuurlijk wel, toen lag ik er wakker van. Op een zeker moment zei ik tegen mezelf: 'dit sloop me en nu moet ik het emotioneel van me afzetten. Voortaan benader ik het als een schaakspel: zij doen een zet en dan ben ik aan de beurt'. Een houding die me enorm heeft geholpen.'

Materialisme

Ook de spiritualiteit kan niet onbesproken blijven in dit interview, want die is nauw verweven met zijn werk. 'Ik heb de geest geprobeerd terug te brengen in de geneeskunde,' vertelt hij, 'want de officiële wetenschap ontkent het bestaan daarvan. Deze wordt gezien als niet meer dan een afvalproduct van de hersenen. Het is een gedachte die sinds de 19^e eeuw opgang doet, sinds het materialisme is ingetreden. Het reduceert de mens tot materie die automatisch reageert. Ik zie de geest als bewustzijn, elk woord dat je uitbrengt heeft daarmee te maken. Woorden kunnen letterlijk genezen, maar ze kunnen ook doden. Een patiënte van me was genezen van kanker. Haar oncoloog had gezegd dat de ziekte elk moment weer zou kunnen terugkomen. Een uitspraak die ik heel erg vind, omdat woorden net zoveel kracht hebben als medicijnen.'

Eigen melodie

Een andere patiënt, ook een vrouw, bleef maar sukkelen met haar gezondheid. Het lukte me niet haar te helpen genezen. Op een dag liep ze na afloop van het consult snel naar de deur. 'Ik ben te laat,' zei ze gehaast, 'ik moet altijd om 5 uur mijn moeder bellen, die stort dan haar hart bij me uit.' Ik hield haar tegen en vroeg haar daarover door. Wat bleek? Haar moeder had de gewoonte om tijdens die dagelijkse gesprekken altijd over andere mensen te klagen. 'Direct mee stoppen,' adviseerde ik haar, 'vanaf nu bel je je moeder nog slechts tweemaal per week voor een gesprek van maximaal een half uur.' Dat deed ze en ze knapte daarna helemaal op. Deze vrouw was gewoon ziek geworden van ergernis.



Ik heb veel meegemaakt in mijn praktijk en veel met mensen gepraat, zeker met kankerpatiënten. Vaak spelen bij hen diepliggende conflicten die ze zelf negeren. Zo vroeg ik een keer aan een vrouw of haar huwelijk goed was. In eerste instantie gaf ze me 'ja' als antwoord, later in de therapie bleek het tegenovergestelde. De Amerikaanse psycholoog Leshan zei eens dat heel veel kankerpatiënten ziek zijn geworden omdat ze achter de muziek van een ander aanlopen. Ze moeten leren weer hun eigen melodie te zingen.'

Slaaptoestand

Je eigen melodie zingen heeft alles te maken met 'bewustzijn'. Volgens Moolenburgh verkeren de meeste mensen nog in een soort slaaptoestand wat dat betreft. Maar er zit wel verandering aan te komen. Dat zie je nu al. 'Het publiek gaat niet meer mee met de traditionele geneeskunde, maar kiest voor natuurlijke methoden. Chronische ziekten nemen toe. De officiële geneeskunde is geweldig in acute gevallen, maar 80% van de ziekten blijven vaag en chronische ziekten genezen vaak niet echt, mensen moeten een heel leven pillen slikken. Kanker wordt met sterke middelen behandeld maar neemt nog steeds toe. Toen ik mijn praktijk begon, kreeg gemiddeld ongeveer een op de 35 vrouwen borstkanker en dan ook pas na de overgang. Als iemand het rond haar veertigste kreeg, noemden ze het jeugdtkanker. Tegen het einde van mijn praktijk was het toegenomen naar een op de acht à negen vrouwen en kwam het ook op lagere leeftijd voor.'

We kunnen met complementaire geneeskunde heel veel betekenen, maar we worden tegengewerkt en dat vind ik bijzonder onrechtvaardig. Er zijn veel jonge artsen die best een andere richting op willen, maar het wordt ze moeilijk gemaakt. Ik heb een jonge collega die dat overkwam en hij is naar Italië gevlucht. Dat krijg je, deskundige en goedbedoelende beginnende artsen vertrekken.'

Gelijkwaardig

Moolenburgh heeft nog een belangrijke boodschap voor complementair geneeskundigen. 'Vraag niet onderdanig aan de officiële geneeskunde of u alstublieft ook mee mag doen. Als u vanuit zo'n houding samenwerking zoekt, wordt u als vragende partij ingepakt en moet u streng voldoen aan de zogenaamde 'wetenschappelijke bewijzen'. Bedenk dat samenwerken prima is, maar dan wel op gelijk niveau. We zijn een gelijkwaardige tak van de geneeskunde. Wees op uw hoede.'

Bij uitgeverij Lemniscaat verschenen van Hans Moolenburgh de volgende titels:

U kunt meer dan u denkt, aanvullende maatregelen om kanker te helpen voorkomen en genezen

Een uitleg over kanker en wat naast de noodzakelijke operaties, chemotherapie en bestraling mogelijk is om het lichaam weer zo gezond mogelijk te krijgen.

U kunt veel meer dan u denkt, wat u zelf kunt doen om uw kind gezond te houden

Iedere ouder krijgt met dit boek de middelen in handen om zijn of haar kind gezond te laten opgroeien.

De Nieuwe Watergeuzen, de geschiedenis van de fluorideringsstrijd

Fluor zit in tandpasta, mondwater, tandenstokers, vullingen, overal kom je het tegen. Volgens Moolenburgh 'de grootste zwendel van de twintigste eeuw'. Hij beschrijft hoe bedrijven en overheden hun fluorideringsplannen doordrijven.

Gezond leven in een vervuilde wereld, een handleiding met vuistregels

Moolenburgh stelde 28 vuistregels op over onder andere voeding, omgaan met medicijnen en vaccinaties en hoe rust te nemen in een jachtig bestaan.

Wandelen in verwondering

Filosofisch boek over de natuur als bron van inspiratie, wijsheid en verwondering.

Wie zijn wij, waar gaan wij naartoe, waar komen we vandaan?

Over de menselijke structuur.

Het paleodieet als therapie

De meeste mensen die bij mij komen, doen dat omdat ze zelf denken dat het paleodieet voor hen goed zou kunnen werken. Een aantal van hen heeft via google de site van het PaleoPrincipe geraadpleegd, anderen zijn door kennissen op die site geweest.

Ik werk al sinds 2008 met het paleodieet en ik heb, nog voordat paleo een hype werd, de eerste website hierover opgezet. Omstreeks die tijd startte ik ook met het afstuderen voor de master in PNI met een studie dieetinterventie waarvan de resultaten uiteindelijk in 2014 werden gepubliceerd. Samen met drie medestudenten en onder andere Frits Muskiet werd de wetenschappelijke studie opgezet en uitgevoerd. Een proces van jaren. Na alle goede resultaten die ik in mijn eigen praktijk boekte, was het tijd voor bewijs.

De studie

Voor de studie werden 34 proefpersonen met minstens twee kenmerken van het metabool syndroom verdeeld in twee groepen. De ene groep zou gedurende twee weken alle maaltijden van het paleodieet thuis bezorgd krijgen en de andere groep kreeg alle maaltijden keurig volgens de schijf van vijf. Alle deelnemers werden aan het begin en einde van de twee weken onderzocht op:

- suikertolerantie (OGTT)
- buikomvang
- bloeddruk
- bloedvetten
- glucose nuchter
- darmpermeabiliteit
- enkele ontstekingsparameters.

Ook een algemeen bloedonderzoek en een 24-uurs speeksel-cortisoltest maakten deel uit van het onderzoek.

Zoals hierboven al staat was de duur van deze interventie slechts twee weken. Toch bleek uit de voor- en nameting, dat de paleogroep op een aantal punten significant betere positieve resultaten boekte dan de schijf-van-vijf groep. Het betreft:

- bloeddruk (bovendruk)
- HDL-cholesterol
- triglycerides
- triglyceride: HDL-cholesterol ratio
- cholesterol totaal: HDL-cholesterol ratio

Het aantal kenmerken van het metabool syndroom nam in de paleogroep met één meer af dan bij de controlegroep. Ook op veel andere punten scoorde de paleogroep beter, maar na statistische bewerking bleken sommige resultaten niet significant volgens de wetenschappelijke normen. Wellicht zouden er nog betere resultaten zijn geboekt bij een langere interventieperiode dan slechts twee weken.

De samenvatting en link naar de fulltext is te vinden op PubMed: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25304296.



Paleodieet

Het paleodieet zoals de Amerikaanse professor Cordain het heeft omschreven, bestaat uitsluitend uit vlees, vis, noten en zaden, groenten en fruit en gezonde vetten. Het bevat geen voedingsmiddelen die mensen zijn gaan eten na de landbouwrevolutie, ongeveer 10.000 jaar geleden. Graan, zuivel, peulvruchten en bewerkte voedingsmiddelen worden dus uitgesloten.

Toepassingen van het paleodieet in de praktijk

De studie toonde aan dat het paleodieet bijzonder goed werkt bij mensen met een verhoogde bloeddruk. In mijn praktijk heb ik al meerdere keren gemerkt dat cliënten vaak al na enkele weken eten volgens het paleodieet in overleg met hun arts de bloeddrukmedicatie mogen afbouwen of stoppen.

Hetzelfde geldt overigens ook voor maagzuurremmers. Vaak moet ik hier specifiek naar vragen, wanneer mensen weer terugkomen op consult. Dan blijkt dat ze inderdaad al enige tijd geen last meer hebben van maagzuur en al gestopt zijn met de medicatie.

Ook bij patiënten die veel met pijn te kampen hebben zoals fybromyalgie-patiënten, behaal ik goede resultaten. De pijn is soms moeilijk te objectiveren maar het gebruik van pijnstillers wel. Ik heb al vaker meegemaakt dat mensen hun pijnmedicatie afbouwden en er zelfs volledig mee stopten. Bijzonder mooie resultaten, want deze mensen gebruikten soms al jaren pijnstillers.

Al voor de studie was ik ervan overtuigd dat het paleodieet gunstige effecten heeft op de bloedsuikerstofwisseling. Patiënten die gewend waren om steeds te snaaien en calorische dranken te gebruiken, geven aan verbaasd te zijn dat deze 'snaai-honger' verdwijnt.

Een opvallend verschijnsel is het succes dat geboekt wordt bij auto-immuunziekten. De Amerikaanse arts Terry Wahls bereikte honderdduizenden mensen met haar TED-talk over hoe het paleodieet haar geholpen heeft de klachten van haar MS terug te dringen. Mede door dat filmpje heb ik tientallen patiënten met verschillende auto-immuunziekten gezien die, mits ze het paleoregime lang genoeg volhielden, verbetering van hun klachten bemerkten.

Een andere dankbare patiëntengroep zijn de mensen met huidproblemen. Door het uitsluiten van slechte vetten, zuivel en granen en tegelijkertijd het eten van meer micronutriënten uit groente en fruit knappen veel mensen op. In sommige gevallen kunnen de huidproblemen aanvankelijk iets toenemen, maar het loont de moeite om het paleoregime nog even vol te houden.

Als laatste groep om nu apart te noemen wil ik mensen (niet alleen kinderen!) met ADHD-achtige gedragsklachten noemen. Ik heb vaak het idee dat veel mensen reageren op

een van de voedingsmiddelen die het paleodieet uitsluit, waardoor deze mensen opknappen met het paleodieet. Bovendien geldt voor de meeste mensen dat ze juist meer voedingsstoffen binnen krijgen, wat natuurlijk ook bijdraagt.

Over het algemeen is het paleodieet altijd de moeite waard om te proberen, puur omdat dit dieet zoveel schadelijke voedingsstoffen uitsluit. Bovendien zijn er mij geen risico's bekend van het volgen van het paleodieet.

Het paleodieet op maat

De meeste patiënten die zich een beetje hebben ingelezen in het paleodieet, kunnen prima zelf aan de slag. Om het ze gemakkelijker te maken heb ik menu's ontwikkeld voor diverse patiënt-categorieën.

Voor mensen met een laag gewicht of ondergewicht is het belangrijk om in de gaten te houden dat ze voldoende calorieën binnen krijgen. Dit geldt ook voor mensen met bijvoorbeeld een intolerantie voor noten of ei. Het is dan een nog grotere uitdaging om voldoende voedingsstoffen in te nemen. Voor mensen die geen ei, noten en nachtschades mogen eten, heb ik het Auto-Immuun-Paleo-menu ontwikkeld.

Een ander aspect van het op maat maken van het paleodieet kan bestaan uit het verruimen ervan. Voor best veel mensen geldt bijvoorbeeld dat het met mate eten van een rauw melks gefermenteerd (geiten)zuivelproduct de klachten niet verergert. Dit is natuurlijk niet voor iedereen zo, maar wanneer de behoefte er is, is dit het proberen waard. Het beste is het om zo'n product dan een paar keer per week te eten en zo objectief mogelijk bekijken of dit de klachten verergert. Hetzelfde geldt voor bepaalde soorten graanproducten of peulvruchten. Dit is per individu verschillend.

Sporters

Ook sporters doen het heel goed op het paleodieet. Dit geldt voor zowel de duur- als de krachtsporter. Voor hen geldt vaak dat ze een verhoogde behoefte hebben aan koolhydraten en calorieën. Ook dit is goed mogelijk met het paleodieet, alhoewel de sporter bereid moet zijn om veel en vaak te eten. De eiwitname is voor sporters gemakkelijk te realiseren, want het paleodieet is rijk aan proteïnes.

