

Is deze e-mail niet goed leesbaar?

www.natuurlijkgezondplein.nl

[Bekijk deze dan in uw webbrowser.](#)

Natuurlijk Gezond

Nummer 1

12-12-12 om 12.12.12 uur

***Welkom: het eerste echte nummer van de nieuwsbrief van het
Natuurlijk Gezond Plein***

Na enkele proefballonnetjes is het idee voor een digitale nieuwsbrief uitgegroeid tot een 'Plaza': een digitale ontmoetingsplek op het internet waar consumenten veel informatie kunnen vinden, maar die ook geïnteresseerden die bewust gezond willen leven met elkaar wil verbinden. Om het allemaal ook voor elkaar te krijgen met onze beperkte middelen, heeft helaas veel langer geduurd dan was gepland. We wilden echter geen half werk leveren en daarom hebben we eerst alle techniek achter de schermen in orde gemaakt.

Daardoor hebben we nu de mogelijkheid om het plein op een wel heel mooi moment te lanceren! Veel tekenen wijzen erop dat er op 21 december 2012 een nieuw tijdperk begint, in elk geval komen we dan op een bijzonder keerpunt in de Melkweg waar de aarde maar eens in de 26.000 jaar langskomt. Op 12-12-12 is er dan ook nog een heel bijzondere planetenstand. Het nieuwe

tijdperk wordt door de Maya's aangeduid als dat van verlichting. Er zou ons veel meer duidelijk worden van de zaken die we nu nog niet kunnen bevatten. Wie weet ook een doorbraak voor de nu nog niet begrepen complementaire geneeskunde?



Nieuws.

Integratie van complementaire en alternatieve behandelmethoden binnen de reguliere eerstelijnsgezondheidszorg: Wat wil de patiënt?

Voor het eerst is vanuit de consument onderzocht wat Integrale zorg (combinatie van regulier en complementair) te bieden heeft. Verslag van fase één gepubliceerd.

Conclusie: er kan gezegd worden dat de resultaten een hoge prevalentie laten zien van CAM gebruik onder mensen met chronische gewrichtsklachten. De voornaamste redenen voor het gebruik zijn 'het vertrouwen in de integrale aanpak', 'goede verhalen over complementaire behandelwijzen gehoord' en 'de wens om een behandeling te krijgen vanuit een andere kijk op gezondheid'. Patiënten verwachten het 'beste uit twee werelden' te krijgen als de huisarts een geïntegreerde benadering volgt.

Patiënten staan positief tegenover een integrale aanpak van reguliere geneeskunde en CAM en geven de voorkeur aan een huisarts die luistert,

informeert, coacht en doorverwijst of zelfs samenwerkt met CAM behandelaren. In de praktijk betekent dit dat er beter aan de wens van de patiënt kan worden voldaan als er een actieve betrokkenheid is van de huisarts wat betreft communicatie over CAM en verwijzing naar CAM beoefenaars. Artikel gepubliceerd in wetenschappelijk tijdschrift *Patient, education and counseling*,

- [Artikel : What do patients want? \(Engelstalig\)](#)
- www.louisbolk.nl/proeftuin
- www.ppcg.nl/onderzoek.htm

Mensen willen geïntegreerde zorg en daarmee kunnen kosten worden bespaard.

Dit zijn de belangrijkste conclusies van het congres Heel de mens, Integrative Medicine in de praktijk, dat op 4 oktober jl. gehouden is en dat georganiseerd werd door alle organisaties die zich in Nederland bezighouden met integrale geneeskunde. Mensen willen dat hun arts kennis heeft van zowel regulier als complementair.

Meer informatie:

- [Heel de mens Integrative Medicine in de praktijk Congres 2012](#)
- [Persbericht "Heel de mens"](#)

Parel



Onderzoeker Machteld Huber van het Louis Bolk Instituut heeft op 20

september op het Nationaal Congres Gezondheidszorg de ZonMw-Parel ontvangen uit handen van ZonMw-voorzitter Prof. Pauline Meurs. Huber ontvangt deze onderzoeksprijs vanwege haar zoektocht naar een nieuw gezondheidsconcept. Het vernieuwende is om gezondheid niet meer als een statische situatie op te vatten, maar als het dynamische vermogen van mensen om zich aan te passen en zelf regie te voeren over hun welbevinden.

