

# Openingstoespraak

## *20 jaar Europese Academie*

door Jan Margodt, voorzitter van het Directiecomité

De Europese Academie voor Natuurlijke Gezondheidszorg werd in 1988 door Jan Dries opgericht en wist zich op relatief korte tijd te ontwikkelen tot een toonaangevende onderwijsinstelling. De EANG is een van de grootste alternatieve onderwijsinstellingen van Europa. Zij bestaat uit vier campussen, Antwerpen, Gent, Leuven en Maastricht, drie opleidingen, twee specialisaties en een rijk aanbod aan open cursussen. Er studeren ruim duizend studenten onder de leiding van meer dan negentig ervaren docenten. De EANG staat vooral bekend voor haar kwaliteit, visie, structuur en vooral haar democratische prijzen. De EANG is in België erkend door de Vlaamse Regering als opleidingsverstrekker waardoor opleidingscheques worden aanvaard. Zij is ook erkend door het Paritair Comité van de Gezondheid van de Federale Overheid waardoor studenten recht hebben op educatief verlof. De beroepsvereniging die samenwerkt met de EANG is erkend door de Raad van State.

De Europese Academie Maastricht werd in 1998 opgericht en kende een succesvolle evolutie. Het werd de school van alle Limburgers met een sterk Limburg-gevoel. In Nederland wordt de EANG omwille van zijn hoge kwaliteit en zijn ruim aanbod erg gewaardeerd. De EANG is lid van de FONG, een Nederlandse organisatie die toezicht uitoefent op de kwaliteit van alternatieve scholen. Er is, sinds vele jaren een nauwe samenwerking met de beroepsvereniging VBAG.

Bij dit twintigjarige jubileum staan we even stilstaan bij de betekenis van de EANG binnen de natuurlijke gezondheidszorg. Zijn stichter Jan Dries, ligt aan de basis van de alternatieve beweging die in het begin van jaren zeventig van de vorige eeuw is ontstaan. Als pionier heeft hij als geen ander gewezen op het belang van de professionalisering om het hobbyisme, de geitenwollen sokken cultuur en het pseudo-wetenschappelijke te ontgroeien. Als eerste introduceerde hij het begrip 'complementaire gezondheidszorg' als aanvulling op de reguliere gezondheidszorg. Omdat de EANG binnen de complementaire sector een afgelijnde taak vervult, gaf hij de voorkeur aan 'natuurlijke gezondheidszorg'. Het uitgangspunt is immers de natuurgeneeskunde volgens de Hippocratische en Galenische principes.

De Europese Academie voor Natuurlijke Gezondheidszorg heeft een lange traditie van symposia. Voor het eerst wordt er per school een symposium georganiseerd omdat daardoor iedere school zijn bijdrage kan leveren met een eigen programma. Bovendien zijn de deelnemers in de mogelijkheid, gezien de verschillende thema's, om aan meerdere symposia deel te nemen. Gent opende het jubileumjaar en Maastricht sluit de cyclus af. 20 jaar Europese Academie werd gevierd met 4 symposia en 43 lezingen. Veertig ervaren sprekers behandelen actuele onderwerpen binnen de natuurlijke gezondheidszorg. Een symposium is een samenzijn, een treffen van gelijkgezinden om rond een bepaald thema actuele onderwerpen kritisch te bespreken met als doel objectieve en niet commerciële informatie te verstrekken. Helaas worden wij overrompeld met subjectieve en commerciële informatie die vooral gebaseerd is op de cultuur van de angst. De vier symposia bieden elk een uitgebreid programma en worden gezien als een vorm van dienstverlening.

*Jan Margodt, Herborist en Gezondheidstherapeut, is reeds vele jaren docent aan de Europese Academie te Gent, Antwerpen en Leuven. Sinds 2008 staat hij aan het hoofd van de Europese Academie en leidt de vier scholen met een vaste hand, een goede kennis en een rijke ervaring.*

