

Ochtendprogramma

Openingstoespraak

Jan Margodt, voorzitter van het Directiecomité

De Europese Academie werd in 1988 opgericht en heeft zich gedurende deze twee decennia ontwikkeld als een toonaangevende onderwijsinstelling binnen de complementaire gezondheidszorg. Jan Margodt schetst een historisch overzicht en gaat dieper in op dit succesverhaal.

Leven is bewegen

Jan Dries, stichter van de Europese Academie

Deze lezing is een inleiding op het thema 'Als bewegen pijn doet'. Jan Dries zal aantonen dat iedere vorm van leven door beweging ontstaat. Talrijke bewegende processen in het menselijk organisme zorgen er voor dat we ons kunnen bewegen. Een goede spierbeweging is pas mogelijk als al deze processen optimaal verlopen. Er zijn talrijke vijanden die ons beletten optimaal te bewegen. Vanuit een natuurgeneeskundige achtergrond wordt ingegaan op de samenhang van al deze processen. De eenheid tussen lichaam en geest maakt daar eveneens deel van uit. Een negatieve gemoedstoestand remt de beweging af. Vrolijkheid, blijheid, gelukkig zijn geeft beweging aan het leven. Het is een zeer ruim thema met veel verborgen aspecten.

Reuma, rugklachten, spierpijnen, osteoporose en fibromyalgie zijn veel voorkomende bewegingsklachten met een gekende toename van jaar tot jaar. Het aantal mensen dat met een kunstheup of kunstknieën rondloopt is erg groot. Ook osteoporose baart grote zorgen, rugklachten komen op alle leeftijden voor. Fibromyalgie is een pijnlijke vorm van spieraandoening, vaak gekoppeld aan CVS. Reumatische aandoeningen, met hun chronisch karakter, maken bewegen haast onmogelijk of het gaat gepaard met veel pijn. De spreker gaat in op de pathologie van al deze vormen van bewegingsklachten en reikt tegelijkertijd oplossingen aan.

De laatste jaren krijgt beweging, in zijn meest verschillende disciplines, veel aandacht. Wandelen, fietsen, joggen en fitness zijn in. Het zijn gezonde vormen van beweging en toch worden er veel fouten gemaakt. De bewegingsoefeningen worden niet geïntegreerd in een gezonde levenswijze maar zijn een doel op zich geworden. Veel mensen doen zware bewegingsoefeningen, alleen maar voor een slank uiterlijk. Bij stress ontstaat er een vluchtreactie waardoor beweging een middel is om te ontstressen. Men vergeet echter dat bij aanhoudende stress de spieren zich opspannen en de beweging afremmen zodat spieren en gewrichten onder druk komen te staan en beschadigd worden. Vergeet niet dat het verouderingsproces zich het eerst manifesteert in de benen en de beweging afremt.

Bewegingsklachten natuurgeneeskundig behandelen

Wouter Genoe, gezondheidstherapeut, docent DSR-PSR

De natuurgeneeskunde kent twee belangrijke therapieën die uiterst geschikt zijn bij het behandelen van bewegingsklachten, namelijk DSR (Dermasegmentale reflexologie) en PSR

(Podosegmentale reflexologie). Het gaat hier om twee op elkaar afgestemde natuurgeneeskundige manuele therapieën. Bij DSR wordt de huid, het spierweefsel, het bindweefsel en het bot behandeld. Deze diepgaande werking zorgt er voor dat alle spanningen en blokkades worden opgeheven en dat het genezend bloed in volle kracht door huid- en spierweefsel stroomt zodat de huid rood, warm en soepel wordt.

Omdat de oorzaak van blokkades bijna altijd binnenin verborgen ligt, wordt via PSR het hele organisme gestimuleerd zodat er een intense interne doorbloeding ontstaat waarbij de warmtehuishouding wordt gestimuleerd, bijgestuurd en de energiedoorstroming wordt versterkt. Er is geen enkele manuele therapie die zodanig gericht is op de inwendige beweging en reflecteert naar de spierbeweging. DSR en PSR zijn uitzonderlijke natuurgeneeskundige therapieën die voor een directe verbetering zorgen bij bewegingsklachten, en dit al vanaf de eerste behandeling. De spreker zal na een korte inleidende voorstelling van beide therapieën ingaan op enkele specifieke klachtenpatronen zoals rugklachten, spierspanningen met spanningshoofdpijn en fibromyalgie, al dan niet in combinatie met CVS.

