

Voedingssupplementen, een waardevol onderdeel van natuurgeneeskundige therapie

Op dit moment volg ik een HBO opleiding Medische (Basis) kennis. Een van de onderdelen van deze opleiding is voeding. Mensen hebben voeding nodig om goed te kunnen functioneren, om energie te verkrijgen om activiteiten te kunnen uitvoeren. Een algemeen bekend feit is dat er tegenwoordig veel minder voedingsstoffen in onze voeding zitten dan bijvoorbeeld 20 jaar geleden. Dit betekent dat wij gigantische hoeveelheden voeding tot ons moeten nemen om voldoende binnen te krijgen.

Een van de gehanteerde standaarden die u op verpakkingen tegenkomt, is de ADH, oftewel de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid. Dit is echter een minimale hoeveelheid, net voldoende om niet ziek te worden. Maar wij willen liever een flink stuk boven die maatstaf gaan zitten, om alle vervelende prikkels (bijvoorbeeld stress en uitlaatgassen) die op ons afkomen te kunnen verwerken. Om deze schadelijke stoffen, vrije radicalen genoemd, uit ons lichaam te filteren, hebben wij meer vitaminen en mineralen nodig. De ADH is voor veel mensen veel te laag, deze mensen hebben een Optimale Dagelijkse Hoeveelheid nodig.

Omdat ieder mens anders is, is de Optimale Dagelijkse Hoeveelheid ook voor ieder mens anders. Dit is afhankelijk van een aantal factoren, o.a. de leefstijl, het voedingspatroon, de mate van aanraking met vrije radicalen en het bewegingspatroon van de persoon. Wilt u advies over de vitaminen en mineralen die u eventueel extra nodig heeft, dan kunt u dit bespreken tijdens uw volgende afspraak.

Bij de keuze van het merk voedingssupplementen die u koopt, speelt een aantal zaken een grote rol:

- ▲ Wordt het middel chemisch of van natuurlijke grondstoffen gemaakt? De vitaminen en mineralen uit een natuurlijk gemaakt middel worden beter in het lichaam opgenomen.
- ▲ Doet de fabrikant veel onderzoeken en kwaliteitscontroles naar de gebruikte grondstoffen?

Een lage prijs wil doorgaans zeggen dat aan bovenstaande zaken niet goed wordt voldaan. Ik streef ernaar alleen middelen te adviseren die van zeer hoogwaardige kwaliteit zijn.



Aanbod therapieën

Bij Agaat Therapiepraktijk kunt u terecht voor natuurgeneeskundige therapie. De therapievormen die gehanteerd worden, zijn: massage-therapie en voedingsadvies. Massagetherapie is een therapievorm waarbij onderstaande massagevormen worden gecombineerd:

- ▲ (haptonomische) ontspanningsmassage
- ▲ ayurvedische massage
- ▲ bindweefselmassage
- ▲ energetische massage
- ▲ sportmassage
- ▲ acupressuur
- ▲ oefentherapie
- ▲ voetreflexmassage
- ▲ stoelmassage (ook bij bedrijven op locatie)

De behandelingen worden vergoed door ca. 90% van de zorgverzekeraars in Nederland, in verband met de inschrijving bij de beroepsorganisatie voor natuurgeneeskundig therapeuten, BATC. Dit geldt voor mensen die aanvullend verzekerd zijn voor alternatieve therapieën. Op dit moment geldt echter een patiëntenstop voor massagetherapie, vanwege mijn volle agenda.

batc Zorgverlener

Voor voedingsadvies kunt u als nieuwe cliënt wel terecht, door een afspraak te maken voor een intakegesprek. Voedingssupplementen worden doorgaans niet vergoed door de zorgverzekeraars.

AGAAT IN BEWEGING

Periodieke nieuwsbrief van Agaat Therapiepraktijk

Tweede jaargang, nummer 1 – Maart 2007

Agaat Therapiepraktijk
Agaat 16
2691 SM 's-Gravenzande

T 0174-243123
M 06-43095590
E info@massage-therapie.nl
W www.massage-therapie.nl



In deze editie:

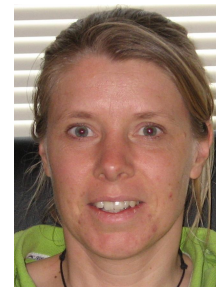
- ▲ 2007... een jaar vol nieuwe uitdagingen!
- ▲ Waarom worden mensen ziek? Of liever: hoe worden we beter en blijven we gezond?
- ▲ Gevolgde cursussen over voeding en voedingssupplementen bij Orthica
- ▲ Voortgang onderzoek 'effecten van massagetherapie bij kinderen en volwassenen met ADHD'
- ▲ Voedingssupplementen, een waardevol onderdeel van natuurgeneeskundige therapie
- ▲ Aanbod therapieën

2007... een jaar vol nieuwe uitdagingen!