## Suikerziekte in opmars

*Inzicht in het ontstaan van suikerziekte*

Jan Dries, stichter van de EANG en voorzitter van de Raad van Bestuur

Het is verontrustend dat suikerziekte zeer sterk toeneemt, vooral bij jongeren. Als oorzaak van deze opmars wordt gedacht aan het massaal gebruik van industriesuiker, frisdrank, waardeloos voedsel, zwaarlijvigheid, milieuvervuiling, stress en negatieve emoties, maar ook het gebruik van medicijnen. De maatschappelijke prestatiedruk, de overdreven consumptie en het gebrek aan rust en ontspanning verergeren deze toename. Jongeren die, om welke reden ook, minder bestand zijn tegen deze uiterlijke factoren of fysieke zwakheden vertonen, zijn hiervoor vatbaarder. Het is niet voldoende om alleen de ziekte aan te pakken, de bevolking moet zich bewust zijn dat een totale aanpak noodzakelijk is om deze ongunstige evolutie af te remmen. Er moet een einde komen aan de ‘zoete vertwijfeling’ die zich als een olievlek verspreidt. Dit symposium heeft als doel suikerziekte te voorkomen en indien de ziekte zich al gemanifesteerd heeft, deze op een natuurlijke wijze te behandelen. Iedereen heeft belang bij het bespreken van dit thema.

Suikerziekte of diabetes mellitus is een aandoening waarbij de bloedspiegel van glucose of enkelvoudige suiker abnormaal hoog is doordat het lichaam niet voldoende insuline afgeeft. Insuline is een hormoon dat door de alvleesklier of pancreas wordt afgescheiden en de hoeveelheid glucose in het bloed reguleert. Wanneer een gezonde persoon eet, worden de koolhydraten in het voedsel afgebroken tot glucose dat in bloed terecht komt. De insuline zorgt er voor dat de bloedsuikerspiegel binnen vrij nauwe grenzen stabiel blijft. Een suikerpatiënt is echter verplicht om zelf insuline in te spuiten om zo de bloedsuikerspiegel op niveau te houden. Dit is niet altijd eenvoudig temeer omdat verschillende factoren daarbij een rol spelen. Vandaar de schommelingen tussen hyper- en hypoglycemie, een toestand van te veel of te weinig suiker.

Er zijn twee typen van suikerziekte, type 1, insulineafhankelijke diabetes, waarbij 90% van de insulineproducerende cellen van de alvleesklier definitief vernietigd is. Bij de meeste patiënten met type 1 diabetes ontstaat de aandoening voor het 30<sup>ste</sup> levensjaar met opvallende pieken tussen 4 à 5 jaar en tussen 12 à 14 jaar. De diagnose wordt meestal gesteld naar aanleiding van twee specifieke symptomen: een sterk dorstgevoel en veel plassen. Type 2 diabetes of niet-insuline afhankelijke diabetes. Het lichaam maakt wel insuline aan, maar de glucose kan niet door de cel worden opgenomen. Deze vorm van diabetes komt vooral voor bij mensen met overgewicht, een sterke familiale aanleg en bij ouderen. De klachten treden geleidelijk aan en haast onopgemerkt op. Meestal wordt de diabetes type 2 door toeval ontdekt.

De natuurgeneeskunde kan door de totale benadering van de patiënt een belangrijke bijdrage leveren om de fysieke en psychische kwaliteiten van de suikerpatiënt te verhogen en het leven, ondanks zijn situatie, optimaal laten verlopen. Ieder suikerzieke wordt bedreigd met nare gevolgen en dat kan voorkomen worden door het toepassen van een aangepaste voeding, het gebruik van de juiste kruiden, gerichte therapieën en vooral door te streven naar een natuurlijke levenswijze. Met praktische tips en bruikbare informatie willen we iedereen

behulpzaam zijn. Weefsels en organen hoeven niet verder te worden aangetast of hoeven niet verder af te takelen, het ook kan anders. De talrijke afzonderlijke lezingen zullen een bijdrage leveren aan een verbeterde gezondheid, een gezonde voeding, een positieve instelling en een gevarieerde en stabiele emotionele leven. Dit symposium behandelt talrijke aspecten rond gezondheid met extra aandacht aan suikerziekte.

*Jan Dries, heeft een ruime praktijkervaring en zal zijn uiteenzetting met praktijkvoorbeelden illustreren.*

## Natuurgeneeskundige behandeling van suikerziekte

*Mogelijkheden vanuit de biofarmacotherapie*

Steven Peeters, Gezondheidstherapeut

Het doel van de natuurgeneeskunde is een ziekte of klacht te genezen door de hele mens te behandelen. Het basisprincipe, dat aan Hippocrates wordt toegeschreven, zegt immers 'behandel de zieke in plaats van de ziekte'. De ziekte wordt niet verwaarloosd maar geïndividualiseerd, met andere woorden er wordt een verband gelegd tussen de ziekte en de zieke. De suikerziekte en de suikerpatiënt horen samen omdat de patiënt in zijn totaliteit betrokken is bij het ontstaan van zijn ziekte, maar ook bij het verdere verloop ervan.