Namiddagprogramma

Waarheid en waanzin rond gezondheid

Emotionele uitbuiting en waardeloze gezondheidsclaims

Jan Dries, heilpraktiker, voedingstherapeut

We leven in een zwaar belastende wereld met een ernstige bedreiging voor onze gezondheid door de opwarming van het klimaat, de milieuvervuiling, het jachtige leven, de financiële onzekerheid, de sterk stijgende prijzen van basismiddelen, eenzijdige en industrieel verwerkte voedingsproducten en de vereenzaming van de moderne samenleving. Kanker neemt ontzettend snel toe en breekt uit op alle leeftijden. Hart- en vaatziekten staan nog steeds op de eerste plaats als doodsoorzaak, reumatische klachten en andere bewegingsaandoeningen komen erg veel voor. Suikerziekte, depressiviteit en emotionele aandoeningen worden de ziekten van deze eeuw genoemd. Gezondheid is het belangrijkste geworden en de bevolking wild er massaal iets aan doen.

De overheid levert ruime gezondheidsinformatie en voert campagnes in de media. In ieder krant, weekblad of tijdschrift wordt aandacht gevraagd voor gezondheid. Nog nooit eerder kreeg het thema gezondheid zoveel aandacht. Helaas stellen we vast dat de commerciële wereld een gat in de markt heeft ontdekt. Zij reiken betoverende en veel belovende oplossingen aan van gezondheidsapparaten, schoeisel, matrassen, voedingssupplementen, antioxidanten tot voedingsmiddelen versterkt met vitamines en mineralen en vele andere spullen. De zoekende consument laat zich misleiden door de prachtige reclame en de ongegronde gezondheidsclaims.

De producenten en verkopers werken in op de diepste existentiële gevoelens van de mens: angst, onzekerheid, veiligheidsgevoel. De consument wordt emotioneel uitgebuit en betaalt veel voor slechts schijnzekerheid, voor een kortstondige illusie. Gelukkig zijn er steeds meer wetenschappelijke onderzoeken die aantonen dat veel van deze dure producten niet werken en zelfs niet vrij zijn van risico. Het wordt hoog tijd dat de consument een kritische houding aanneemt en het recht opeist voor objectieve en correcte informatie. De Europese Academie heeft gedurende heel haar bestaan een kritische houding aangenomen en in al haar opleidingen gewezen op de ongegrondheid van gezondheidsclaims. Dat was niet altijd

gemakkelijk, maar eindelijk krijgen we gelijk. Dit is een verhelderende lezing die duidelijkheid brengt en talrijke mythes doorprikt.

De genezende werking van kruiden

Bij het behandelen van bewegingsklachten

Jan Margodt, herborist – gezondheidstherapeut

Naast manuele behandeling met DSR en PSR, een gezonde voeding, gastro-intestinale therapieën mag men zeker het gebruik van kruiden en kruidenmiddelen verwaarlozen. De kruidengeneeskunde is vermoedelijk de oudste geneeswijze. Kruiden hebben volgens hun inhoudstoffen een specifieke werking die verrassende resultaten opleveren. Kruiden worden in veel vormen gebruikt. Een kruidenthee is misschien de meest gekende vorm, een kopje kruidenthee met honing doet vaak wonderen. Er zijn heel wat kruiden die een gunstige invloed hebben op het ontzuren van het lichaam, het reinigen van de darm, het verbeteren van de kalkstofwisseling of het stimuleren van de spieren en zo een belangrijke bijdrage leveren aan het genezingsproces. Kruidenolie onder de vorm van badolie, zoals jeneverbessolie, heeft in combinatie met het warme water een uitzonderlijke goede werking op de spierspanningen en andere bewegingsklachten. Het gebruik van tincturen, kruidenzalven, etherische olie onder de vorm van aromatherapie geven niet alleen een diepe ontspanning, maar verzachten de pijn, versoepelen de spieren en de huid en hebben een genezende werking. De spreker is een bekend en ervaren fytotherapeut met een enorme kennis en een rijke praktijkervaring.

Vitaal ouder worden

Beweeglijk blijven met gezonde voeding en natuurlijke levenswijze

Ellen Retera, VGL-Gezondheidsconsulent

Het leven verloopt in een cyclus van vier fasen. In de eerste fase worden we geboren en ondergaan we een groeiproces. Deze levensfase is analoog aan de lente of het element lucht. In de tweede fase is dit groeiproces voltooid en worden we als volwassen beschouwd. Het is de meest actieve levensfase waarin het professionele leven plaats vindt, de uitbouw van een gezin en het veroveren van allerlei ambities. Deze levensfase stemt overeen met de zomer of het element vuur. De derde levensfase, ook de derde leeftijd genoemd, valt samen met de pensionering of de verdiende rust. De kinderen zijn het huis uit en de stilte en vaak ook de eenzaamheid doen hun intrede. De derde levensfase is de herfst of het element aarde. De vierde levensfase of de vierde leeftijd wordt de hoogbejaarde leeftijd genoemd. Zij stemt overeen met de winter of het element water. Men bereikt een leeftijd waarin de horizon van het leven steeds zichtbaarder wordt. De cirkel sluit zich langzaam en het einde komt in het zicht.