Afvallen

Het paleodieet is zeer geschikt voor mensen met overgewicht. In de praktijk vallen mensen met overgewicht gemakkelijk en moeiteloos af. Behalve dat het paleodieet een gunstig effect heeft op de suikerhuishouding, bevat het (uitgezonderd wat gezonde olie) uitsluitend voedingsmiddelen die relatief laagcalorisch zijn. Tijdens de studie moesten de deelnemers in de paleogroep extra eten om gewichtsverlies (dat voor de studie ongewenst was) tegen te gaan. Zo effectief is het paleodieet om af te vallen.

Meer over het paleodieet en de praktijk van Evert Berkelaar vind je op www.hetpaleoprincipe.nl en www.evertberkelaar.nl.

Voor behandelaars biedt hij o.a. cursussen aan op www.paleovoorsporters.nl.

Medicinale paddenstoelen productoverzicht voor behandelaars

Bekijk onze webshop
voor behandelaars:
www.euroherbs.nl

Topkwaliteit mycelium en jonge vruchtlichaam

Assortiment	Tabletten eenheid	Prijs*	Poeder eenheid	Prijs*
agaricus blazei	90 st	€ 33,24	250 g	€ 125,10
auricularia	90 st	€ 26,82	250 g	€ 103,50
chaga	90 st	€ 26,82	250 g	€ 125,10
coprinus comatus	90 st	€ 26,82	250 g	€ 103,50
cordyceps	90 st	€ 33,24	250 g	€ 125,10
coriolus	90 st	€ 26,82	250 g	€ 103,50
hericium	90 st	€ 26,82	250 g	€ 103,50
hericor	90 st	€ 26,82	250 g	€ 87,58

Assortiment	Tabletten eenheid	Prijs*	Poeder eenheid	Prijs*
maitake	90 st	€ 26,82	250 g	€ 103,50
pleurotus	90 st	€ 22,65	250 g	€ 103,50
polyporus	90 st	€ 26,82	250 g	€ 103,50
poria	90 st	€ 26,82	250 g	€ 103,50
reishi/ganoderma	90 st	€ 26,82	250 g	€ 103,50
shiitake	90 st	€ 26,82	250 g	€ 103,50
triton	90 st	€ 26,82	250 g	€ 103,50

*Alle prijzen zijn patiënt adviesprijzen incl. 6% btw

De NatuurApotheek
farmacie op maat

Komt u ook naar het medicinale paddenstoelen- congres op 22 & 23 september 2018?

Hét unieke programma "De gezondheid bevorderende krachten van paddenstoelen" - het complete verhaal en de praktische toepassingen. Kijk voor meer info en aanmelden op: www.otcg.be/nl/medicinale-paddenstoelen

De NatuurApotheek Weteringweg 14 2641 KM Pijnacker - NL t. +31(0)15-3614477 recepten@natuurapothek.com www.natuurapothek.com

PROVIFORM ROYAL JELLY EXTRA STERK

PROVIFORM ROYAL JELLY EXTRA STERK 1800 MG IS DE MEEST KRACHTIGE MULTI DIE MOEDER NATUUR ONS KAN BIJDEN.

Proviform Royal Jelly Extra Sterk is een hoogwaardig voedingssupplement met sterk geconcentreerde koninginengelei. Per plantaardige capsule wordt een hoge dosis van 600 mg Royal Jelly (4:1) extract bereikt overeenkomstig 1800 mg koninginengelei.

Royal Jelly, ook wel het witte goud genoemd, is een unieke en zeldzame, door jonge werkbijen geproduceerde stof, die van nature rijk is aan eiwitten, vitamines, mineralen, enzymen, aminozuren en andere micro-voedingstoffen.

Superfood Royal Jelly heeft een revitaliserend effect op het lichaam, verbetert het metabolisme en ondersteunt een natuurlijke weerstand. Proviform Royal Jelly Extra Sterk is ook heel geschikt voor actieve sporters.

De donkere glazen Proviform verpakking biedt optimale bescherming tegen oxidatie, is recyclebaar en heeft geen interactie met de supplementen. Alle ruim 80 verschillende Proviform voedingssupplementen zijn 100% glutenvrij.

Kijk voor meer informatie of hoe te bestellen op www.proviform.nl

U kunt een gratis tester aanvragen via:
informatie@proviform.nl of bel 0164-240030

Consumentenprijs € 17,50 per 30 vegicaps

Consumentenprijs € 29,50 per 60 vegicaps



PROVIFORM
Hoogwaardige voedingssupplementen



Cordyceps sinensis

Mycotherapie

Cordyceps sinensis (synoniem: Ophiocordyceps sinensis) is een schimmel die voornamelijk voorkomt in het Tibetaans Hoogland, China en de Himalaya. De schimmel parasiteert op de rups van de hopwortelboorder, een nachtvlinder uit de familie Hepialidae. Uiteindelijk mummificeert de rups, waarna een vruchtlichaam aan de kop ontspruit en boven de grond uitgroeit. Van oudsher wordt dit geheel van rups en vruchtlichaam met de hand verzameld als natuurgeneesmiddel. Binnen de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM – Traditional Chinese Medicine) is de gedroogde vorm al eeuwenlang een van de meest gewaardeerde medicijnen voor onder andere de longmeridiaan, niermeridiaan en het voeden van Yin en Yang.

Westers perspectief

Diverse traditionele toepassingsgebieden worden inmiddels door de westerse wetenschap onderschreven. Bevestigde indicatiegebieden zijn onder andere het lichamelijk prestatievermogen, vitaliteit, libido en vruchtbaarheid, ondersteuning van de luchtwegen, nieren, longen en het hart- en vaatstelsel. Het middel is daarom ook in onze tijd erg gewild, zowel binnen de complementaire als de reguliere geneeskunde. Cordycepine, een van de inhoudsstoffen van Cordyceps (maar ook enkele andere schimmels), wordt gebruikt bij de vervaardiging van ciclosporine, een medicijn dat algemeen wordt ingezet ter onderdrukking van het immuunsysteem bij orgaantransplantaties.

Wilde en gekweekte varianten

De wilde cordyceps is zeldzaam en het grootste deel van de commerciële productie bestaat uit kunstmatige kweek van het mycelium op rijst- of sojaboortsubstraat. Rupsen komen er niet aan te pas en het mycelium krijgt geen kans om een vruchtlichaam te vormen. Substraatweek heeft meerdere voordelen, waaronder een betere kwaliteitscontrole, mogelijkheid tot standaardisatie en minder vervuiling met bacteriën, andere schimmels en zware metalen. Bovendien zorgen de zeldzaamheid van de wilde schimmel en de bijkomende hoge financiële opbrengsten regelmatig voor problemen tussen de boeren in de Tibetaanse hooglanden.

Identiek chemisch profiel

Inmiddels is uit vloeistofchromatografie gebleken dat de wilde en gekweekte varianten een identiek chemisch profiel hebben en daardoor klinisch niet te onderscheiden zijn. Gekweekte varianten van de cordyceps worden algemeen in onderzoek gebruikt en zijn prima in te zetten binnen de therapeutische praktijk.

Werking

Inhoudsstoffen: een van de belangrijke bioactieve componenten van cordyceps is cordycepine (3'-deoxyadenosine). De klinisch relevante biologische activiteit bestaat onder andere uit

“Van cordycepszuren is aangetoond dat het diuretische effecten heeft, profylactisch werkt tegen postoperatief acuut nierfalen, verlichting brengt bij hoest en astma en vrije radicalen bestrijdt.”



immuunmodulerende, hypotensieve (bloeddrukverlagende), vaatverwijdende en lipidenverlagende effecten. Cordycepine is in chemische zin een afgeleide van de nucleoside adenosine. Aan cordycepine ontbreekt echter het zuurstofmolecuul in de 3'-positie. Desondanks kan het worden ingebouwd in verschillende enzymen en dus deelnemen aan bepaalde biochemische reacties. Daarbij zorgt de afwijkende structuur juist voor interessante eigenschappen (zie Immuunmodulatie en ontstekingsremming bij Indicaties). Andere inhoudsstoffen met een therapeutisch effect zijn de zogenaamde cordycepszuren, welke bestaan uit D-mannitol, een isomeer van chinazuur met een polyolstructuur. Het percentage cordycepszuren in commercieel verkrijgbare supplementen wordt vaak als maat genomen voor de kwaliteit van het extract. Van de stof is aangetoond dat het diuretische effecten heeft, profylactisch werkt tegen postoperatief acuut nierfalen, verlichting brengt bij hoest en astma en vrije radicalen bestrijdt. Het kan vooral worden ingezet bij behandeling van een verminderde doorbloeding van het hersenweefsel, bijvoorbeeld ter verbetering van de microcirculatie en de bloedtoevoer naar de hersenen. Het lijkt overigens niet aannemelijk dat de vele farmacologische effecten van cordyceps kunnen worden toegeschreven aan cordycepine en cordycepszuren alleen. In vivo-onderzoek heeft bijvoorbeeld uitgewezen dat de schimmel een aantal polysacchariden bevat met een hypoglycemisch effect. Daarnaast zijn diverse andere actieve componenten gevonden (waaronder het antibioticum ophiocordine en cordypyrindones) waarvan het exacte werkingsmechanisme nog niet is opgehelderd. Er wordt aangenomen dat de werking van cordyceps berust op het geheel van zijn werkingsstoffen (synergisme).

INDICATIES

Lichamelijk prestatievermogen: cordyceps wordt door veel topsporters gebruikt om het lichamelijk prestatievermogen te verbeteren. Het is bekend dat Chinese atleten in de jaren negentig diverse wereldrecords hardlopen hebben gevestigd met een dieet waar cordyceps onderdeel van uitmaakte. (Ma 1997). Uit meerdere onderzoeken is sindsdien gebleken dat cordyceps vermoeidheid tegengaat en de longcapaciteit vergroot. Een dubbelblind placebocontroleerd onderzoek met een looptijd van 12 weken onder twintig gezonde ouderen (50-75 jaar) liet bijvoorbeeld een vermindering zien van meer dan 10 procent op de mate van verzuring en een vergroting van meer dan 8 procent op het maximale zuurstofopnamevermogen (VO₂max). De belangrijkste werkingsmechanismen op het gebied van het prestatievermogen zijn mogelijk omdat cordyceps de energiestatus verbetert in cellen en vrije zuurstofradicalen opruimt waardoor oxidatieve stress wordt tegengegaan en weefsels langer gezond blijven. Dit is onder andere bevestigd bij in-vivo-onderzoek met een polysaccharidenextract uit cordyceps. Cordyceps zou minder effectief zijn bij personen die hun maximale zuurstofopnamevermogen reeds zeer dicht genaderd hebben, wat mogelijk de negatieve uitkomst verklaart van onderzoek met cordyceps bij zeer goed getrainde wielrenners.

Libido en vruchtbaarheid: binnen de TCM wordt cordyceps ingezet als libidostimulerend middel. Modern onderzoek bij ratten laat eveneens een verbetering op dit gebied zien, zowel bij vrouwelijke als mannelijke exemplaren. Er werd onder andere een aanmerkelijke vermindering geconstateerd van abnormale

spermatozoa, alsmede een significante toename in de omvang en het gewicht van de geslachtsorganen. Ander onderzoek laat een duidelijk verhogend effect zien op de kwantiteit van de mannelijke geslachtshormonen en het sperma. In-vitro onderzoek geeft aan dat dit effect mogelijk wordt bereikt door stimulering van de aanmaak van steroïdehormonen. Bovendien zijn wetenschappers van mening dat cordyceps de vrouwelijke vruchtbaarheid vergroot en zorgt voor een grotere succeskans bij ivf-behandelingen (in-vitrofertilisatie). Dit effect zou mogelijk toe te schrijven zijn aan het oestrogeenverhogende effect van cordyceps.

Cholesterol en vetstofwisseling: in een onderzoek met een looptijd van 30 dagen had cordyceps een significant verlagend effect op triglyceriden- en LDL-cholesterolwaarden. Tegelijkertijd werd een belangrijke toename geconstateerd in het 'goede' HDL-cholesterol van maar liefst 30 procent. Bij ander onderzoek naar het lipidenverlagend effect werden ratten op een vetrijk dieet gezet; zoals verwacht werd een aanmerkelijke toename geconstateerd in totaal cholesterol, triglyceriden, LDL- en VLDL-cholesterol. Toediening van cordycepine zorgde vervolgens voor een sterke daling in deze waarden. Bovendien werd er een toename geconstateerd in onder andere lipoproteïne lipase (LPL), dat de hydrolyse van triglyceriden bespoedigt. De onderzoekers concludeerden daarom dat cordycepine bijdraagt aan de regulering van het vetprofiel. Het mechanisme waarlangs cordycepine dit effect bereikt moet nog verder worden onderzocht.

Aandoeningen van de luchtwegen: binnen de TCM is veel aandacht voor de invloed van cordyceps op de luchtwegen. Diverse klinische onderzoeken hebben de gunstige invloed van cordyceps inmiddels onderschreven bij patiënten met chronische bronchitis en astma bronchiale. Toediening van cordyceps zorgde voor een verbetering van de longfunctie. Bij patiënten met last van hoesten als gevolg van astma gaf cordyceps bovendien betere en snellere verlichting. Ook bestaat er klinisch bewijs dat cordyceps uitkomst kan bieden bij COPD. Ook voor andere longziekten zijn de resultaten veelbelovend, maar verder onderzoek blijft wenselijk.