Bij suikerziekte speelt de voeding en de levenswijze een doorslaggevende rol. Marleen Verhasselt, gezondheidsconsulent en ervaringsdeskundige, zal daar in de namiddag met concrete adviezen op ingaan. Tijdens deze lezing zal alle aandacht gericht zijn op de mogelijkheden die de biofarmacotherapie te bieden heeft. Biofarmacotherapie is het geheel van natuurlijke middelen op basis van kruiden of andere natuurlijke grondstoffen. Volgens een ander basisprincipe van Hippocrates kan alleen de natuur genezen, dit wil zeggen dat de geneeskracht in de grondstof, waarvan het middel of de remedie gemaakt is, aanwezig moet zijn. De biofarmacotherapie biedt een brede waaier van mogelijkheden aan zoals kruiden, aromatherapie, kruidenpreparaten, tincturen, alcoholaturen, apitherapie, acetotherapie, enzymtherapie, pre- en probioticatherapie en nog andere.

Als suikerziekte zich eenmaal heeft gemanifesteerd, is ze helaas onomkeerbaar. Toch is het erg belangrijk om de ernstige gevolgen van suikerziekte op natuurlijke wijze te behandelen. De biofarmacotherapie kan daarbij helpen, zeker in combinatie met een aangepaste gezonde voeding, een goed werkende zuivere darm en een positieve instelling (zie namiddagprogramma). Bovendien mag men het belang van preventie niet onderschatten.

*Steven Peeters, heeft zich gespecialiseerd in biofarmacotherapie, hij bezit ruime praktijkervaring en is bovendien een boeiende spreker die op een eenvoudige en begrijpelijke wijze het voorkomen en het behandelen van suikerziekte zal bespreken.*

*Tel. 015-339270 E-mail : violavzw@telenet.be*

## Waarheid en waanzin rond gezondheid

*Emotionele uitbuiting en waardeloze gezondheidsclaims*

Jan Dries, Heilpraktiker, Voedingstherapeut

Wij worden dagelijks overrompeld met reclame over gezondheidsbevorderende producten en diensten onder de vorm van advertenties in kranten, weekbladen, maar radio- en tv reclame. Daar kunnen we ons min of meer tegen beschermen omdat we weten dat het reclame is. Moeilijker wordt het met de overvloed aan informatie waarmee we dagelijks in contact komen en die als betrouwbaar, objectief en behulpzaam overkomt, maar in de grond zuiver commercieel geïnspireerd is. In heel wat van deze informatie worden de subtiele snaren van de angst bespeeld. De consument wordt door dit sluipend gevoel van angst in onzekerheid gebracht en kiest blindelings voor de aanbevelingen die onopvallend in deze informatie verwerkt zitten. Zo zijn ontzettend veel mensen overtuigd dat ze dagelijks antioxidanten moeten slikken, een bepaald merk van margarine moeten smeren of hun huid met dure cosmetisch producten moeten behandelen om mooi te zijn, gezond te blijven of om zich tegen ziekten te vrijwaren. Deze vorm van reclame is gebaseerd op emotionele uitbuiting.

De gezondheidsboodschappen spreken elkaar tegen. De ene dag lezen we dat het drinken van twee glazen wijn per dag absoluut nodig is om een hartinfarct te voorkomen, een dag later lezen we in dezelfde krant of weekblad dat het drinken van wijn de hersenen meer aantast dan door het drinken van bier. Vandaag wordt koffie als een gezonde stimulans aanbevolen en morgen wordt gewezen op het grote gevaar van koffie als verhoging van het risico op hoge bloeddruk, hartinfarcten, slapeloosheid, enz. Reële en irreële gezondheidsrisico's worden door elkaar gehaald wat een gevoel van twijfel, onmacht of woede oproept. De consument weet het niet meer en zit vol twijfel. Dat heeft het voordeel dat het geloof in al deze informatie verzwakt, en er voor zorgt dat mensen weer beroep gaan doen op hun gezond verstand. Het nadeel is echter dat men ook wantrouwig staat tegenover objectieve en betrouwbare informatie die een belangrijke bijdrage kan leveren op het vlak van preventie of daadwerkelijke hulp kan bieden bij het bestrijden van ziekten.