In de vorige nieuwsbrief schreef ik de volgende tekst: "Voor 2007 heb ik weer genoeg plannen, zoals afstuderen voor massagetherapeut, HBO Medische (Basis)kennis afronden en zoveel mogelijk patiënten helpen aan minder lichamelijke klachten. En verder is het weer afwachten waar het balletje heen rolt..."

Nu, drie maanden later, is het balletje alweer een bepaalde kant op gerold. Sinds een aantal weken ben ik mij namelijk verder aan het verdiepen in de wereld van voeding en voedingssupplementen. Mensen die mij al wat langer kennen, zijn vast wel eens geconfronteerd geweest met weetjes en feitjes over voeding. En vooral met een aantal fabeltjes die in onze maatschappij rondzwerven, zelfs in de voorlichtingscampagnes van het Voedingscentrum. Omdat ik niet zomaar losse flodders wil afschieten en natuurlijk zelf wil weten (en ervaren) hoe het zit voordat ik anderen adviezen geef, heb ik mij ter oriëntatie ingeschreven voor een aantal trainingen. In deze nieuwsbrief vertel ik daar meer over.

Ook ben ik in contact gekomen met een aantal films die meer laten zien over de krachten van gedachten op ons lichaam, onze geest en onze omgeving. Ik ben hiervan erg onder de indruk en onderzoek momenteel op welke manier ik deze kennis kan toepassen om mezelf en anderen verder te helpen. Ook hiervan hou ik u op de hoogte.



Als u vragen heeft over de onderwerpen in deze nieuwsbrief, schroomt u niet om ze mij te stellen. Ik wens u weer veel leesplezier en geniet van het komende voorjaar!

Marja van der Ende
massagetherapeut (i.o.)

Waarom worden mensen ziek? Of liever: hoe worden we beter en blijven we gezond?

Een kijkje in het Belasting-Belastbaarheidsmodel

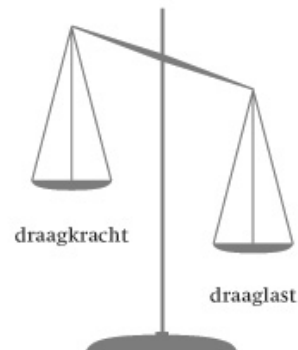
Bron: studieboek IVS opleidingen en eigen tekst

In onze Westerse maatschappij is de gezondheidszorg voornamelijk gericht op het genezen van aandoeningen en het verhelpen van symptomen. Naar de oorzaak van een klacht of aandoening wordt doorgaans niet gezocht. De farmaceutische industrie vaart hier wel bij.

Maar als we ons verdiepen in geneeswijzen uit andere culturen, bijvoorbeeld uit China en India, leren we dat er ook een preventieve kant aan ziekte en gezondheid zit. Binnen mijn opleiding tot massagetherapeut zijn deze drie zienswijzen samengebracht tot een model: het Meer-Dimensionale Belasting-Belastbaarheidsmodel, hierna MDDBB genoemd. Een mond vol voor een zeer krachtig en duidelijk model om u uit te leggen hoe ziekte ontstaat en de mogelijkheden die u zelf heeft om te genezen en verdere klachten te voorkomen.

Het MDDBB kunt u zien als een weegschaal. Aan de ene kant vind je de draagkracht en aan de andere kant de draaglast. De draagkracht is uw eigen gezondheid, hoeveel kunt u lichamelijk en geestelijk aan? De draaglast staat voor alles wat op u afkomt (stressprikkel, lichamelijke activiteit, de hoeveelheid werk die u moet verzetten). Als de draaglast zwaarder weegt dan de draagkracht, ontstaan lichamelijke klachten. De uitdaging is om een goede balans te vinden tussen deze twee schalen van de weegschaal. U kunt dit doen door:

- ▲ Uw draagkracht te versterken
- ▲ Uw draaglast te verminderen
- ▲ Beide schalen te verbeteren