Nieren: cordyceps wordt binnen TCM ook genomen ter bevordering van de nierfunctie. Uit modern klinisch onderzoek blijkt dat het inderdaad bijdraagt aan de nierfunctie bij patiënten met nierfalen. Bovendien verlaagt het BUN-waarden en corrigeert het anemie als complicatie bij nierfalen. BUN (Blood Urea Nitrogen) geeft een maat voor de hoeveelheid ureum-stikstof in het bloed. Een verhoogde concentratie van deze stof duidt meestal op een nierfunctiestoornis of nierinsufficiëntie. Een dosering van 3,5 gram per dag bleek de nierfunctie bij patiënten met chronisch nierfalen te verbeteren, alsmede de herstelsnelheid te vergroten bij patiënten met nierschade als gevolg van gentamycine, een antibioticum dat giftig is voor de nieren (nephrotoxisch).

Ondersteuning hart en vaten: de verschillende gunstige effecten van cordyceps op hart en bloedvaten komen in veel onderzoeken naar voren: het houdt de meeste hartritme stoornissen onder controle, geeft grote verbeteringen van de ecg te zien en vermindert de klinische symptomen bij patiënten met ischemische hartklachten en chronisch hartfalen. Ook verlaagt het de mate van anoxie

(zuurstoftekort) in het hart. Cordyceps verbetert verder de bloedtoevoer naar vitale organen zoals het hart en de hersenen, vermindert de klonting van bloedplaatjes en voorkomt trombose. Op dit laatste gebied lijkt het sterk op Ginkgo biloba.

Leverbescherming: bij sommige patiënten met hepatitis B keerden plasmatests – waarbij gekeken wordt naar plasmatroebeling die ontstaat als gevolg van een overmaat van vetten – dankzij cordyceps terug naar normale waarden. Bij patiënten met posthepatische levercirrose zorgde cordyceps voor een belangrijke vermindering van de virale lading van hepatitis B. Ook is er klinisch onderzoek gedaan naar het effect van 3 gram cordyceps per dag op alcoholische leververvetting. Daarbij werden over een periode van 90 dagen reducties van 70% in aspartaataminotransferase (ASAT), 63% in alanine-aminotransferase (ALT) en 64% in gamma-glutamyltransferase (GGT) geconstateerd. ASAT, ALT en GGT zijn belangrijke markers voor (alcoholische) leverschade.

Glucosetofwisseling: cordyceps lijkt bij dieren te fungeren als hypoglycemisch middel. Bij deze hypoglycemische activiteit zijn diverse enzymen betrokken, waaronder hexokinase, glucose-6-fosfaathydrogenase en glucokinase in de lever. Ook bij mensen zijn dergelijke resultaten gevonden. Het blijkt dat cordyceps in staat is de vrijmaking van insuline te stimuleren, de hoeveelheid glucokinase in de lever te verhogen en de insulinegevoeligheid van cellen te vergroten. In een gerandomiseerd onderzoek werden bij een dosering van 3 gram per dag verbeteringen gezien in het bloedsuikerprofiel bij 95 procent van de patiënten, tegenover 54 procent bij patiënten die een andere behandelvorm ondergingen. Daarnaast is er melding van gemaakt dat 4,5 gram cordyceps per dag bij patiënten met alcohol-geïnduceerde diabetes een vermindering in de behoefte aan alcohol teweegbracht. Mogelijk heeft cordyceps eenzelfde werkingsmechanisme als Metformine, een regulier bloedsuiker verlagend medicijn. Recent onderzoek laat zien dat cordycepine en verwante nucleosiden een actieve rol spelen bij het antidiabetisch effect van cordyceps.

Immuunmodulatie en ontstekingsremming: cordyceps is een milde immuunmodulator. Het bevordert onder andere de productie van interferonen (IFN) en natuurlijke eiwitten (cytokines) die in diverse hoedanigheden belangrijke functies vervullen bij de werking van het immuunsysteem. Interferonen verstoren onder andere het mechanisme van virale replicatie en helpen bij het controleren en bestrijden van acute en chronische infecties. Dit vermogen om de RNA-synthese te verstoren heeft ertoe geleid dat nucleoside-afgeleiden (ook reverse transcriptaseremmers genoemd) worden gebruikt bij de behandeling van virale infecties, waaronder hiv en hepatitis (bijvoorbeeld het medicijn Retrovir). In gezonde cellen krijgen deze reverse transcriptaseremmers geen kans, omdat ze worden voorbijgestreefd door het bijbehorende nucleoside. Echter, in snel delende viraal geïnfecteerde cellen kunnen ze de replicatie effectief remmen. Tegelijkertijd moduleren de polysacchariden de immunologische reactie tegen virale infecties. Deze combinatie van een verhoogde immuunrespons en verstoord virale replicatie maken volgens de onderzoekers cordyceps een van de meest effectieve schimmels voor de behandeling van chronische virale infecties.



CONTRA-INDICATIES

Niet gebruiken bij overgevoeligheid voor cordyceps of bij vormen van myeloïde leukemie. Er is niet voldoende onderzoek gedaan naar het gebruik van cordyceps tijdens de zwangerschap of het geven van borstvoeding om daar een advies over te kunnen geven.

Bijwerkingen

Hoge doseringen kunnen eventueel buikklachten veroorzaken zoals diarree.

Interacties

Vermindert mogelijk de werking van immunosuppressieve medicijnen, zoals corticosteroiden. Kan de werking van bloedverdunders versterken, alsmede van medicijnen voor hoge bloeddruk. Kan het effect van astmamedicatie versterken.

Dosering

In de meeste humane studies worden met succes doseringen gebruikt die overeenkomen met doseringen tussen 2 en 9 gram cordyceps (mycelium) per dag.

Deze informatie werd ter beschikking gesteld door Natura Foundation www.naturafoundation.nl



REFERENTIES

1. Chang Y, Jeng KC, Huang KF, Lee YC, Hou CW, Chen KH, Cheng FY, Liao JW, Chen YS, Effect of Cordyceps militaris supplementation on sperm production, sperm motility and hormones in Sprague-Dawley rats. *Am J Chin Med*. 2008;36(5):849-59.
2. Chen S, Li Z, Krochmal R, Abrazado M, Kim W, Cooper CB. Effect of Cs-4 (Cordyceps sinensis) on exercise performance in healthy older subjects: a double-blind, placebo-controlled trial. *J Altern Complement Med*. 2010 May;16(5):585-90.
3. Gao J, Lian ZQ, Zhu P, Zhu HB., Lipid-lowering effect of cordycepin (3'-deoxyadenosine) from Cordyceps militaris on hyperlipidemic hamsters and rats. *Acta Pharmaceutica Sinica*, 2011 Jun;46(6):669-76.
4. Greenhaff PL, Pilot Study to Investigate the Changes in Metabolic and Physiological Parameters using Cordyceps sinensis supplementation (3 grams per day) in a double blind, randomized format. *Mycology Research Laboratories*.
5. Holliday J, Cleaver M., Medicinal value of the caterpillar fungi species of the genus Cordyceps (Fr.) Link (Ascomycetes). A Review. *Int J Med Mushr*, 2008;10(3):219-234.
6. Hsu CC, Huang YL, Tsai SJ, Sheu CC, Huang BM, In vivo and in vitro stimulatory effects of Cordyceps sinensis on testosterone production in mouse Leydig cells. *Life Sci*. 2003 Sep 5;73(16):2127-36.
7. Huang BM, Hsiao KY, Chuang PC, Wu MH, Pan HA, Tsai SJ., Upregulation of steroidogenic enzymes and ovarian 17beta-estradiol in human granulosa-lutein cells by Cordyceps sinensis mycelium. *Biol Reprod*. 2004 May;70(5):1358-64.
8. Jin H, Guo R, Influence of Cordyceps Sinensis on Reproduction and Testis Morphology in Mice. *Shenzhen Journal of Integrated Chinese and Western Medicine*. 2005-6.
9. Kawagishi H, Okamura K, Kobayashi F, Kinjo N, Estrogenic Substances from the Mycelia of Medicinal Fungus Cordyceps ophioglossoides (Ehrh.) Fr. (Ascomycetes). *Int J Med Mushr*.v6.i3.40 2004.
10. Lin WH, Tsai MT, Chen YS, Hou RC, Hung HF, Li CH, Wang HK, Lai MN, Jeng KC, Improvement of sperm production in subfertile boars by Cordyceps militaris supplement. *Am J Chin Med*. 2007;35(4):631-41.
11. Liu YK, Shen W, Inhibitive Effect of Cordyceps sinensis on Experimental Hepatic Fibrosis and its Possible Mechanism- Department of Gastroenterology, the Second Affiliated Hospital, Chongqing University of Medical Sciences, Chongqing 400010, China *World J Gastroenterol*. 2003. 2003 Mar;9(3):529-33.
12. Xiao JH, Xiao DM, Xiong Q, Liang ZQ, Zhong JJ, Optimum extraction and high-throughput detection of cordycepic acid from medicinal macrofungi Cordyceps jiangsiensis, Cordyceps taii and Cordyceps gunnii. *Journal of Food, Agriculture & Environment Vol. 7 (3&4) : 328-333*. 2009.
13. Yan F, Wang B, Zhang Y., Polysaccharides from Cordyceps sinensis mycelium ameliorate exhaustive swimming exercise-induced oxidative stress. *Pharm Biol*. 2013 Sep 19.
14. Zhang X, Liu YK, Shen W, Shen DM, Dynamical Influence of Cordyceps sinensis on the Activity of Hepatic Insulinase of Experimental Liver Cirrhosis-. *Hepatobiliary Pancreat Dis Int*. 2004 Feb;3(1):99-101.
15. Zu J.S., Halpern G.M., Jones K., The Scientific Rediscovery of an Ancient Chinese Herbal Medicine: Cordyceps sinensis, *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Vol. 4, No. 3, 1998 pp. 289-303 and No. 4, pp. 429-457.

Crocus sativus

& de kennis van nu

Saffraan (Crocus sativus) wordt al meer dan 5000 jaar gekweekt. In de Perzische oudheid werd het gebruikt als afrodisiacum, ter verbetering van de stemming en in situaties van geestelijke en lichamelijke stress. Ook werd het ingezet rondom de menstruatie en tijdens de overgang.

Saffraan staat tegenwoordig veel in de wetenschappelijke belangstelling. Steeds meer traditionele toepassingen worden dan ook bevestigd in wetenschappelijk onderzoek. Vooral de inhoudsstoffen crocine en safranal blijken gunstige effecten te hebben. Crocus sativus is dus zeker ook voor de hedendaagse gezondheidsprofessional een uiterst relevant product.

Wat saffraan doet

Saffraan draagt onder andere bij aan de regulering van emotioneel eetgedrag en kan daardoor uitkomst bieden bij overgewicht. Maar de best onderbouwde toepassing van saffraan blijft wisselende stemmingen. Crocus sativus extract is daarom een prachtig alternatief voor sint-janskruid. Wilt u meer weten over de werkingsgebieden van Crocus sativus? Lees dan de monografie op www.naturafoundation.nl. Hierin wordt meer verteld over het werkingsmechanisme en de indicatiegebieden.

Het rode goud

Saffraan wordt bereid uit de rode stampers van de saffraankrokus. Voor de vervaardiging van één kilo saffraan zijn ongeveer 100.000 stampers nodig. Ook tegenwoordig wordt dit nog handmatig geoogst. Hierdoor behoort saffraan tot de duurste specerijen ter wereld. Daaraan heeft het zijn bijnaam 'het rode goud' te danken.

Uitsluitend de stampers

Bonusan gebruikt het saffraanextract Satiereal™, dat uitsluitend wordt vervaardigd van de rode stampers van de saffraankrokus. Het extract is gestandaardiseerd op 0,3% safranal, de actieve stof in de stampers. De geeloranje kleur van het keukenkruid wordt veroorzaakt door de meeldraden. De meeldraden bevatten geen safranal.

Werkt het keukenkruid ook?

Het keukenkruid saffraan heeft niet dezelfde effecten. Daarvoor heeft u een extract nodig van de rode stampers van de saffraankrokus. Alleen rode saffraan bevat voldoende actieve ingrediënten zoals safranal, crocine en picrocrocine. Het keukenkruid wordt uit de meeldraden gemaakt en is daardoor geel van kleur.



Belangrijkste eigenschappen

- Uitsluitend de rode stampers van de saffraankrokus
- Bevat Satiereal™, ondersteund door wetenschappelijk onderzoek
- Gestandaardiseerd op minimaal 0,3% safranal (1:6 extract)
- Prachtig alternatief voor sint-janskruid

U vindt het uitgebreide assortiment gestandaardiseerde kruidenextracten, waaronder Crocus sativus extract, op www.bonusan.com/crocus

NATUURGENEESKUNDE IN DE MEEST LETTERLIJKE ZIN VAN HET WOORD

Eenvoud, verstillings, aandacht en een open mind... Shinrin-yoku

Het is best koud, maar het groepje van twee mannen en drie vrouwen lijkt er geen last van te hebben. Ze dragen gemakkelijke kleding, comfortabel schoeisel en bewegen zich in absoluut stilzwijgen langzaam voort door het bos. Al naar gelang de tijd vordert, wordt de afstand ten opzichte van elkaar groter. Dat komt omdat ieder opgaat in de eigen ervaring van de natuur. Het gebeurt met volle aandacht: de een staat even stil en laat de boomblaadjes aan een zijwaarts groeiende tak zachtjes door zijn hand glijden. Een ander gaat bedachtzaam zitten op een eenzame boomstronk op een open plek. Ze heft haar hoofd iets omhoog, sluit de ogen en ademt diep in. Weer een ander loopt door en kijkt met intense blik om zich heen. Wat ze met elkaar gemeen hebben is een vredige ontspannen gezichtsuitdrukking. Ze beoefenen shinrin-yoku.