Het doel van deze lezing is de zoekende mens wegwijs te maken in het labyrint van de misleidende reclame op het vlak van voeding, gezondheid en levenswijze. Wat moeten we denken over functionele voeding, cosmetische voeding of voedingssupplementen! Er zijn waardevolle studies uitgevoerd die de onzin hiervan aantonen en zelfs wijzen op mogelijke gezondheidsrisico's. De genezende werking, die met stoere statistieken wordt aangetoond, is meestal terug te voeren tot het placebo-effect. Het positieve effect van het product is in dat geval niet toe te schrijven aan de inhoud maar wel aan de verwachtingen van de consument. Vooral de dure prijs werkt sterk suggestief, wat zo veel kost moet toch goed zijn! Hoe vaak horen wij mensen niet zeggen: ik neem al drie jaar dit of dat en ik voel er mij goed bij. Als het middel echt goed zou werken, dan heeft men dat middel geen drie jaar nodig. Er worden heel geraffineerde truckjes en technieken toegepast om de consument te misleiden. Nergens wordt er zoveel met emoties gegooid als in het wereldje van de gezondheidsproducten : goed voor een actieve balans, stimuleert het welbevinden, brengt emotioneel evenwicht, doet de darmgassen verdwijnen, zorgt voor een vitale huid, enz. Bij iedere reclameslogan wordt er aan toegevoegd: natuurlijk en wetenschappelijk bewezen.

Deze uitzonderlijke en boeiende lezing leert u het kaf van het koren scheiden, want gelukkig zijn er ook goede en betrouwbare middelen die binnen een natuurlijke levenswijze wel degelijk een bijdrage leveren aan uw gezondheid.

## Leven met suikerziekte

### *Praktische tips bij suikerziekte*

Marleen Verhasselt, VGL-Gezondheidsconsulent, Ervaringsdeskundige.

Suikerpatiënten leggen zich al te gemakkelijk neer bij de medische adviezen: insuline spuiten en zo gewoon mogelijk eten door zoveel mogelijk gebruik te maken van het rijke aanbod van speciale voedingsproducten voor diabetici. Wie vertrouwd is met de natuurlijke gezondheidszorg denkt daar anders over. Door een aangepaste natuurlijke voeding, het gebruik van kruiden, een positieve instelling en een natuurlijke levenswijze met extra aandacht aan regelmaat wordt het leven van een suikerpatiënt totaal anders. Zelfs de noodzakelijke behoefte aan insuline past zich gunstig aan, terwijl er nauwelijks sprake is van een aftakelingsproces, dat zo eigen is aan suikerziekte.

Marleen Verhasselt is al vierentwintig jaar suikerpatiënt en heeft geleerd dat men niet enkel op wetenschap mag vertrouwen. Door haar eigen ervaring heeft ze ontzettend veel over deze ziekte geleerd en is er in geslaagd een positieve wending aan haar leven te geven. In de jaren van onwetendheid heeft zij de gevaren van kunstmatige zoetstoffen aan den lijve ondervonden. Het gebruik van bepaalde zoetstoffen leidt op termijn tot het toenemen van hypoglycemie, het vaker voorkomen van vermoedelijke insulinerecties en het versnellen, verergeren of nabootsen van beschadigingen van het gezichtsvermogen en neuropathie. In veel gevallen verbeteren de verschijnselen zodra er mee gestopt wordt. Zij heeft vastgesteld dat schommelingen in de bloedsuikerspiegel een negatieve invloed hebben op de gemoedstoestand en zelfs voor depressie kunnen zorgen.

