



**Cairo** - foto Sander van Dijk

# Fontaine

Rachel Natuurgeneeskundige praktijk



Over natuurgeneeskunde en homeopathie bestaan veel meningen en fabels, hoeveel weet jij er eigenlijk van af?

### Test je kennis

Omcirkel de juiste antwoorden.

1. Na een dag vliegen is je huid droog. Wat kun je doen?
  - a. Insmeren met body lotion van La Prairie
  - b. Meer water drinken
  - c. Omega 3-6-9 of teunisbloemolie toevoegen in voeding
  - d. Thee drinken van venkelzaad, brandnetelblad, cichorei wortel, graswortel, paardenbloemwortel
  - e. Je spijsvertering optimaliseren want dat heeft een direct effect op de huid
2. Inschattingsfoutje! Verbrand na een paar heerlijke zonuren. Wat werkt?
  - a. Sint Jansolie (hypericum) aanbrengen op de huid
  - b. Rijkelijk after sun opsmeren
  - c. Een visualisatie oefening
  - d. Een heet bad
3. Spataderen. Autsch! Zin of onzin?
  - a. Aanleg voor ader- en bindweefselzwakte speelt vaak een rol
  - b. Bij heftige pijn laten controleren door een arts
  - c. Kneippse 'watertrappen' kort na je eerste spatader ontdekking
  - d. Dagelijks een lange wandeling maken of joggen om verdere verslechtering tegen te gaan
4. Wat klopt?
  - a. de VS, Canada, Duitsland en Engeland lopen tien jaar voor als het gaat om implementatie van de integrale (of complementaire) geneeskunde
  - b. Natuurgeneeskunde is hetzelfde als homeopathie
  - c. Het belangrijkste bestanddeel van een medicijn is de liefde
  - d. Homeopathie gaat uit van het gelijke geneest het gelijke en werkt op energetisch niveau
  - e. In bovenstaande vragen (1 t/m 3) is de homeopathie niet aan bod geweest

**Wat is dat nu eigenlijk, natuurgeneeskunde**

Bij veel (fysieke) klachten kun je zelf - zoals in de

quiz naar voren komt - natuurlijke middelen inzetten. Deze 'grootmoeders tips' vormen maar een klein onderdeel van de natuurgeneeskundige praktijk.

De westerse natuurgeneeskunde - wat eet je? Wat is je ziekte-inzicht? Wat voor kruiden zijn goed voor je? Hoe kun je beter herstellen na een ziekte of hoe kun je het beste ondersteund worden bij een chronische klacht - is een onderdeel uit de zogeheten integrale of complementaire geneeskunde.

Heb je een serieuze klacht of wil je graag naar de natuurgeneeskundige voor een paralleltraject? Kies dan voor een goed opgeleide natuurarts of therapeut. De beroepsverenigingen eisen voor toelating van een natuurarts een driejarige opleidingsduur en voor een natuurgeneeskundig therapeut vijf jaar. Kies je liever voor een homeopaat, dan geldt voor artsen dezelfde opleidingsduur en voor therapeuten zes jaar.

In de natuurgeneeskundige praktijk wordt kennis van het fysieke lichaam geïntegreerd met kennis van onze psyche. Passende bij de unieke kijk op gezondheid van de arts en filosoof Hippocrates. De zieke mens staat voorop en niet de ziekte.

Heb je een specifieke klacht en heb je daar een vraag over?

Mail naar [Rachel@natuurlijkegeneeskunde.nl](mailto:Rachel@natuurlijkegeneeskunde.nl)

### De juiste antwoorden zijn:

1. A, b, c, d en e.
2. A en b. Een omslag van een aantal verhitte eetlepels Sint Jansolie helpt ook bij een stijve nek, spierverhardingen, ischias en spit in de rug. Gedachten zijn krachtig en visualisatie kan verlichten bij bijvoorbeeld pijn en het vervangen van een onprettige situatie door een ingebeelde mooie situatie. Een lauw bad geeft kortdurend verlichting. Voeg jojoba olie toe.
3. A, b, c, d. Bij Kneippse 'watertrappen' is het de bedoeling dat je de voetzolen in een laagje koud water plaatst en gaat 'dauwtrappen' of afwisselend koude / warme douches neemt. Dit gaat een verdere verslechtering van de adertonus tegen. Voldoende en regelmatig bewegen blijft echter het belangrijkste middel tegen veneuze stuwingen.
4. A, c, d en e. Natuurgeneeskunde is iets anders dan homeopathie, hoewel homeopathie wel een natuurlijke geneeswijze is omdat alle stoffen gewonnen worden uit de natuur (plant, dier of mineraal). De homeopathie werkt op energetisch niveau en men gaat uit van het principe: het gelijke geneest het gelijke.