Het is een Japanse term die letterlijk vertaald 'een bad nemen in het bos' betekent. Het Engelse woord is compacter: 'forest bathing'. Het gebeurt onder leiding van een zogeheten bostherapeut. Het is een therapievorm die schittert in eenvoud en waaraan verbluffend heilzame resultaten worden toegeschreven. Liefhebbers van boswandelingen kunnen zich daar vast wel wat bij voorstellen; al ben je maar even in de natuur dan merk je al het ontspannende effect. Niet voor niets trekken wandelcoaches met hun cliënten vooral de natuur in. Ook zij maken gebruik van de positieve uitwerking van een dergelijke omgeving op de menselijke geest.

“Het gaat om het inzicht dat we het voor onze geestelijke en fysieke gezondheid als mens blijkbaar nodig hebben ons regelmatig met de natuur te verbinden.”

Boost

Shinrin-yoku is echter wel wat anders dan een gewone boswandeling. In twee of drie uur leg je nog geen anderhalve kilometer af terwijl je helemaal gericht bent op wat je ziet, ruikt, voelt en ervaart. Spreken doe je pas na afloop, nu draait het om overgave aan de natuur, ontspanning en vertraging. Dankzij de begeleiding, kennis en ervaring van de bostherapeut wordt het helende effect van het bos maximaal. Negatieve, malende gedachten en stress verminderen en verdwijnen, wat positief uitwerkt op de gezondheid. Zo verlaagt het de hartslag en de bloeddruk, het immuunsysteem krijgt een enorme boost, de energie neemt toe, de nachtrust verbetert en je voelt je vrediger en gelukkiger. Ook je intuïtie blijkt zich sneller en sterker te ontwikkelen als je shinrin-yoku regelmatig beoefent.

Smartphone

De Japanners introduceerden shinrin-yoku begin jaren tachtig van de vorige eeuw. Inmiddels kent het land meer dan vijftig bosgebieden waar het actief beoefend wordt. Hier is het minder bekend, maar langzaam maar wint 'bostherapie' ook in de westerse wereld aan populariteit. Dat komt omdat het je ook helpt om meer in het nu te zijn en in contact te komen met je diepste zelf. Alles wat je in het dagelijks leven uit balans brengt, verdwijnt ermee naar de achtergrond. Misschien een open deur om op te merken dat er geen technologie bij past. Wie deelneemt, zet zijn smartphone uit of laat die thuis. Alleen al wandelen in het bos zonder telefoon brengt niet alleen rust in het hoofd, maar vergroot ook het creatieve denken.

Verstedelijking

Wie in een stad woont en werkt, is waarschijnlijk gewend raakt aan de hectiek die dat met zich meebrengt. Het slurpt energie en verhoogt stresslevels. Onderzoek heeft aangetoond dat verstedelijking depressies en psychische aandoeningen bevordert. Tijd doorbrengen in de natuur doet het tegenovergestelde. Sommige mensen zijn zich daarvan bewust, maar anderen helemaal niet. Het gaat om het inzicht dat we het voor onze geestelijke en fysieke gezondheid als mens blijkbaar nodig hebben ons regelmatig met de natuur te verbinden. Shinrin-yoku is daar een goede methode voor. Natuurgeneeskunde in de meest letterlijke zin van het woord....



Amma

een Oosterse blik op geluk

Lang voor de Westerse psychologie en coachingspraktijk zich ontwikkelden, schreven de oude Indiërs al over de werking van de psyche, de vorming van karakter en gedrag en over moksha: het vinden van vrijheid in het loskomen van verlangens en pijnervaringen.

Een van de meest tot de verbeeldingsprekende hedendaagse figuren op dit vlak is de Indiase Mata Amritanandamayi, vaak kortweg Amma (moeder) genoemd, een op het oog eenvoudige vrouw met slechts een paar jaar lagere school. Door een diep inzicht in die oude wijsheden ontwikkelde ze zich tot een van de meest bijzondere en inspirerende mensen van deze tijd. Naar aanleiding van een wereldtour waarin Amma ook Nederland aandeed, spraken we Br. Shubamrita, een van haar assistenten, over Amma's visie op coaching en het geheim van zingeving.

Amma (64) is een van de meest bijzondere mensen die rondlopen op aarde. Haar dagen brengt ze door met het onophoudelijk omhelzen en troosten van iedereen die bij haar komt, vaak duizenden mensen per dag, vaak meer dan 18 uur in een etmaal. Daarnaast heeft ze een enorme organisatie opgebouwd die onder de naam Embracing the World op grote schaal noodhulp geeft bij rampen, jaarlijks duizenden huizen bouwt voor armen, pensioen en studiebeurzen geeft, weeshuizen exploiteert, scholen en ziekenhuizen bouwt met gratis zorg voor de armen en een grote universiteit heeft opgezet. En dat alles gerund door vrijwilligers die zich door Amma geïnspireerd en gemotiveerd weten.

Mensen hebben een doel in het leven nodig om voldoening te kunnen ervaren. Hoe kunnen ze dit bereiken?

Het is waar dat een doel in het leven ons tevreden en gelukkig maakt. We moeten hier op twee manieren naar kijken. Ten eerste hebben we allemaal talenten en sterke punten. Deze

“De kern van de Indiase spiritualiteit is dat Zelfrealisatie de enige weg is waardoor men een staat van permanent geluk kan verwerven.”

moeten we in onszelf ontdekken, ontwikkelen en gebruiken om onszelf, onze gezinnen en de maatschappij als geheel mee te dienen. Anders zullen we nooit gelukkig worden. Ook al is dit erg belangrijk, toch is er nog een belangrijker doel in ons leven. Namelijk het realiseren van onze ware natuur. De kern van de Indiase spiritualiteit is dat Zelfrealisatie - de bevrijding van alle begrenzings en beperkingen - de enige weg is waardoor men een staat van permanent geluk kan verwerven.

In het Westen is persoonlijke vrijheid van het individu belangrijk, maar het spirituele pad leert ons het ego te overstijgen. Dit lijkt tegenstrijdig.

Dit is totaal niet tegenstrijdig. Veel mensen vergissen zich in het feit dat het ego uitleven gelijk is aan vrijheid. In werkelijkheid houdt het ego ons altijd gevangen; het is nimmer bevrijdend. Wanneer een golf voelt dat hij verschilt van de oceaan, heeft hij zichzelf beperkt naar een kleine en tijdelijke entiteit. De waarheid is dat de golf net zo weids is als de hele zee. Hetzelfde geldt voor mensen en hun ego. Als we ons steeds vast blijven houden aan 'Ik' en 'mijn', winnen we daar weinig mee, maar verliezen we veel liefde en gelukzaligheid. Vertoeven in liefde en gelukzaligheid daarentegen, zal ons maken tot het beste individu dat we kunnen zijn. Liefde is bevrijdend, ego is gevangenis.

Hoe gaat het aanleren van gewoonten in zijn werk? En kunnen wij negatieve gewoonten veranderen?

Gewoonten zijn niets anders dan handelingen

die we steeds herhalen. Deze handelingen worden aangespoord door onze innerlijke neigingen en verlangens. Gewoonten worden al snel ons karakter. Ik herinner mij deze quote: 'De ketenen van gewoonten zijn te licht om te worden ervaren totdat ze te zwaar zijn om te kunnen worden gebroken.' De manier om verkeerde gewoonten te doorbreken is door middel van alertheid en bewustzijn. Zodra we de impuls ervaren om toe te geven aan een gewoonte die schadelijk voor onszelf of voor anderen is, zou het alarm van bewustzijn af moeten gaan. Dan kunnen we de actie voor een positieve handeling vervangen. Als we dit regelmatig doen, zullen de ketenen van gewoonten breken. Maar om dit voor elkaar te krijgen, moeten wij ons er eerst van bewust zijn dat de impuls aanwezig is. Dit bewustzijn ontstaat niet heel gemakkelijk maar het kan versterkt worden door meditatie en andere oefeningen in bewustzijn. De blijvende manier om slechte gewoonten te doorbreken is door aan de innerlijke neigingen te werken en ze op te lossen middels het pad van bewustzijn en liefde.

Depressie en burn-out lijken wel een nieuwe epidemie te zijn, helemaal onder jongeren; wat zegt Amma dat men kan doen om een en ander te voorkomen?

De groei van gevallen van depressie in de wereld is inderdaad alarmerend. Er zijn vele oorzaken voor. Een van de belangrijkste oorzaken is het gebrek aan de juiste mentale voeding - speciaal onder jongeren. We verbruiken energie in zoveel interacties, maar we vullen de energie nooit aan. In de wereld van vandaag is multitasken de norm geworden. We hebben geleerd om de geest sneller en sneller te maken, maar we hebben niet geleerd hoe de geest te stoppen. Daarom zijn technieken als yoga en meditatie echt belangrijk. Het gebrek aan liefde en gevoel van veiligheid dat veel jongeren ervaren, is ook een oorzaak. Als deze ontbreken en iemand heeft ook geen vertrouwen in een hogere macht, kan het leven heel moeilijk zijn. Spirituele beoefening kan werkelijk helpen om depressie te voorkomen. Daarnaast moeten ouders tijd vrij maken voor hun kinderen en hun de zo nodige liefde en aandacht schenken, samen met de juiste waarden. Amma zegt dat de geest van kinderen als een zojuist gestorte cementvloer is. Alle indrukken die erin gemaakt worden, blijven daar heel lang zitten.



Wat is volgens Amma een gezonde en gelukkige levensstijl?

De beste levensstijl is een evenwichtige levensstijl, zegt Amma. Het gaat om de integratie van facetten van onze menselijke natuur als persoonlijke effectiviteit, fysiek welzijn, emotionele voldoening en spirituele verrijking.

Jammer genoeg realiseren de meeste mensen zich pas dat bovengenoemd evenwicht ontbreekt als ze in een crisis belanden. Een crisis zou als een wake-up call moeten dienen, waardoor mensen inzien dat ze meer balans nodig hebben en hiervoor stappen gaan ondernemen.

Amma zelf is een erg succesvol manager; zij leidt talloze instituten en geeft tegelijkertijd persoonlijk advies aan duizenden mensen. Wat zijn de sleutels van haar succes?

Als je iedereen als vertakkingen ziet van je eigen Ware Zelf, volgen liefde en dienstbaarheid vanzelf. Amma is een zeer handig manager van alle projecten die zij heeft opgestart - ondanks het feit dat ze ongeveer 18 uur per dag besteedt aan het ontmoeten van mensen, het luisteren naar hun problemen en hen begeleiden naar meer vrede en harmonie in zichzelf. Haar acties en beslissingen ontspringen uit een zeer stil domein dat nooit verstoord wordt door de buitenwereld. Als mensen haar vragen naar het geheim van haar energie, geeft Amma een cryptisch antwoord: "Er zijn twee soorten apparaten in de wereld. De eerste soort werkt op batterijen en deze moeten keer op keer worden opgeladen. De tweede soort is direct op het lichtnet aangesloten. Zij kunnen ongelimiteerd doorgaan zonder ooit te pauzeren."

Dit artikel is een verkorte versie van het gesprek met Br. Shubamrita. Het volledige artikel kan opgevraagd worden bij de redactie.



CPION GEACCREDITEERDE REGISTEROPLEIDING

Psychosociale Basisvakken SHO Puur Plato

- 9 colleges, interessante en leerzame onderwerpen
- Aantrekkelijke leer methode met doeltreffende praktijk oefeningen en huiswerk opdrachten
- Afsluitend examen - Diploma van Vita Opleidingen B.V. en Stichting Hoger Onderwijs Nederland SHO Registeropleiding met de aantekening: voldoet aan de Plato eindtermen, 25 EC punten
- Start 16 maart 2018

Medische Basisvakken SHO Puur Plato

- 10 colleges, interessante en leerzame onderwerpen
- Aantrekkelijke leer methode met doeltreffende praktijk oefeningen en huiswerk opdrachten
- Afsluitend examen - Diploma van Vita Opleidingen B.V. en Stichting Hoger Onderwijs Nederland SHO Registeropleiding met de aantekening: voldoet aan de Plato eindtermen, 27 EC punten
- Start 1 september 2018

Informatie en inschrijving:

T: 036 5224950 of

E. info@vitaopleidingen.nl

Het belang van kenniscombinatie van Medische- en Psychosociale Basisvakken volgens Plato eindtermen - 47 EC punten.

'Door het volgen en behalen van beide opleidingsrichtingen volgens Plato eindtermen is er sprake van een deskundig basisniveau, zowel met betrekking tot fysieke als psychische klachten, wat zowel voor de therapeut als de patiënt van groot belang is, ongeacht de discipline waarbinnen men werkzaam is.'

Citaat drs. R.B.E.M. van Nistelrooij, arts.

Tevens zijn er hierdoor extra declaratiemogelijkheden.