*Marleen Verhasselt, is VGL-Gezondheidsconsulent en wil iedereen helpen om ondanks suikerziekte toch gezond en vrolijk te leven en de ongemakken tot een minimum te herleiden. Dat dit kan heeft Marleen zelf bewezen en het is dit vanuit deze positieve ervaring dat ze iedereen behulpzaam wil zijn. E-mail : marleen.verhasselt1@telenet.be*

## De Helende werking van kruiden

### *Herontdekking van het belang van kruiden bij emotionele aandoeningen*

Jan Margodt, Gezondheidstherapeut, Herborist

Talrijke kruiden hebben een invloed op onze gezondheid en kunnen gebruikt worden ter voorkoming of ondersteuning van suikerziekte. Vooral het emotionele aspect speelt bij deze ziekte een belangrijke rol door schommelingen van de bloedsuikerspiegel. Kruiden hebben naast hun genezende werking meestal een kalmerende of rustgevende werking, verdrijven krampen, angsten of hebben een pijnstillende werking. Deze kruiden hebben een grote invloed op onze persoonlijkheid en zijn in de mogelijkheid om psychische spanningen of gedragsstoornissen te voorkomen, positief te ondersteunen of op te heffen. Negatieve emoties, wisselende stemmingen of persoonsgebonden stoornissen zoals depressie, manische depressiviteit, agressie en melancholie worden in de natuurgeneeskunde met kruiden behandeld. Alle emotionele toestanden, psychische spanningen, stressgevoeligheid, angsten, emotionele uitputting of eenzaamheid kunnen met bepaalde kruiden worden ondersteund. Terecht spreken we van de kruiden voor de ziel.

De mens is een psychosomatische eenheid, dit wil zeggen dat lichaam en geest één zijn. Iedere lichamelijke impuls roept een psychische en emotionele reactie op. Kruiden bevatten

geneeskrachtige stoffen die in het lichaam bepaalde fysieke reacties uitlokken. Een dergelijke fysieke reactie beïnvloedt de hersenen, het zenuwstelsel en de hormonen en brengt harmonie en rust in het menselijk lichaam wat zich reflecteert naar de gemoedstoestand. Onderzoekers hebben aangetoond dat Sint Janskruid een gunstige invloed heeft bij het behandelen van depressie. Dit kruid heeft een rustgevendende en kalmerende werking en is een stemmingsregelaar. Erg geschikt bij winterdepressie, energieblokkades, slapeloosheid en bij geestelijke leegheid, gebrek aan levenskracht, zwakke wil, onzekerheid of twijfel.

Kamille is eveneens een zonnekruid, dat licht en warmte brengt. Kamille is een echte zonnebode die de mens troost en sterkte brengt, eenzaamheid verdrijft, de wilskracht versterkt, schuchterheid doet afnemen en roekeloosheid afremt. Tijdens deze lezing maakt u kennis met talrijke emotioneel versterkende kruiden en kruiden voor suikerziekte. Kruiden worden in verschillende vormen aangeboden zoals een kruidenthee, tincturen of aromatherapie.

*Jan Margodt, is herborist, gezondheidstherapeut en docent in kruidengeneeskunde, kruidenadviezen, aroma- en biofarmacotherapie. Hij heeft een rijke ervaring op het vlak van het behandelen van aandoeningen met kruiden. Een prachtige lezing die recht naar het hart gaat. Jan Margodt, Tel. 051-725147 e-mail : [cruydhuis.herb@gmail.com](mailto:cruydhuis.herb@gmail.com)*

## De huid als gevoelsorgaan

### *De invloed van licht en kleur op de huid*

door Jeannette Claes, huidtherapeut

De huid is een levend omhulsel met een beschermende functie. De oppervlakte bedraagt ongeveer twee vierkante meter en wordt daarom het grootste orgaan genoemd. Een vierkante centimeter bevat 3300 sensoren voor warmte, druk en pijn. De huid vormt de subtiele overgang tussen de binnenwereld en de buitenwereld. De mens eindigt niet bij zijn huid, maar is er door verbonden met de buitenwereld, onze omgeving. Dit betekent dat de huid gevoelig is voor invloeden van buitenaf. Bovendien heeft de huid, zoals de neurologie dit aantoonde, een reflectorische werking. Iedere impuls op de huid reflecteert vanuit een dermatoom (huidsegment) naar een corresponderend orgaan. In de natuurgeneeskunde zijn talrijke therapieën gericht op het behandelen van de huid.