Bij alle drie de bovengenoemde mogelijkheden is het van belang om alle aspecten te analyseren en aan te pakken. Ik kan dit het beste in een voorbeeld uitleggen: Een fictieve patiënt komt mijn praktijk binnen. Hij klaagt over pijn in de rechterschouder, het zit helemaal vast. Ik voer een gesprek met deze man en kom erachter dat hij vaak ruzie heeft met zijn vrouw, hij wil eigenlijk van haar scheiden maar ze blijven bij elkaar omwille van de kinderen. Op zijn werk heeft hij veel stress, hij is zojuist een promotie misgelopen. Om te ontsnappen aan de spanningen gaat hij vijf keer per week naar de sportschool. Hij wordt elke dag moe wakker en heeft een lusteloos gevoel, nergens zin in. Hij ontbijt nooit, drinkt over de dag genomen 10-12 koppen koffie. Op zijn werk is er een kantine waar hij lekker broodjes kroket en frikandel kan eten. Maar 's avonds eet hij wel gezond, groente-vlees-aardappelen. Hij weegt wel wat teveel, maar dat gaat hij eraf sporten. Als eerst die schouder maar eens minder vast zou zitten. Misschien helpt een massage...



Als ik deze man alleen een massage zou geven, gaat zijn schouder misschien wel iets losser zitten, maar de oorzaak is niet weggenomen. Alle aspecten van het leven van deze persoon dienen aangepakt te worden om een optimaal resultaat te bereiken:

- ▲ Het fysieke aspect: deze man zal dit kunnen verbeteren door het aanpassen van zijn voeding, stoppen met koffie drinken, meer water drinken, minder zwaar sporten.
- ▲ Het sociale aspect: hij kan dit aspect aanpakken door een keuze te maken: wel of niet doorgaan met zijn huwelijk, hoe moeilijk dit ook zal zijn.
- ▲ Het psychische aspect: hij kan leren om te gaan met zijn emoties en vooral met de woede die hij in de ruzies met zijn vrouw naar buiten laat komen.
- ▲ Het zingevingsaspect: door zich bewust te worden van zijn eigen verantwoordelijkheden en stappen te ondernemen, krijgt de man stukje bij beetje de grip op zijn leven terug en krijgt hij weer zin in het leven.

Ik zeg vaak tegen cliënten: "het is nooit één ding waar je aan moet werken". Nu begrijpt u hopelijk nog beter wat ik bedoel. Iedere persoon heeft zijn of haar eigen aanpak nodig. Ik kan u daarbij helpen door u bewust te maken van de aspecten die voor verbetering vatbaar zijn. Vraag er gewoon naar in uw volgende consult!

ORTHICA

Gevolgde cursussen over voeding en voedings-supplementen bij Orthica

Om meer adviezen te kunnen geven over voeding en voedings-supplementen heb ik de afgelopen periode een aantal cursussen gevolgd bij Orthica:

- ▲ Intensieve dagtraining 1
Hierin kwam het hoe en waarom van multivitamines, de spijsvertering en het voorkomen van celveroudering aan de orde.
- ▲ Intensieve dagtraining 2
Hierin kwam het hoe en waarom van vetzuren, gewrichtsondersteuning en speciale ondersteunende formules aan de orde.
- ▲ Kinderadvies op maat
Hierin werd gesproken over de aanpak van allergieën, overgewicht en ADHD bij kinderen.

Voortgang onderzoek 'effecten van massagetherapie bij kinderen en volwassenen met ADHD'

In 2006 ben ik in het kader van mijn afstudeerscriptie begonnen met het onderzoeken van de effecten van een aantal massagevormen bij proefpersonen met ADHD. De massagevormen die ik onderzoek, zijn:

- ▲ Voetreflexmassage
- ▲ Sportmassage
- ▲ Haptonomische ontspanningsmassage
- ▲ Energetische massage / Acupressuur
- ▲ Ayurvedische massage
- ▲ Massagetherapie

Bij de laatstgenoemde worden alle geleerde technieken gecombineerd in een behandeling.

Op dit moment heb ik bij de proefpersonen nagenoeg alle behandelingen kunnen afronden. Bij een aantal proefpersonen zijn de resultaten zeer verrassend en worden de behandelingen voortgezet.

Momenteel ben ik druk doende om alles uit te werken op papier. Begin mei zal ik de definitieve versie inleveren bij mijn scriptiebegeleider. Op 22 juni zal ik mijn scriptie verdedigen tegenover een afstudeercommissie.