VITA
OPLEIDINGEN

Vita Opleidingen B.V.

Gildenveld 49-53, 3892 DD Zeewolde
www.vitaopleidingen.nl

VRIJDAG 25 MEI - EXPO HOUTEN

V G B C
2 0 1 8

onbegrepen klachten MULTIDISIPLINAIRE AANPAK

Op het jaarcongres van *Voedingsgeneeskunde* op vrijdag 25 mei staan onbegrepen klachten centraal. We kijken vanuit verschillende disciplines hoe je samen met een alles omvattende aanpak meer grip kunt krijgen op deze complexe problematiek.

KEYNOTES

- ◆ **Dr. Bram Tjaden** - Onbegrepen klachten bij de huisarts
- ◆ **Prof. dr. Frits Muskiet** - Metabolisme in 'winterslaap' bij cvs. cvs geen aanstellerij: keiharde biochemische feiten op een rij
- ◆ **Dr. Rogier Hoenders** - Integraal psychiatrische kijk op onbegrepen klachten
- ◆ **Jos Teunis** - De overgang, een blinde vlek? Ervaringen vanuit de praktijk

Ga op 25 mei naar het event voor de
gezondheidsprofessional!

Bloesem Remedies Nederland
Bloesem-remedies brengen de emoties in evenwicht en bevorderen daardoor indirect de gezondheid. De oorzaak aanpakken op een veilige manier.

ADLER APHARMA
De Dr. Schüssler Celzouten van Adler bezitten kracht en kwaliteit. Zijn de cellen gezond, dan is ook het lichaam gezond. De mineralen zijn verwreven en niet geschud.

SUNNENMINERAL
Met de hand verwreven
Celzouten div. nummers in poedervorm, 10 verschillende mengsels, b.v. combinatie 1 t/m 12, het energie mengsel. Alles in 250 gr. en 1 kg.

PRIMAVERA
Essentiële oliën en producten voor de aromatherapie, biologische cosmetica. Het grootste assortiment biologische oliën, airsprays en massage oliën.

DE 3 VROUWEN
Winkel: De 3Vrouwen
St. Jansstraat 5 - 5964 AA Meterik
Tel: 077-3526885
www.de3Vrouwen.nl

WWW.BLOESEM-REMEDIES.COM
Bloesem Remedies Nederland
Tel: 077-3987826 / 077-3989011
E-mail: info@bloesem-remedies.com

Liposomale voedingssuppletie: snel en efficiënt naar de cel

Sinds de eerste beschrijving van liposomen in de jaren zestig van de vorige eeuw staan deze 'vet-blaasjes met inhoud' volop in de belangstelling van de farmaceutische en cosmetica-industrie. De laatste jaren wint deze vorm van inkapselen ook bij voedings-supplementen aan populariteit als innovatief transportsysteem om nutriënten snel en ongeschonden naar de lichaamscellen te vervoeren.

Liposomen zijn bolvormige holtes, omgeven door een of meerdere membranen van dubbele lagen fosfolipiden. De grootte kan variëren van enkele tot tientallen micrometers. Een fosfolipide bestaat uit een hydrofiele kop en een hydrofobe staart. Aangezien de holte van een liposoom een waterige oplossing bevat, ligt de binnenste laag fosfolipiden met de kop gericht naar de holte en de staart naar buiten en de buitenste laag fosfolipiden met de kop naar buiten gericht. Op die manier wordt de waterige oplossing omgeven door een hydrofobe membraan. Hydrofiele stoffen opgelost in de vloeistof in de holte kunnen de dubbellaags membraan niet gemakkelijk passeren. Hydrofobe stoffen hechten zich aan de binnenkant van de membraan. Zodoende kan een liposoom hydrofiele en/of hydrofobe moleculen bevatten. Celmembranen zijn net als de membranen van liposomen opgebouwd uit een dubbele laag fosfolipiden. Als liposomen in contact komen met een celmembraan, smelt de liposoommembraan samen met de celmembraan en komt de inhoud van de holte vrij in de cel. Liposomale inkapseling wordt al vele jaren succesvol toegepast in de farmaceutische en cosmetica-industrie. Met name voor (kanker) medicijnen biedt liposomale toediening grote voordelen: verminderde toxiciteit (de fosfolipide

membraan is slechts zwak immunogeen) en de mogelijkheid om medicatie rechtstreeks bij specifieke cellen of weefsels af te leveren. Aangezien de opneembaarheid van nutriënten lang niet altijd optimaal is, wordt de liposomale techniek inmiddels ook succesvol toegepast bij voedings-supplementen. Het inkapselen van lipofiele en hydrofiele nutriënten in liposomen blijkt een bijzonder effectieve methode om bepaalde nadelige invloeden van het spijsverteringskanaal te omzeilen. De fosfolipide membraan is bestand tegen spijsverteringsenzymen in de mond en maag, spijsverteringssappen, basische oplossingen, galzouten, darmflora en vrije radicalen. De nutriënten worden dus beschermd tegen afbraak en oxidatie en de fosfolipide membraan houdt stand, totdat de nutriënten in de cellen en weefsels worden afgegeven. In meerdere onderzoeken, onder andere met vitamine C, vitamine B12 en co-enzym Q10, is gebleken dat toediening van nutriënten in liposomen resulteert in hogere bloedspiegels van deze stoffen dan toediening van nutriënten zonder een fosfolipide membraan. In een studie is gekeken naar de effectiviteit van liposomale vitamine C en E als antioxidanten bij doorbloedingsstoornissen in de hersenen. Bij cerebrale ischemie/reperfusie neemt de oxidatieve stress in het hersenweefsel sterk

"Aangezien de opneembaarheid van nutriënten lang niet altijd optimaal is, wordt de liposomale techniek inmiddels ook succesvol toegepast bij voedings-supplementen."

toe en uit eerder onderzoek is gebleken dat vrije antioxidanten nauwelijks bescherming bieden tegen oxidatieve schade. In het onderzoek werd de mate van oxidatieve stress bepaald aan de hand van de productie van diene in de hersenen. In het door ischemie en kortstondige reperfusie aangedane hersenweefsel was de productie van diene bijna tweemaal zo groot als in normaal hersenweefsel. Toediening van liposomaal verpakte vitamine C of vitamine E aan ratten, twee uur voor de ischemie, voorkwam een toename in diene-productie. Hetzelfde resultaat werd bereikt met het drie uur voor de ischemie toedienen van een combinatie van liposomale vitamine C en E. Uit in-vitro onderzoek komt verder naar voren dat vitamine C-liposomen, anders dan regulier ascorbinezuur, in staat zijn om potentieel pathogene *Staphylococcus simulans* bacteriën in hun groei te remmen en te doden.

Liposomale voedings-supplementen kunnen een betere opname en hogere bloedspiegels realiseren van nutriënten waarvan bekend is dat de opname bij conventionele toedieningsvormen te wensen overlaat. Daarnaast zijn dergelijke producten bij uitstek geschikt voor mensen die moeite hebben met het slikken van tabletten en capsules.

WWW.VITORTHO.NL

Trots op het 70-jarig jubileum van de NWP!

Een hoogtepunt dit jaar! 70 jaar na de oprichting in 1948 vieren wij als beroepsvereniging feest! Het is een prestatie van formaat te noemen dat wij het met elkaar al die jaren hebben weten vol te houden en ons kwaliteitsniveau altijd hoog hebben weten te houden.

Voor de gelegenheid een klein stukje geschiedenis van de NWP als eerste beroepsvereniging voor natuurgeneeskunde in Nederland:

De NWP-mannen van het eerste uur waren: N. Schreuder, K.T. van der Plaats en H.L. Bogardus. Ze hebben veel werk verzet voor de NWP en wij zijn hen vandaag de dag nog dankbaar voor hun inspanningen destijds.

De doelstelling van de nieuwe vereniging destijds luidde als volgt:

De N.W.P. (oorspronkelijk: Nederlandse Werkgroep van Paranormale genezers) is in 1948 opgericht met het doel om te geraken tot geordende toestanden bij de toepassing van de paranormale geneeskunst en om met name de uitoefening van het heilmagnetisme in betere en wettige banen te leiden.

Tevens stelt de N.W.P. zich ten doel het aankweken van belangstelling voor de paranormale geneeswijzen en het bevorderen van de bestudering daarvan. Zij baseert zich daarbij op ethische, filosofische en wetenschappelijke opvattingen, maar zij gaat niet uit van bepaalde dogmatische of ideologische levensbeschouwing of levensovertuiging.

Daarnaast nog enkele hoogtepunten die plaatsvonden in de afgelopen 70 jaar:

- Eind jaren 50 start een opleiding natuurgeneeskunde met veel aandacht voor de reguliere medische vakken.
- Het publikatieschrift "Lichaam en Geest" verschijnt.
- Leden ontvangen het NWP-nieuws.
- In de jaren 60 wordt de opleiding losgekoppeld van de beroepsvereniging en wordt het Nederlands College voor Natuurgeneeskunde in Hilversum.
- De NWP groeit door de afgestudeerden van de opleidingen.
- De NWP breidt haar professe uit en zorgt voor meer wettelijke erkenning voor de natuurgeneeskunde. De NWP maakt deel uit van de staatscommissie Peters inzake onbevoegde uitoefening van de geneeskunde.
- De beroepscode, het tuchtreglement en het instellen van een tuchtcollege volgen.
- In 1998 (50-jarig bestaan van de NWP) wordt het boekje Kuren naar Kwaal uitgegeven. Het beschrijft diverse behandelingen voor velerlei kwalen.
- In 2008 wordt het 60-jarig bestaan gevierd met het symposium: "De toekomst van de natuurgeneeskunde". Het is aan de hele beroepsgroep om de toekomst vorm te geven. De NWP heeft het initiatief genomen om een keurmerk te ontwikkelen, dat op het symposium zal worden uitgereikt aan een vertegenwoordiger van een patiëntenorganisatie.
- Door het samenwerken met andere beroepsverenigingen ontstaat de Klachtencommissie Alternatieve Behandelwijzen (KAB).
- In de loop der jaren worden de opleidingseisen steeds hoger.
- In 2015 worden medische basisvakken op hbo-niveau verplicht. De NWP regelt voor haar leden een gunstige opleiding samen met de "School voor Homeopathie" in Amersfoort.
- In 2018: de NWP bestaat 70 jaar.

Op het jubileumcongres zullen we uiteraard nog stilstaan bij de geschiedenis en enkele hoogtepunten van de afgelopen 70 jaar.

Als voorzitter ben ik heel blij met de meest recente ontwikkelingen rond de vernieuwingen binnen onze organisatie en de reacties die ik hierop heb gekregen.

De eerste editie van het NWP Magazine dat afgelopen november voor het eerst verscheen, is zeer goed ontvangen. Uit de enquête die door velen van jullie is ingevuld, blijkt dat er met de herintroductie van een eigen verenigingsmagazine zeker in een behoefte wordt voorzien.

De vormgeving van het nieuwe logo, zo blijkt tevens uit de uitslag van de enquête, wordt door het overgrote deel van jullie goed gewaardeerd. Je kunt meer lezen over de uitslag van de enquête in deze editie.

Recentelijk is ook de volledig vernieuwde en opgefriste website van de NWP online gegaan. Helemaal klaar voor deze tijd. Ik wil bij deze heel veel dank uitspreken naar bestuurslid Alie Heidema en websiteontwikkelaar Peter Marinus van aWebsheep. Zij hebben zich stevig ingespannen om deze transitie mogelijk te maken.

Heb je nog niet gekeken? Neem een kijkje en laat ons gerust eventuele verbeterpunten en suggesties weten.

Tot slot,

Ik hoop velen van jullie te ontmoeten op ons jubileumfeest zaterdag 21 april in het Hotel van Oranje te Noordwijk!!



Ann Jurriëns-Velthorst
Voorzitter

De NWP heeft een nieuwe website!



Lichte & frisse kleuren



Duidelijke navigatie



In stijl van het nieuwe logo

WWW.NWP-NATUURGENEESKUNDE.NL

De 4 natuur kwaliteiten in de gezondheidszorg

DE BEWEGINGEN VAN DE 4 NATUURKWALITEITEN

Vraag een cliënt: Wat is jou het dierbaarst? en hij reageert steevast met: Mijn gezondheid en die van mijn naasten. Dit is de essentie van ons vak! Wij staan voor gezondheidszorg en niet voor ziekzorg.

In de ziekzorg moeten mensen 'normaal' zijn, dat wil zeggen: binnen de gemiddelde normen en waarden vallen, hoe dat verder ook voor ze uitpakt. In ons vak moet iedereen juist zichzelf zijn. De eigen unieke mogelijkheden optimaal benutten, dat is gezondheid.

Toch hebben we ook veel gemeenschappelijk. Hoe gebruiken we dit in ons vak?

De bewegingen van de 4 natuur kwaliteiten spreken iedereen aan (zie YouTube: de bewegingen van de 4 natuur kwaliteiten). Juist de gelijkwaardigheid van de 4 natuur kwaliteiten verrijkt je leven en dat van je patiënten. Aanvankelijk gebruikten we 4 natuur kwaliteiten alleen in de natuurgeneeskunde; later ook op het gebied van voeding, fytotherapie, lichaamsgericht werk, leefadviezen, homeopathie en Bachbloesems. Maar de 4 natuur kwaliteiten gaan over meer dan dat. Het is een leuke, inspirerende beweging met onder tusschen een eigen website met veel therapeuten en iedereen past ze op zijn eigen manier toe. We zien ze bij coaching, kookworkshops, dans, yoga en op festivals. Zo zien we in de wetenschappelijke literatuur steeds meer aandacht voor de kwaliteit Vocht, zoals de gezondheidsdefinitie van Machteld Huber en de endosymbiontentheorie van Lynn Margulis.