Vanuit deze achtergrond is het begrijpelijk dat licht en kleur een grote invloed hebben op de werking van het hele organisme. Vooral als licht en kleur als gerichte impuls therapeutisch gebruikt worden. Licht en kleur zijn met elkaar verbonden, want zonder licht is er geen kleur. De tegenstelling licht en donker bepaalt het dag- en nachtritme en daardoor ons levensritme. Het menselijk lichaam wordt door wetenschappers vaak gezien als één grote, lichtgevoelige cel. Er zijn twee warme kleuren (rood en geel) en twee koude kleuren (blauw en groen). Alle andere kleuren en kleurschakeringen zijn mengkleuren en kunnen tot deze vier hoofdkleuren worden teruggevoerd. De warme kleuren hebben een stimulerende werking en beïnvloeden de symphaticus die de hormoonproductie verhoogt. De koude kleuren hebben een afremmende of rustgevendende werking en beïnvloeden de parasymphaticus die de hormoonwerking verlaagt. Warme en koude kleuren zorgen door hun regulerende werking voor evenwicht en herstel.

Licht- en kleuretherapie worden zowel in de reguliere geneeskunde, in de natuurgeneeskunde en bij cosmetische behandelingen gebruikt. Het contraria-principe (principe van de tegenstellingen) dat in de natuurgeneeskunde centraal staat, wordt ook hier toegepast. Bij een hyperfunctie werkt men afremmend (koude kleur) en bij een hypofunctie werkt men stimulerend (warme kleur). Een belangrijk terrein van de licht- en kleuretherapie is de wondbehandeling. Dat heeft ongetwijfeld te maken met zijn immuniserende werking. Licht- en kleuretherapie hebben eveneens een pijnstillende werking en vinden daardoor toepassing bij pijnbestrijding. Door kleuren te richten op zenuwcentra zoals de plexus solaris, plexus cervicalis, plexus brachialis of op de hypothalamus worden licht en kleuretherapie ook toegepast bij emotionele aandoeningen. Het brengt gemoedsrust, versterkt de emotionele weerbaarheid en creëert innerlijke harmonie.

*Jeannette Claes is huidtherapeute en heeft een rijke ervaring op het vlak van licht- en kleuretherapie. Zij geeft regelmatig lezingen en workshops aan paramedici, schoonheidsspecialisten, maar ook aan therapeuten uit de complementaire gezondheidszorg.  
Axelle, Wijerdriesstraat 44, 3600 Genk Tel. 089-367111*

## Biologische tandheelkunde

*De vijand in uw mond*

Door Alex Abeling, biologische tandarts

De mond vormt vaak een haard van vervuiling die diep ingrijpt in de gezondheid van de mens. Men blijft daar niet bij stilstaan of men legt het verband niet tussen mondvervuiling en een aantal moeilijk te behandelen klachten. Een handige spray verjaagt de verschrikkelijke mondgeur maar niet het supergif dat zich onder de ontzenuwde tanden en de amalgaamvulling vormt. Bovendien zijn onze tanden via de bloedvaten en het zenuwstelsel met het hele lichaam verbonden en is er zelfs een reflectorische werking aanwezig. Vanuit de neurologie weten wij dat organen en weefsels, maar ook ons gebit, via het ruggenmerg met elkaar verbonden zijn. Dit betekent dat een blokkade of stoornis in een tand of tandgebied de werking van een of meerdere organen kan afremmen en pijn of ongemak kan veroorzaken. Vaak zit men in de reguliere geneeskunde met onverklaarbare problemen omdat klinisch onderzoek geen duidelijkheid geeft.

In de biologische tandheelkunde legt men dan verrassende verbanden en lost men veel problemen op door een grondige tandverzorging of mondsanering. Reflexologie werkt steeds in twee richtingen. Een langdurig stoornisveld kan een orgaan aantasten, de werking ervan vertragen of ziek maken. Omgekeerd kan een ziek orgaan reflectorisch inwerken op het gebit en daar een stoornisveld doen ontstaan. Langdurige stoornisvelden leiden tot moeilijk te behandelen ziekten en kunnen niet verholpen worden zonder een grondige aanpak van het gebit. De biologische tandarts neemt niet de taak van de arts of therapeut over, maar zorgt voor een nuttige aanvulling bij moeilijk te behandelen klachten. Het is belangrijk te beseffen dat de vijand in de mond verscholen zit. Een grondige aanpak van het gebit of een mondsanering is doorslaggevend om terug gezond en vitaal te zijn.

Deze lezing verruimt het inzicht in de totale aanpak van de natuurgeneeskunde en biedt voor veel mensen met chronische en moeilijk te behandelen klachten een hoopvolle uitkomst. De vervuiling zit vaak in de mond en moet ook daar worden aangepakt.