Iedereen heeft de betrachting om oud, heel oud te worden op voorwaarde dat men gezond en vitaal blijft. Hoewel de leeftijd voor een deel genetisch is bepaald, is het mogelijk om door middel van een gezonde voeding, een natuurlijke levenswijze en kruiden vitaal oud te worden. Een belangrijke factor hierbij is de beweging. Zodra de beweging afneemt, versnelt het verouderingsproces. Beweging zorgt voor een betere doorbloeding en dat betekent concreet dat er meer warmte door heel het organisme wordt gevoerd. Warmte is leven, koude is dood. Een goede doorbloeding zorgt eveneens voor aanvoer van voedsel en zuurstof terwijl afvalstoffen en gifstoffen worden afgevoerd. Beweging is buitengewoon belangrijk om vitaal oud te worden. Het komt er op aan om zo vroeg mogelijk dagelijks te bewegen zodat de

spieren en gewrichten tot op hoge leeftijd soepel blijven. De eerste tekenen van veroudering manifesteren zich in de benen. De natuurgeneeskunde biedt zoveel mogelijkheden, zowel of fysiek als op emotioneel vlak, om vitaal, gezond en gelukkig oud te worden.

Parallelprogramma

Vergeten groenten

Herontdekking van oude gewassen en verfijnde smaken

Bart Belmans, bioteler kruiden en vergeten groenten

Er is niet alleen kritiek op de moderne chemische landbouw omwille van het massaal gebruik van kunstmeststof en pesticiden, maar tevens op de sterk veredelde gewassen. Planten worden zodanig geteeld dat er nieuwe eigenschappen ontstaan met een economisch doel. Ze bewaren langer, brengen meer op, zien er mooier uit, enz. Men blijft er niet bij stilstaan dat deze veredelde gewassen zieke en zwakke planten zijn, vandaar hun hoge vatbaarheid voor insecten en schimmels. Deze gewassen worden, ondanks hun slechte kwaliteit, verwerkt tot industrieel voedsel en mooi verpakt in blikjes, potjes, zakjes of andere vormen van aantrekkelijke verpakking en afgewerkt met een mooi etiket. Wij moeten niet alleen kiezen voor biologische teelt, maar tevens voor gewassen die hun natuurlijkheid hebben behouden. Het herontdekken van vergeten groenten heeft een ware revolutie ontketend rond het denken over voedsel.

Gelukkig zijn er mensen die nu aan de alarmbel trekken door de consument te wijzen op de rijkdom van de vergeten groenten. Met hun verfijnde en geraffineerde smaken en geuren overtreffen ze de chemisch geteelde en smaakloze groenten. De vergeten groenten behoren nu nog tot het domein van de fijnproevers en de gastronomie, maar het zal niet lang duren of iedereen zal er kennis mee maken en van daaruit zijn conclusies trekken.

Voor de consument zijn het geen bekende namen op het menu zoals grote kliswortel met zijn schorseneerachtige wortels. Wie heeft er al gehoord over oerprei, Toscaanse palmkool, Russische bladkool, eeuwige kool, aardpeer, pastinaak, aspergesla, bladmosterd, om er maar enkele te noemen. Door aandacht te vestigen op de vergeten groenten, beseft men de achteruitgang en de zeer lage kwaliteit van de doorsnee groenten uit het warenhuis. De kwaliteit van een voedingsmiddel wordt bepaald aan de hand van zijn levenskracht en zijn natuurlijkheid. Moderne voedingsdeskundigen denken te veel in stoffen en niet in structuren en organismen.

Deze lezing opent een nieuwe wereld. De lezing van Bart Belmans op het symposium in Gent en Antwerpen kende een zo groot succes en zijn boodschap is zo belangrijk, dat hij zeker niet mocht ontbreken op het symposium in Leuven.

Relatie tussen bijen en kruiden

Een natuurlijke symbiose

Christiane Heremans, herborist en imker

Honing staat bekend als een natuurlijk maar tevens een krachtig geneesmiddel met een veelzijdige werking. Dat is te begrijpen omdat er een natuurlijke symbiose is tussen bijen en

kruiden. Het zijn de bloemen en de bloesems die voor de basisingrediënten van de honing zorgen. De genezende werking van honing is toe te schrijven aan de plant of het kruid. In de natuurgeneeskundige zelfzorg is honing een veel gebruikte natuurlijk geneesmiddel met talrijke toepassingen. Het is niet vreemd dat in talrijke kruidentuinen en heemparken een extra plaats is voorzien voor de bijen, omringt met talrijke planten, ook honingplanten genoemd, die door de bijen druk bezocht worden. Tijdens deze lezing maakt u kennis met het wonderlijke leven van de honingbij en zijn territorium, een stukje uitzonderlijk rijke natuur. Daarnaast wordt aandacht besteed aan de specifieke genezende werking van honing en andere bijenproducten in verband met de kruiden. Lavendelhoning heeft net als het kruid een rustgevende werking, dennenhoning werkt echter goed op de luchtwegen. Het verband tussen kruiden en bijen is duidelijk aanwezig, vandaar de ondersteunende werking van honing in een kruidenthee.