DE PLANEET HANGT VAN SYMBIOSES AAN ELKAAR – LYNN MARGULIS

De natuur geeft een referentiekader dat ons allemaal verbindt. Al vanuit de klassieke oudheid werken we met de 4 elementen en temperamenten. De 4 natuur kwaliteiten - Vocht, Droog, Koud en Warm - vormen de basis ervan. We spreken tot op de dag van vandaag nog steeds over een warm hart, een koele blik en een gorddroge opmerking. De natuur kwaliteit Vocht is helaas uit het beeld verdwenen door de invloed van de wetenschap. En juist deze kwaliteit staat voor verbinden, samenwerken en flexibiliteit. Een kwaliteit die nu hard nodig is. De wetenschap is gebaseerd op alleen

de kwaliteiten Droog en Warm. Droog omdat je het onderwerp altijd helemaal moet kunnen afbakenen. En Warm omdat je het helemaal van alle kanten moet kunnen omschrijven, want: 'meten=weten'.

Wetenschap is een heel waardevolle visie op de werkelijkheid, maar mist de kwaliteiten Koud en Vocht. Er zijn ook onzichtbare drijfveren en onbewuste, diepere lagen die horen bij de kwaliteit Koud. Veel dingen zijn bovendien te complex voor de wetenschap. In al het vage, complexe en niet meetbare wordt de kwaliteit Vocht herkend. In de wetenschap worden deze kwaliteiten als placebo of onmogelijk weggezet. Bijvoorbeeld wanneer een hoogleraar constateert dat acupunctuur wetenschappelijk bewezen is - maar niet geloofwaardig... [YouTube: Skepsis congres 2014-leren van kwakzalvers-Yvo Smulders (vanaf 59)]

De natuurgeneeskunde, gebaseerd op de wetenschappelijke visie, houdt zich bezig met ziekzorg. Wanneer de gezondheid centraal staat, zijn alle 4 de kwaliteiten even waardevol.

Voorbeeld: Jan (16 jaar, met allergie en kloven aan de binnenkant van neus en mondhoeken) gaat naar een wetenschapper, een huisarts, en krijgt antihistaminica en cortisonezalf. Gaat Jan naar een natuurgeneeskundige die volgens dezelfde principes werkt, dan krijgt hij 'natuurlijke' antihistaminica (bijvoorbeeld *Ribes nigrum*) en *Calendula*-zalf tegen de kloven. In beide gevallen wordt de patiënt afhankelijk van medicatie.

Bij een natuurgeneeskundige die de gezondheid centraal zet, werd Jan onafhankelijk van medicatie door de slijmvliesversterkende kruiden in combinatie met een constitutionele behandeling. En dan reageert Jan met:

"Nu begrijp ik de relatie tussen lichaam en geest, niet alleen zijn al mijn slijmvliezen te droog, maar ik sta bekend om mijn droge humor en ik kan absoluut niet slijmen. Droog is misschien wel passend bij mij, maar ik was té droog en word nu soepeler en zachter."

Het werken met de 4 natuur kwaliteiten geeft je vrijheid en creativiteit. Het laat je begrijpen dat alle mensen met alle kwaliteiten noodzakelijk zijn ook al doen ze het precies andersom dan jij verwacht.

Therapeuten in de natuurlijke gezondheid werken aan een duurzame planeet. Zij kennen de natuurkrachten en leren hun patiënten zorgzaam te zijn voor zichzelf én de aarde. Hun geluid mag krachtiger klinken.

De taal van de natuur wordt door iedereen verstaan. Deze taal verbindt mensen van heel de wereld. Door deze taal te spreken zorgen we samen voor een gezonde wereld.

En zo staan we samen sterker en vormen we één geheel, een levende planeet, een ecosysteem. En 'zo boven, zo beneden', werkt dit hetzelfde in alle cellen van je lichaam.

VOORBEELDEN UIT DE PRAKTIJK

Een acuut verstuipte enkel laat lokaal een beweging naar Warm en Vocht zien. Hij zwelt op, wordt rood en voelt warm aan. De therapie zal het effect moeten hebben naar Koud en Droog. Dit geeft een ruime mogelijkheid aan therapieën. Bijvoorbeeld eerst koelen en vervolgens rust en een drukverband. Ook een gekneusd koolblad, Rescue-remedy en een leempakking geven een directe actie naar Koud en Droog. Maar evengoed kan een beweging naar Warm en Vocht, zoals een warme lijnzaadpakking of een homeopatisch middel, zoals Arnica effectief zijn door de reactie naar Droog en Koud.

Bij chronische klachten speelt de constitutie de hoofdrol in de therapie. Bij chronische ontstekingen hoeft het effect van de therapie niet naar Koud en Droog te zijn. Het gedrag van de patiënt is bepalend. Het kan zijn dat de patiënt zichzelf vaak voorbijgelopen is en meer naar Koud moet bewegen, maar net zo goed dat hij niet in beweging durft te komen. Een standaardtherapie kan daarom niet voorgeschreven worden.

De 4 natuur kwaliteiten helpen enorm om de constitutie, het temperament, van een patiënt te bepalen. Doorvragen op gedrag is hierbij essentieel omdat zo individualiteit zichtbaar wordt. Dit kan op alle niveaus worden nagevraagd. Rituelen bijvoorbeeld, zijn gedragingen die altijd in bepaalde omstandigheden herhaald worden. Op zichzelf is dit een beweging naar Droog. Maar voor patiënten die de rituelen uitvoeren, hoeft dat niet te gelden.

Het gaat dan niet om de rituelen maar om het gedrag van de patiënt. Dus je vraagt bijvoorbeeld: Wat doe je met de rituelen? Wat brengt het je? De een bidt voor het eten omdat het zo hoort (Droog). De ander om erbij te horen (Vocht) of om het rustmoment (Koud) of om het warme gevoel.

Je kunt nog preciezer de constitutie bepalen door de holistische betekenis van de uitscheidingsorganen te gebruiken (zie de 4 vragen bij de organen in het lesboek: én simpel én complex). Als je hier doorvraagt, zal de een zeggen, dat het lezen uit de Bijbel hem helpt om zichzelf te vergeven (urine-wegen). Een ander zal zeggen, dat het inspiratie geeft (lucht-wegen), of dat het helpt zijn ideeën over een betere wereld vorm te geven (lever) of om onbelangrijke zaken langs zich heen te laten gaan (spijsverteringskanaal).

Er is veel te weinig ruimte. Er is nog veel meer te vertellen. We kunnen patiënten en therapeuten aan het woord laten. We hebben er boeken en artikelen over geschreven en geven er les in. Maar uiteindelijk moet je het in je eigen praktijk op je eigen manier gaan doen. Wij helpen je graag!



**RENÉE: WANT DE NATUUR - DAT BEN OOK JIJ!
ESTHER: ANDERS KIJKEN, MEER ZIEN.**

Is het alweer een tijdje geleden dat je je diploma hebt gehaald en ben je toe aan verdieping in je eigen vak na alle verplichte medische basisbij-scholing? Meld je aan via www.4natuurkwaliteiten.nl. voor de bijscholing in Portugal of laat weten dat je interesse hebt in de 1-jarige post-hbo in natuurgeneeskunde (fyto, voeding, lichaamsgericht, leefadviezen, enz.).

Renée Koenders, MSc Herbal Medicine en Esther Tenhagen
Foto's: Renée Koenders | www.4natuurkwaliteiten.nl

HOGE RESPONS MAAKT UITSLAG REPRESENTATIEF

Uitkomst enquête levert bruikbare richtingaanwijzers

‘Goede eerste editie’, ‘ga zo door, ‘verfrissend’, ‘mooi vormgegeven’ Het zijn slechts een paar van de overwegend positieve en enthousiaste reacties op het eerste nummer van NWP Magazine. Ze kwamen naar voren uit de enquête die alle NWP-leden kort na verschijnen van editie 1 per mail kregen toegezonden. Niet alleen was de respons zeer groot, maar veel geënquêteerden hadden ook de moeite genomen om de redactie te voorzien van ideeën en tips. Een waardevolle input voor bestuur en redactie!



“De meest populaire items in het magazine waren: informatie over beslissingen en ontwikkelingen vanuit het bestuur, nieuwsberichten uit het veld en diepgaande vakinhoudelijke artikelen.”

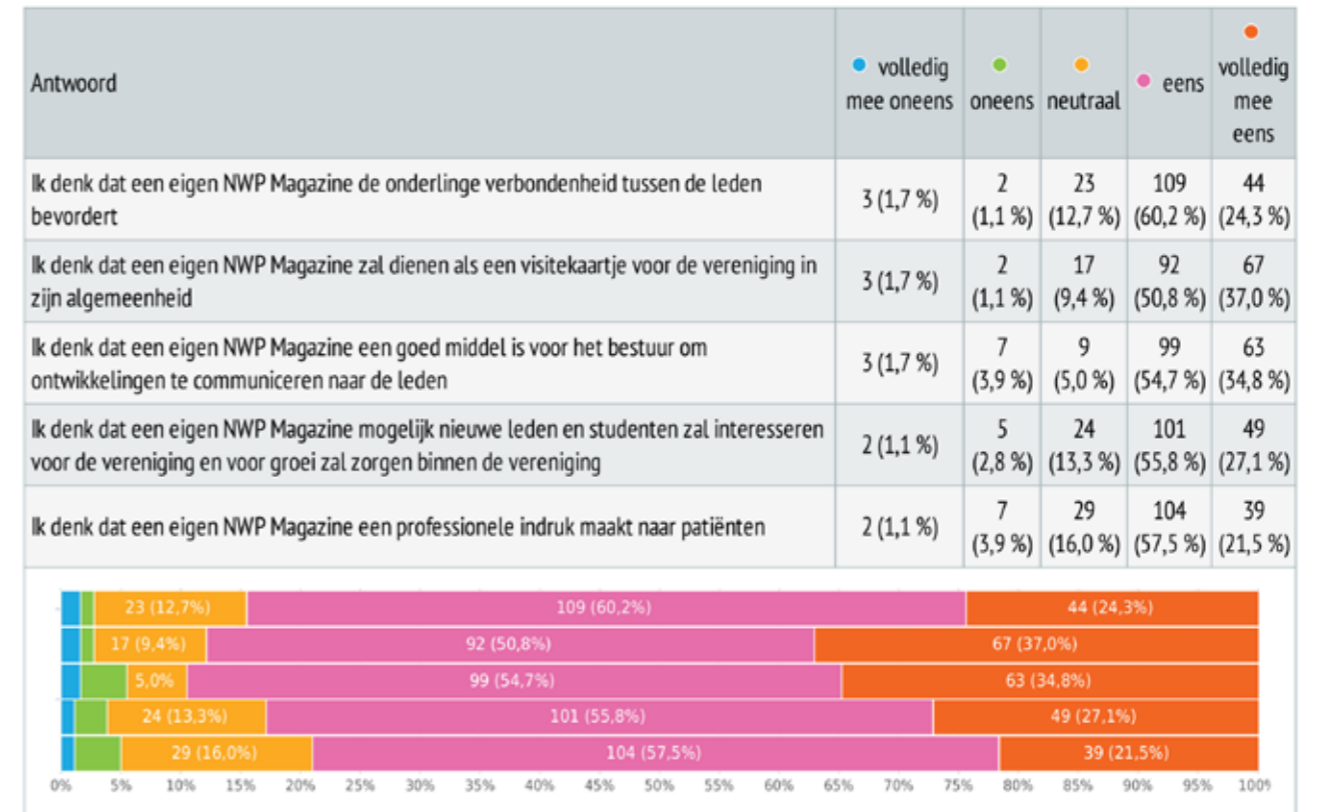
Sterren

De eerste vraag van de enquête ging over de algemene indruk die de eerste editie had gemaakt. 35,9 procent van de respondenten kende hierbij acht van de tien sterren toe, 32,6% gaf negen sterren en 7,7% zelfs tien. De overige net iets minder, van wie één uitschieter die een ‘onvoldoende’ gaf in de vorm van vier sterren. Ook de waardering voor het nieuwe logo van de vereniging kon in sterren worden uitgedrukt. De vraag fungeerde

Daarmee is duidelijk geworden dat vrijwel de meeste leden een eigen magazine zeer op prijs stellen. Maar liefst 181 leden gaven hun mening. Dat maakt de uitkomst representatief: het is meer dan 50% van het totale aantal lezers. De betrokkenheid is dus groot en de gegeven antwoorden zijn bruikbare richtingaanwijzers. Uiteraard niet in alle gevallen, want hier en daar spreken reacties elkaar ook tegen. Een voorbeeld hiervan is dat twee leden de voorkeur geven aan een digitale uitgave terwijl een ander ‘een blad in de handen’ juist een ‘verademing’ noemt. Slechts één respondent vindt het blad ‘zonde van het geld’. Daarnaast waarschuwden enkele leden vooral zorgvuldig om te gaan met informatie vanuit het bestuur als het blad ook in wachtkamers ligt of op een andere manier terecht komt bij derden. Weer een ander is dat ook van mening en doet daarom de suggestie één keer per jaar een speciaal patiëntenmagazine te maken voor de wachtkamer.