*Alex Abeling, Prinses Hendrikstraat 21, NL-6245 ED Eysden  
Tel. (0031) 06-558 31 002 – Email : diazluna@hotmail.com*

## Elektrosmog en gezondheid

*Als straling chaos wordt!*

Hanny Kaufmann-Kreyns, Milieuconsulent

Er is niet alleen de zichtbare chemische vervuiling waar iedereen het over heeft, maar ook de onzichtbare vervuiler of de elektrosmog. Omdat de mens een energetisch wezen is dat als een trillingsverschijnsel wordt omschreven, is de vatbaarheid voor technische stralingen veel groter dan tot nu toe werd vermoed. Deze stralingen tasten de vitaliteit en de levenskwaliteit aan en kunnen leiden tot ernstige ziekten. Te lang werd de negatieve invloed van straling onderschat of verzwegen om economische belangen te dienen. Thans spreekt het geweten van vele wetenschappers die bij de overheden aandringen op maatregelen. De dramatische gevolgen op termijn zullen massaal zijn.

Dag en nacht zijn wij omringd met allerlei apparaten en toestellen met een ongunstige uitstraling zoals de auto, GSM, tv, radio, radiowekker, muziekinstallaties, microgolfoven, elektrische installaties enz. Daarnaast zijn er de industriële complexen, de masten, de communicatie-installaties, de hoogspanningsdraden, de radars, de satellieten, de vliegtuigen enz. die een enorme impact hebben op het biologisch leven op aarde. De elektrosmog heeft een grote invloed op de milieuproblematiek, het uitsterven van bedreigde plantensoorten en dieren en de gezondheid en het welbehagen van de mens. Gelukkig kunnen we ons hier tegen beschermen. Toch is het uitkijken en zich kritisch opstellen tegenover de al te mooie verhalen. Beide sprekers zullen op vakkundige en correcte wijze aantonen welke mogelijkheden we hebben om ons af te schermen tegen de stralingschaos. Het is belangrijk het onderscheid te kunnen maken tussen betrouwbare hulpmiddelen en waardeloze spullen.

## Propere darm en ontzurende voeding

*Positieve invloed op vele klachten*

Anja Van Twembeke, gezondheidstherapeut

Bijna alle klachten worden uiteraard beïnvloed door een verkeerde voeding. Dat geldt niet alleen voor suikerziekte maar ook voor osteoporose, reumatische aandoeningen, zelf bij depressie of andere emotionele aandoeningen. Waarom krijgen mensen osteoporose ondanks een kalkrijke voeding en het massaal slikken van kalktabletten? Een te eiwitrijke voeding drijft calcium uit het lichaam en zorgt voor verzuring van de weefsels. Een vuile darm belet de optimale opname van voedingsstoffen, verzwakt de immuniteit en vervuilt het bloed, het extra cellulaire vocht en uiteindelijk de cellen. Het gebruik van industriesuiker geeft een totale verstoring in de vertering en de stofwisseling. Suiker is het zoete vergif dat aan de basis ligt van suikerziekte en veel andere klachten.

Het is niet de bedoeling om de oorzaak van al deze klachten toe te schrijven aan een verkeerde voeding of een vervuilde darm, ook aanleg door genetische belasting is een veel voorkomende oorzaak. Juist mensen die vatbaar zijn voor dergelijke klachten doen er goed aan om hun voeding te verzorgen. De vervuiling van het menselijk lichaam gebeurt overwegend via de darm en verloopt in zes fasen. De drie eerste fasen zijn omkeerbaar. Een gezonde voeding heeft immers een zelfreinigende en ontzurende werking en maakt op zijn beurt de vuile darm weer schoon. De drie laatste fasen zijn onomkeerbaar of erg moeilijk om te behandelen. De vervuiling heeft zich verder gezet tot in de cellen. De natuurgeneeskunde beschikt over een rijk gamma aan gastro-intestinale therapieën die als doel hebben de darm en

daardoor het hele organisme te reinigen. De overschakeling op gezonde voeding heeft op relatief korte tijd een zeer gunstige invloed op suikerziekte en vele andere aandoeningen..