Oorkaarsen en oormassage

En hun wonderlijke relaxende werking

Albert Verherstraeten, gezondheidstherapeut i.o.

Een oorkaars is een holle kaars die bij een persoon in liggende houding in het oor wordt ingebracht. Ze bestaat uit bijenwas en een katoenen lont die zich aan de buitenkant van de kaars bevindt. De kaars brandt langzaam op en werkt volgens het principe van een schoorsteen door het vormen van onderdruk. De oorkaars heeft een dubbele werking, aan de ene kant ontstaat er door de onderdruk een trekkende werking met een gunstige invloed op het hele hoorapparaat en aan de andere kant ontstaat er een warme ruisende werking met een sterk relaxend karakter. Tijdens het opbranden van de kaars is er voldoende gelegenheid om een oormassage uit te voeren. Op de huid van de oorschelp bevinden zich de reflexzones, die we ook op de huid van het lichaam aantreffen. In deze reflexzones bevinden zich talrijke reflexpunten die in verbinding staan met alle organen.

Door een oormassage uit te voeren ondersteunt men de werking van de oorkaars. Rond het oor bevinden zich eveneens lymfevaten en een aantal reflexpunten die invloed hebben op het gehoor, het evenwichtsmechanisme en de doorbloeding naar het hoofd toe. Het oorgebied sluit aan op de schedelrand, een spanningsgebied dat vaak verantwoordelijk is voor spanningshoofdpijn. Het is een eenvoudige en natuurlijke remedie die tot de natuurlijke zelfzorg wordt gerekend. De werking is ingrijpend bij talrijke oorklachten, zowel bij kinderen als volwassenen. Het is een rustgevende, vitaliserende en ondersteunende remedie en uiterst geschikt als antistress remedie.

Extra thema: darmproblemen

Omdat darmproblemen ontzettend veel voorkomen zoals spijsverteringsproblemen, winderigheid, darmkrampen, diarree, darmverstopping naast de talrijke darmziekten zoals darmontsteking, inheemse spruw, glutengevoelige enteritis, ziekte van Crohn, colitis ulcerosa, spastisch colon, candida, enz. wordt tijdens dit symposium extra aandacht besteed aan darmproblemen door drie lezingen in te lassen. De drie sprekers hebben zich in deze problematiek gespecialiseerd en spreken vanuit hun eigen praktijkervaring. Bovendien heeft een slechte darmwerking een ongunstige invloed op de beweging en ligt vaak aan de basis van bewegingsklachten zoals reuma, rugklachten, spierpijnen, osteoporose, fibromyalgie, CVS, enz.

Propere darm en ontzurende voeding

Positieve invloed op bewegingsklachten

Anja Van Twembeke, gezondheidstherapeut

Bewegingsklachten worden uiteraard beïnvloed door een verkeerde voeding. Osteoporose is erg gevreesd, vooral door vrouwen in de overgang. Ondanks een kalkrijke voeding en het massaal slikken van kalktabletten hebben zoveel mensen een gebrek aan calcium doordat er teveel voedingsfouten worden gemaakt. Een te eiwitrijke voeding drijft calcium uit het lichaam en zorgt voor een 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 veel bewegingsklachten.

Spiere en gewrichten worden er door aangetast. 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. Een gezonde voeding heeft een zelfreinigende en ontzurende werking en maakt op zijn beurt de vuile darm weer schoon. Daarnaast beschikt de natuurgeneeskunde 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 bewegingsklachten.

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 spreker.

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, laxemiddelen, 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 talrijke bewegingsklachten.

Inkom: 4 euro voor studenten en cursisten
8 euro voor anderen

*Breng uw partner, familieleden en vrienden mee en maakt er een aangename dag van.
Bezoek tijdens de pauze de infostanden en de boekenstanden.*

Informatie en reservatie: Europese Academie voor Natuurlijke Gezondheidszorg
Hoofdkantoor: Reinpadstraat 9, 3600 Genk

Reserveren kan telefonisch 089-355 246 of per fax: 089-355 259
Per e-mail: europeseacademie@skynet.be

Surf naar: <http://www.europeseacademie.be> & <http://natuur-en-gezondheid.skynetblogs.be>