Aan bod

Ook geven de respondenten aan wat ze komend jaar graag aan bod willen zien komen. Dat zijn homeopathie, fytotherapie, ayurveda, voeding en orthomoleculaire geneeskunde, het effect van gedachten en gevoelens op de gezondheid, lichaamswerk, politiek rond de gezondheidszorg en informatie over ziekten als Lyme, kanker en neurodegeneratieve ziekten.



een tikkeltje als vreemde eend in de bijt. Het had namelijk niets te maken met de inhoud van het magazine, maar het was wel zo efficiënt om hem meteen mee te nemen in het onderzoek. 43,6% gaf acht sterren aan het logo, 21% zat daarboven, 21% kende zeven sterren toe en de overige 14,4% zat daaronder.

Visitekaartje

Meer dan de helft van de respondenten bleek van mening dat een eigen magazine:

- de onderlinge verbondenheid bevordert,
- zal dienen als visitekaartje voor de vereniging in zijn algemeenheid,
- een goed middel is voor het bestuur om ontwikkelingen te communiceren naar de leden,
- mogelijk nieuwe leden en studenten zal interesseren en voor groei zal zorgen,
- een professionele indruk maakt op patiënten.

Voorkeur

Eveneens een groot deel van de respondenten (58,6%) gaf aan 80% van deze eerste editie te hebben gelezen, 16,6% had het blad van voor tot achter gelezen, 22,1% een aantal artikelen en 2,8% bijna niets. Bij de vraag waar de voorkeur naar uitging, mochten de respondenten kiezen uit een aantal items. De meest populaire daarvan waren: informatie over beslissingen en ontwikkelingen vanuit het bestuur, nieuwsberichten uit het veld en diepgaande vakinhoudelijke artikelen. Daarna scoorde een agenda

over opleidingen en nascholingen goed en was er interesse in interviews met vakgenoten. Minder populair waren productinformatie en verslagen van congressen en symposia.

Duurzaamheid

De meerderheid gaf aan een frequentie van drie keer per jaar als verschijningsdatum goed te vinden. En zeker in deze tijd waarin duurzaamheid een belangrijk item is geworden, is het goed te horen dat veel leden het blad meer levens gunnen: 42% legt het in de praktijk neer, 40,3% bewaart het en 25,4% geeft het door aan een vriend of familielid. Slechts 6,6% gooit het na eenmalig gebruik weg.

Inspiratie

Dat editie I zo in de smaak is gevallen, verhoogt natuurlijk in alle opzichten het enthousiasme van bestuur en redactie. Die hebben er alles aan gedaan om ook deze editie weer op hoog niveau te brengen met informatieve en inspirerende artikelen, vast met hetzelfde voor ogen als de respondent die schreef: ‘naast informeren is inspiratie overbrengen het belangrijkste’.

NWP-Secretaris Piet Peizel



Ik ben Piet Peizel, geboren en getogen op de Veluwe en inmiddels bijna 65 jaar. Na de HBS ben ik in dienst gegaan als beroepsmilitair en daar meer dan 40 jaar gebleven. Wij (Inge en ik) wonen nu al 35 jaar in Drenthe op een boerderijtje met paarden, schapen, kippen, honden en katten. Dan zou de vraag kunnen opkomen, vanwaar de overstap van het leger naar natuurgeneeskunde?

Ik denk dat het langzaam is gegroeid en is begonnen met de cursus "Avatar" die ik moest gaan volgen als personeelsfunctionaris. Leren waarnemen zonder oordeel en het creëren van doelen in je leven. Je moest op het eind dan ook een doel creëren en ik koos een lekker praktisch doel: binnen twee jaar heb ik een Rolls Royce. In mijn ogen niet haalbaar, dus het bewijs dat de cursus nep was. Je kunt al raden wat er al 20 jaar in mijn garage staat. Toen was ik om en heb daarna nog een cursus Reiki gevolgd. Omdat ik bij onze dieren wel kon voelen waar ze pijn hadden maar ik geen idee had hoe dat van binnen in elkaar zat en wat ik er aan kon doen, ben ik nog tijdens mijn actieve dienstperiode natuurgeneeskunde gaan studeren. Inge is toen TCM kruiden en voeding gaan studeren in Antwerpen, een heel drukke periode voor ons gezin.

Vanaf 2004 ben ik met mijn praktijk gestart naast mijn werk. In mijn praktijk werk ik vooral veel met iriscopie, gemmo- en fytotherapie. Ik werk ook veel met dieren, dat heb je als je op het platteland woont. Het interessante met dieren is, dat ze niet reageren op placebo's; je hebt dus het goede middel gevonden of niet. Het blijkt steeds weer dat Bach-remedies het erg goed doen en homeopathie gaat ook als een trein. Heel bijzonder om te zien dat zo'n paar druppeltjes of een klein pilletje heel veel uitwerking heeft op een paard van 500 kilo. Bij gedragsproblemen maak ik meestal een Bach-samenstelling en doe daar, nu worden de klassiek homeopaten bedroefd, een of twee homeopathische middelen bij.

Samen praktijk voeren met verschillende licenties geeft veel discussie over bijvoorbeeld migraine of opstijgend lever yang en gewoon reuma is interne windkoude. We worden het niet eens maar komen wel tot de meest werkzame oplossing.

Vanaf 2005 ben ik voor de NWP gaan visiteren en ook dat is weer erg leuk om te doen. Contact met collega's door het hele land en ook nieuwe behandelmethoden ontdekken. Ook krijg je er zicht op van welke opleidingen veel therapeuten praktiseren, welk soort praktijken goed lopen (soort therapie, praktijk uitstraling, regio).

We zijn met toestemming van de zorgverzekeraars weer gestart met visiteren. Met de nieuwe opzet zijn ze akkoord gegaan. Dat betekent iets meer controle voor zittende therapeuten, iedere drie jaar visitatie en meer aandacht voor begeleiding aangaande nieuwe regelgeving. De nieuwe leden bezoeken we vooral ter kennismaking en hulp bij de opstart.

Inmiddels zit ik alweer 7 jaar in het bestuur van de NWP als secretaris en waarnemer zonder oordeel en probeer mij zoveel mogelijk te verdiepen in de nieuwe regels die de overheid en zorgverzekeraars ons opleggen. Op dit moment spelen de Wkkgz (wet kwaliteit en klachten in de zorg) en de bescherming persoonsgegevens de hoofdrol. De klachten zijn geregeld door de KAB, de kwaliteit door visitatie en scholing. Vanaf 25 mei komt daar de AVG (bescherming persoonsgegevens bij) en daar zijn we nog druk mee bezig.

Ik hoop velen te zien bij het jubileum en anders wel tijdens de visitaties of de algemene ledenvergadering.

Speciaal voor ons jubileum heb ik mij door de reguliere zorg een nieuwe knie laten aanmeten; er wordt dus niet meer gestrompeld.

"Het interessante met dieren is, dat ze niet reageren op placebo's; je hebt dus het goede middel gevonden of niet."



U zoekt orthomoleculaire voedingssupplementen...

Op onze website www.derooder Roos.nl kunt u kiezen uit ons brede assortiment van alle gerenommeerde merken. De Roode Roos levert inmiddels 25 jaar als marktleider orthomoleculaire voedingssupplementen op uw verzoek als gezondheidsprofessional direct aan uw cliënten.



Wij verwerken uw voorschrift!

Onze kernbegrippen zijn:

- onafhankelijk
- geen advies
- vraaggestuurd
- korting voor uw cliënten
- kwaliteit
- betrouwbaar
- klantgericht
- conform wetgeving

www.derooder Roos.nl | 070-3010701

BIO AVAILABILITY

Het onderzoek naar de opnameprocessen van stoffen in het menselijk lichaam is nog volop in ontwikkeling. Steeds meer informatie over deze processen komt beschikbaar en kan worden toegevoegd aan de kennis die al aanwezig is over andere parameters die mede bepalend zijn voor de mate van effectiviteit van deze stoffen, zoals de dosering, standaardisatie of normering, toedieningsvorm en verbinding. Naast de farmacokinetiek, die op zichzelf al een veelvoud aan parameters herbergt, spelen veel andere factoren een rol bij het uiteindelijk te behalen eindresultaat.

Farmacokinetiek

In de farmacokinetiek¹⁾ worden de processen beschreven, waaraan een werkzame stof in het lichaam wordt onderworpen. Deze processen zijn absorptie, distributie en eliminatie.

De beschrijving levert daarmee een belangrijke bijdrage aan het inzicht in die processen, waardoor beter te voorspellen is wat het effect van een bepaalde stof op het lichaam zou kunnen zijn.

Ook voedingssupplementen en kruiden bevatten een of meerdere actieve stoffen die in een bepaalde toedieningsvorm zijn verwerkt. In deze tekst gaan we iets dieper in op de absorptie.

Absorptie

In de meeste gevallen wordt voor supplementen en kruiden gekozen voor een opname, waarbij de werkzame stof vanuit de toedieningsvorm dient vrij te komen om zich in opgeloste vorm, via passieve diffusie, gefa-

ciliteerde passieve diffusie of via actief transport (door middel van een carrier), te verplaatsen naar de circulatie: absorptie. Bij de absorptie worden de snelheid waarmee de werkzame stof wordt opgenomen en de mate van de opname onderscheiden.

De snelheid van absorptie is onder andere afhankelijk van de gebruikte toedieningsvorm, de toedieningsweg en de fysisch-chemische eigenschappen van de werkzame stof. Zo zal de opname in de circulatie van vaste toedieningsvormen trager verlopen dan die van opgeloste vormen (druppels). Het uiteenvallen van de toedieningsvorm en het oplossen van de werkzame stof in het maag- of darmsap kost immers tijd.

De mate van absorptie is een belangrijke kinetische parameter en bepaalt mede de grootte van de biologische beschikbaarheid (bio-availability), die aangeeft hoeveel % van de toegediende werkzame stof uiteindelijk de algemene circulatie bereikt en voor werking beschikbaar komt. De mate van absorptie en de biologische beschikbaarheid kunnen variëren tussen verschillende toedieningsvormen en kunnen worden beïnvloed door een verandering in kinetische parameters, onder andere door zwangerschap, nierfunctiestoornissen en leverfunctiestoornissen. Om werkzaam te zijn moet de actieve stof de plaats van werking kunnen bereiken.

Voor de uiteindelijke werking is het van belang dat er een bepaalde hoeveelheid werkzame stof bij de betreffende receptoren terechtkomt. Aangezien dit niet (altijd) meetbaar is, wordt in de praktijk als maat hiervoor de plasmaconcentratie gebruikt. Deze blijkt echter niet altijd samen te hangen met het uiteindelijke klinische effect (werking en bijwerkingen). En dit is zeker niet per definitie het geval, wanneer er voor de werking van het betreffende kruid meerdere (onbekende) bestanddelen verantwoordelijk zijn of wanneer er voor de bepaling van de bijwerking bij de eliminatie een of meer actieve metaboliëten ontstaan, ieder met hun eigen klaring, verdelingsvolume en halfwaardetijd.

Curcuma: een discussie over bio-availability

Een goed voorbeeld is de huidige 'hype' rondom curcuma. Er is aangetoond dat een hoge dosis van een extract van curcuma met 95% curcuminoiden effectief is voor veel verschillende aspecten van gezondheid. Tegelijkertijd is goed gedocumenteerd dat de curcuminoiden vanuit dit extract, vanwege hun hydrofobe aard, niet goed absorberen in de bloedbaan. Ten minste 1800mg curcuminoiden zijn vereist voor detectie in bloedmonsters.

Veel bedrijven hebben daarom gekozen voor preparaten met een verbeterde absorptie met het oog op een verhoging van de effectiviteit. Hoewel er wel al enkele onderzoeken zijn die voorzichtige positieve resultaten laten zien, is het wellicht nog veel te vroeg om te kunnen stellen dat deze verbeterde opname een op een omgezet kan of mag worden naar een toegenomen effectiviteit. Sterker nog: vanuit de praktijk komen de eerste geluiden dat bij bepaalde toepassingen de effectiviteit van de beter opneembare vormen eerder afwezig blijkt of afneemt.



Eerder werd al duidelijk dat er los van de snelheid en de mate van absorptie (biologische beschikbaarheid) ook andere parameters bepalend zijn voor de werking. Wellicht zijn er, net als bij veel andere kruiden, (toch) meerdere bestanddelen uit de curcuma verantwoordelijk voor de gemeten totaaleffectiviteit van het curcuma-extract met 95% curcuminoiden. Wanneer de opname van juist deze bestanddelen achterblijft bij die van de curcuminoiden, wordt mogelijk de aanwezige synergistische activiteit, die verantwoordelijk was voor het oorspronkelijk gevonden effect, doorbroken. Onderzoekers twijfelen er bovendien ook nog aan of de interessante THC's wel de enige effectieve component vormen van de curcumine (onderdeel van de totaalcurcuminoiden).

Het antwoord op de vraag: is een meer biologisch beschikbare formule effectiever? laat dus eigenlijk nog even op zich wachten²⁾. De onderbouwing vanuit onderzoek van de verschillende formules is nog erg mager. Meer onderzoek is nodig om de effectiviteit van de verschillende vormen goed te onderbouwen.

Beschikbaarheid van verbindingen

Ook als we het hebben over voedingssupplementen, is het maken van een keuze niet zomaar vanzelfsprekend. Ook daarvoor bestaat een sprekend voorbeeld: magnesium.