*Anja Van Twembeke is gezondheidstherapeut en docent in de gastro-intestinale therapieën en erg goed vertrouwd met de problemen en de gevolgen van een vervuilde darm.*

## **Pre- en probiotica**

*Levende bacteriën maken de darm weer gezond*

Steven Peeters, gezondheidstherapeut

Het reinigen van de vervuilde darm behoort tot de basistherapie, maar daarna komt het belangrijkste werk, namelijk de opbouw van een gezonde darmflora. De darmflora kunnen we het best vergelijken met paddestoelen in het bos die in de herfst alle organische bestanddelen zoals afgevallen takken, dorre grassen of bladeren afbreken tot hun oorspronkelijke basisbestanddelen. De darmflora bevindt zich voornamelijk in de dikke darm en in het laatste deel van de dunne darm en heeft als doel alle niet verteerde bestanddelen van de darminhoud te verteren.

Terecht spreekt men van de ecologie van de darm. Deze geraakt verstoord door verkeerde voeding, het verwaarlozen van voedingsregels, conserveringsmiddelen, kleurstoffen en smaakstoffen, maar ook door antibiotica, medicijnen op basis van cortisonen, anticonceptiemiddelen, laxeermiddelen, enz. Zelfs stress en emotionele aandoeningen hebben er invloed op. Bij mensen met een chronische darmverstopping ontwikkelt zich een pathologische darmflora die de weg opent naar ongunstige bacteriële kolonisatie.

Door onderzoek van de feces in gespecialiseerde laboratoria kunnen veel intestinale problemen en aandoeningen worden opgespoord waaraan de microbiële kolonisatie van het maag- darmkanaal ten grondslag ligt. Een analyse van de faecale flora levert gedetailleerde kennis op over de toestand van de micro-ecologie van de darm. Bij een dergelijk onderzoek wordt rekening gehouden met de voedings- en levensgewoonten van de patiënt. Een verstoorde darmflora ligt aan de basis van een verzwakte immuniteit en opent de weg naar talrijke infectieziekten.

Het gebruik van pre- en probiotica maakt de darmflora weer gezond, zorgt voor een betere darmwerking, een vlotte ontlasting en versterkt de immuniteit. De spreker heeft een zeer rijke ervaring op het gebied van stoelgangonderzoek, pre- en probiotica en zal praktische tips geven bij de meest voorkomende darmklachten. Uiteraard is probiotica aangewezen bij suikerziekte en talrijke andere klachten.

*Steven Peeters, is gezondheidstherapeut en heeft zich gespecialiseerd in pre- en probiotica. Vooral het interpreteren van onderzoeksresultaten van fecesonderzoek hoort tot zijn specialiteit.*

## **Hoge darmspoeling (colon hydrotherapie)**

*Een doeltreffende reinigingstherapie*

Katinka Gerrits, Gezondheidstherapeut-Colon Hydrotherapeut

Darmklachten komen ontzettend veel voor, dat heeft uiteraard te maken met een verkeerde en onevenwichtige voeding waardoor de darm sterk vervuild raakt. Een vervuilde darm verliest zijn plasticiteit waardoor een normale werking niet meer mogelijk is en allerlei ongemakken en darmklachten ontstaan. Er zijn talrijke methoden om de darm te reinigen en die onder de gemeenschappelijke noemer 'gastro-intestinale therapie' worden vermeld (zie vorige spreker). Een van deze methoden is de hoge darmspoeling of colon hydrotherapie die tijdens deze lezing wordt uitvergroot.

Hoge darmspoeling is een techniek waarbij de darm via de anus met een slangetje wordt verbonden met een spoelapparaat. Het spoelwater op lichaamstemperatuur en met een uitgebalanceerde samenstelling spoelt de volledige dikke darm. Dit spoelwater spoelt letterlijk de darmwand schoon. De efficiënte reinigende werking is vooral te wijten aan een aangepaste en specifieke darmmassage. Er zijn meestal meerdere spoelingen nodig om een vervuilde darm weer schoon te krijgen. Het is wereldwijd een veel toegepaste methode die zijn verdienste heeft bewezen. Een hoge darmspoeling heeft indirect een gunstige invloed op de lever en gal en verlaagt het cholesterolgehalte, het bloed wordt gezuiverd en heeft een positieve invloed op voedingsallergie maar ook op de gemoedstoestand. Zowel de immuniteit als de psychische weerstand worden er door verhoogd.

***Katinka Gerrits**, behandelt dit thema vanuit haar eigen rijke praktijkervaring en doet dat op een boeiende en begrijpelijke wijze. Zij is een talentvolle sprekerster.*

Katinka Gerrits : e-mail : [katinka@coloncare.nl](mailto:katinka@coloncare.nl)