[Lees hier verder](#)

Vasten

De natuurgeneeskunde hecht grote waarde aan verschillende vormen van vasten. Sinds kort houden enkele reguliere wetenschappers zich er ook mee bezig, met opmerkelijke resultaten. Zelfs terwijl ze een methode hanteren die volgens de natuurgeneeskunde verre van optimaal is, blijken bij proefpersonen bijvoorbeeld alle 'markers' voor metabool syndroom sterk te verbeteren. Nieuwe studies tonen aan, dat 16 uur vasten per etmaal op de lange termijn dezelfde resultaten geeft als een periode streng vasten. Waar de natuurgeneeskunde van oudsher een periode van 12 uur aanbeveelt, kan op wetenschappelijke gronden dit worden bijgesteld naar 16 uur. ([lees meer op de website van Mercola](#))

Cranberry goed tegen blaasontsteking - bevestigt AMC



Een eeuwenoude volkswijsheid blijkt op waarheid te berusten: cranberry's ofwel veenbessen kunnen een blaasontsteking voorkomen. Dat schrijven onderzoekers van het Amsterdams Medisch Centrum in Archives of Internal Medicine.

Bij jonge vrouwen die dagelijks capsules met veenbessen slikten, daalde de kans op een nieuwe blaasontsteking met 40 procent.

[lees hele artikel](#)

Geneeskrachtige plant van het jaar: Oost Indische kers



Deze plant bevat veel vitamine C, kan de vermeerdering van bacteriën, virussen en schimmels afremmen en de doorbloeding bevorderen. Werd daarom door wetenschappers van de universiteit van Würzburg tot geneeskrachtige plant 2013 gekozen.

Oost Indische kers zou mogelijk de inname van antibiotica gedeeltelijk kunnen vervangen en zo een resistentie tegen die medicijnen vermijden. Tegelijk met mierikswortel ingenomen zou dit kruid zelfs neusbijholteontstekingen, bronchitis en blaasontsteking net zo goed kunnen bestrijden als antibiotica.

De plant komt oorspronkelijk uit Zuid- en Midden Amerika en zou al door de Inca's als genees- en wondermiddel gebruikt zijn. Bloemen en blaadjes kunnen door de sla gedaan worden. Vooral te gebruiken als preventie tegen verkoudheden en urineweg infecties. In acute gevallen waarschijnlijk niet voldoende werkzaam.

Gezocht

De organisaties van CAM consumenten (gebruikers van alternatieve geneeswijzen) hebben dringend behoefte aan een ambassadeur. Elk goed doel heeft tegenwoordig een BN'er die het doel onder de aandacht brengt waar dat maar kan. Er moet toch een BN'er zijn die goede ervaringen heeft met CAM en dat ook publiekelijk durft uit te dragen? Tot nu toe vingen we overal bot... wie weet raad? Aanmelden bij info@ngplein.nl

Van harte aanbevolen:



Deze nieuwe waakhond houdt ons eten tegen het licht en zet acties op om fabrikanten te dwingen hun producten (en de reclame daarvoor) te verbeteren.

[lees meer over Foodwatch](#)

Natuurlijk Gezond Tip



In elk nummer geven we een tip die een stap is op weg naar gezond(er) leven. Door elk nummer deze tips op te volgen en te integreren in het dagelijks patroon, komt u stap voor stap dichterbij Natuurlijk Gezond. Bijna alle cellen in ons lichaam vernieuwen zich voortdurend, zo is berekend dat uw lichaam over zeven jaar totaal 'nieuw' is. Voor veel weefsels is de vernieuwing veel sneller. Elke stap kan dus al heel snel merkbaar resultaat geven (afhankelijk van hoe ongezond de situatie daarvoor was).

[Tip nummer 1](#)



Heeft u deze nieuwsbrief via-via ontvangen?

Via [deze link kunt u inschrijven](#)

op uw eigen Emailadres.

Deze Nieuwsbrief werd gemaakt door Hetty van Doorn.

Kopij kunt u mailen naar:

redactie@ngpplein.nl, zet in het onderwerp: kopij of tip.

Stuur deze nieuwsbrief naar zo veel mogelijk mensen door dan groeien we snel!

Secretariaat (voorlopig)

info@ngplein.nl

088-2424288

E: redactie@ngpplein.nl

I: www.natuurlijkgezondplein.nl

[uitschrijven van deze nieuwsbrief](#) | [mijn gegevens wijzigen](#)