In Europa, maar vooral in Nederland is de bodem zeer arm aan het mineraal magnesium, waardoor (onder andere) veel Nederlanders een magnesiumtekort hebben opgebouwd. Wie de voeding wil (laten) aanvullen met een supplement, heeft een ruime keus uit verschillende magnesiumverbindingen.

Organische verbindingen hebben doorgaans een hogere biologische beschikbaarheid dan anorganische verbindingen, waarvan magnesiumoxide het slechtste wordt opgenomen. Het lijkt erop dat van alle verbindingen magnesiumcitraat het beste wordt opgenomen. Natuurlijk is het daarbij altijd van belang, dat dergelijke uitspraken kunnen worden onderbouwd vanuit degelijk onderzoek. Een voorbeeld daarvan zijn de resultaten uit een gerandomiseerde dubbelblind studie³⁾, waaruit bleek dat magnesiumcitraat een significant hogere biologische beschikbaarheid heeft dan enkele andere magnesiumverbindingen.

Naast de keuze voor de verbinding is het ook van belang om goed te letten op de hoeveelheid elementair magnesium. Het elementaire gehalte magnesium ligt in anorganische verbindingen juist over het algemeen hoger, hetgeen interessant kan zijn in bijvoorbeeld de toepassing binnen een multivitamine- of mineralenpreparaat, waarin de opname van de individuele elementen ondergeschikt kan zijn aan het aanbod van voldoende elementaire stof. Voor monopreparaten wordt eerder gekozen voor organische verbindingen, waarmee veelal ook de keuze voor een tablet of capsule eigenlijk gelijk vastligt. Een tablet kan namelijk tot 2,5 gram stof bevatten, terwijl een capsule maximaal 900 mg van de volledige verbinding kan bevatten. Alleen tabletten kunnen dus voldoende bevatten om enigszins een acceptabel elementair gehalte per tablet te kunnen verkrijgen, wat nodig is voor een goede compliance. Een verstandige afweging van alle opties, op basis van waar mogelijk 'harde' gegevens en met het oog op het gewenste eindresultaat, is derhalve met name voor de cliënt, van groot belang.

1. *Farmacotherapeutisch Kompas: farmacokinetiek* (www.farmacotherapeutischkompas.nl)
2. Jäger et al, *Nutrition Journal* 2014, 13:11, comparative absorption of curcumin formulations.
3. *Magnesium Research* (2003) 16, 3, 183-191
Mg citrate found more bioavailable than other Mg preparations in a randomised, double-blind study. Ann F Walker, Georgios Marakis, Samantha Christie, Martyn Byng. Hugh Sinclair Unit of Human Nutrition, School of Food Biosciences, The University of Reading, Reading UK.

→ **Houten – 26.05.2018**
Zaterdag 10:00 – 17:00 uur

→ **Houten – 13.10.2018**
Zaterdag 10:00 – 17:00 uur

Microbiom diagnostiek 2.0 - Update voor de dagelijkse praktijk

Nieuwste wetenschappelijke studies – vaak voorkomende afwijkingen – mogelijkheden voor doelgerichte therapeutische interventies.

Sprekers: Dr. med. Burkhard Schütz,
Dr. Reinhard Wähler,
Nazan van Gelderen

Voor meer informatie en inschrijving: www.biovis.nl

Mitochondriën - nieuwste diagnostiek en therapie

In dit seminar krijgt u een overzicht van de functie van de mitochondriën en de daarmee geassocieerde mitochondriale aandoeningen. Met onze nieuwste mitochondriële diagnostiek kunnen we een veel diepere inzicht geven in de functiestoornissen van de mitochondriën en daarmee een doelgerichte therapie mogelijk maken.

Sprekers: Dr. med. Burkhard Schütz,
Dr. Franz Enzmann,
Nazan van Gelderen

Biovis Diagnostik biedt u een breed scala aan laboratoriumanalyses met de nadruk op:

- Preventieve geneeskunde
- Natuurgeneeskundige diagnostiek
- Immunologie

...het laboratorium met innovatieve concepten in de moleculair-genetische fecesdiagnostiek



www.biovis.nl
nazan.vangelderden@biovis.de

Meer informatie?
088-1010880

Vetzuren staan de laatste jaren erg in de belangstelling en er is veel wetenschappelijk onderzoek naar gedaan. Hoogwaardige vetzuren zijn belangrijk omdat ons lichaam ze nodig heeft om optimaal te kunnen functioneren.

Algae oil

- Algen zijn onze oorspronkelijke omega 3 bron
- Een vis krijgt zijn omega 3 binnen via algen
- Algae oil levert ons de meest pure vorm van DHA
- Algae oil van Plantovitamins heeft een hoge dosering DHA van 400 mg per softgel

Omega-3

- Hoog gedoseerde zuivere Omega-3 met 330 mg. EPA en 220 mg. DHA per softgel
- Omega-3 ondersteunt het behoud van normaal functioneren van de hersenen
- EPA en DHA leveren een bijdrage aan de ontwikkeling van de hersenen
- Omega 3 zijn essentiële vetzuren die onmisbaar zijn voor een gezonde positieve leefstijl
- DHA geeft weer rust in het hoofd, DHA is de beste vorm van Omega-3 in Omega-3 supplementen



Bijscholing

<p>ZWANGERSCHAP & ACUPUNCTUUR</p> <p>Auteur: Jammers Ann Datum: 4 en 5 mei 2018 Locatie: Antwerpen - Berchem Studiepunten: 3 per dag Ac</p>	<p>BU MING IN DE PRAKTIJK</p> <p>Auteur: Yan Schroën Datum: 8-10 juni 2018 Locatie: Soesterberg Studiepunten: 3 per dag Ac</p>	<p>COSMETIC ACUPUNCTURE</p> <p>Auteur: Dr. Inge Brodöhl Datum: 11 en 12 oktober 2018 Locatie: Amsterdam Studiepunten: 3 per dag Ac</p>
<p>TERUG NAAR DE BASIS DAG 1: DE ORGANON</p> <p>Auteur: Franc Müller Datum: 13 april 2018 Locatie: Zwolle Studiepunten: 3 Ho</p>	<p>KANKER</p> <p>Auteur: Ewald Stöteler Datum: 18 oktober 2018 Locatie: Almelo Studiepunten: 3 Ho</p>	<p>POSOLOGIE</p> <p>Auteur: Ewald Stöteler Datum: 25 oktober 2018 Locatie: Amersfoort Studiepunten: 3 Ho</p>
<p>TERUG NAAR DE BASIS DAG 3: C, LM, OF Q EN HOE?</p> <p>Auteur: Franc Müller Datum: 24 november 2018 Locatie: Amsterdam Studiepunten: 3 Ho</p>	<p>KRUIDEN EXCURSIE</p> <p>Auteur: Maurice Godefridi Datum: 12 mei 2018 Locatie: Utrechtse Universiteit Studiepunten: 3 per dag Na/Ph</p>	<p>INDIVIDUAL WELLNESS TUINA</p> <p>Auteur: Dr. Weizhong Sun Datum: 1 en 2 december Locatie: Antwerpen Studiepunten: 3 per dag Sh</p>
<p>MEDISCHE NASCHOLING 1: METABOOLSYNDROOM</p> <p>Auteur: Ton Couwenbergh Datum & Locatie: Vrijdag 27 april - Zwolle Zaterdag 30 juni - Amsterdam Studiepunten: Zwolle</p>	<p>MEDISCHE NASCHOLING 2: DARMVERSTORINGEN: EEN CENTRALE ROL BIJ AANDOENINGEN</p> <p>Auteur: Ton Couwenbergh Datum & Locatie: 28 september - Zwolle 13 oktober - Amsterdam Studiepunten: 3 Wm</p>	
<p>DENG TIETAO'S CLINICAL EXPERIENCE ON TREATING METABOLIC SYNDROME AND BI SYNDROME</p> <p>Auteur: Dr. Tiejun Tang Datum: 23 en 24 juni 2018 Locatie: Amsterdam Studiepunten: 3 per dag Ac</p>	<p>NADERE KENNISMAKING MET AMINOZUREN; VAN THEORIE NAAR PRAKTIJK</p> <p>Auteur: Selma Timmer Datum: 6 april 2018 Locatie: Breukelen Studiepunten: 3 Na</p>	

Colofon

Hoofredactie

Sacha van den Ende
E-mail: sacha@inspiredcommunications.nl

Bladmanagement en redactionele bewerking

Maartje Albert en Ria Teeuw
E-mail: maartje@inspiredcommunications.nl

Eindredactie

Marianne Smits en Charlotte Simons

Aan dit nummer werkten mee

Ann Jurriëns-Velthorst, Ria Teeuw, Jolanda Bakker - van Elk, Hans Moolenburgh, Evert Berkelaar, Lisette Timmermans, Joyce Vermeeren, Suzanne Hoof van Huysduynen, Ineke van den Berg, Jandirk Veenstra, Esther Tenhagen, Renée Koenders, Maartje Albert, Jeroen Schreuder, Sandra Zwezereijn, Corry Dijk-Keesmaat en Sacha van den Ende.

Redactieadres

Watervolier 40
2498 ES Den Haag

Uitgever

Inspired Publishing
Contactpersoon: Sacha van den Ende
Watervolier 40
2498 ES Den Haag
info@inspiredcommunications.nl

Vormgeving

Eefje Kleijweg | Grafisch Ontwerp
www.eefjekleijweg.nl

Druk

Drukkerij B&A

Lezersservice

NWP Magazine verschijnt drie keer per jaar.
Het wordt toegezonden aan alle leden van de NWP en aan een selectie van direct gerelateerde publieksgroepen.

Adreswijzigingen

Adreswijzigingen graag zo spoedig mogelijk indienen bij de NWP per e-mail: info@nwp-natuurgeneskunde.nl

Disclaimer

De informatie in dit blad is uitermate zorgvuldig opgesteld en gecontroleerd. De uitgever is evenwel niet aansprakelijk voor de inhoud van ingestuurde c.q. aangeboden artikelen, product-informatie en voor eventuele schade als gevolg van vermeende (medische) adviezen, onverhoopte onjuistheden en/of onvolledigheden. De uitgever draagt geen verantwoordelijkheid voor de inhoud van advertenties. Informatie over gebruikte bronnen kan opgevraagd worden bij de redactie.

©Copyright

Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Inspired Publishing. Alle rechten voorbehouden.



NWP-gegevens

Secretariaat

Het secretariaat van de NWP is op werkdagen telefonisch te bereiken van 08.30 - 12.30 uur. Buiten deze tijden kan een bericht ingesproken worden op het antwoordapparaat; er wordt dan zo spoedig mogelijk teruggebeld.

Bijscholingen

Het bijscholingsreglement is geactualiseerd. Bijscholingen worden niet langer per jaar bijgehouden, maar per blok van 3 jaar. Per blok van 3 jaar dienen in totaal 18 dagen gevolgd te worden.

De wijzigingen gaan met ingang van 2018 in. De nieuwe eisen worden:

6 dagen Vakinhoudelijk

(Na/Ph is één licentie, Ac en Sh wordt één licentie)

3 dagen Vakoverschrijdend

(dit mag ingevuld worden met bijscholingen vakgericht, andersom kan niet)

3 dagen Westers Medisch

6 dagen Intervisie met minimaal 3 therapeuten

(Dit mogen ook leden van een andere beroepsvereniging zijn)

Leden van de NWP worden elke 3 jaar gevisiteerd. Bij deze visitatie wordt gecontroleerd of aan alle eisen is voldaan, waarna een herregistratie plaatsvindt.

Contributie

De contributie voor 2018 bedraagt € 470,-. Dit is inclusief de beroepsaansprakelijkheid. Aanmeldingskosten bedragen eenmalig € 50,-. De contributie kan via automatische incasso in termijnen betaald worden. Hiervoor wordt 5% extra in rekening gebracht.

Centraal Bureau NWP

Jacob Clementstraat 1
6023 CB Budel-Schoot
Tel: 0495 - 499919
info@nwp-natuurgeneskunde.nl
www.nwp-natuurgeneskunde.nl

ZICHT OP *gezondheid* & DE KENNIS VAN NU



ONZE *Bloedwaardencheck*
WIL U MEER VERTELLEN!

Bloedtesten zijn een uitstekend middel om vermoedens en diagnoses te verifiëren en de voortgang bij uw cliënt te monitoren. Uniek is dat uw cliënt Bloedwaardencheck alleen kan aanvragen onder uw professionele begeleiding. Dit versterkt de relatie tussen u en uw cliënt en draagt in belangrijke mate bij aan het succes van de uiteindelijke interventie.

www.bonusan.com/bloedwaardencheck

BONUSAN
living quality

DE CRUYDHOF

Traditional herbal products since 1934

TS Health Products staat voor kwalitatief, hoogwaardige, natuurlijke middelen. In 1934 begon W.C. Smits met het telen en verwerken van kruiden. Deze jarenlange ervaring heeft meer dan 250 verschillende (biologische) enkelvoudige en complexe kruidentincturen opgeleverd.

Voor een compleet overzicht van alle tincturen, kruidenpreparaten en overige natuurlijke producten kunt u contact met ons opnemen.



T.S.
Health
Products

T.S. Health Products

Gelweg 9, 3843 AN Harderwijk, NL | Info: +31 341 46 21 21 | info@tshealthproducts.nl