

“Paracelsus” praktijk voor vitaliteit en stress beheersing.



Jantsje Dekker, Klassiek Homeopaat
Westhaven 54, 2801PM te Gouda
Telefoon: 0182-584053 / 527780
Spreekuur Di en Vrij.18.00-19.00uur
Website: www.jantsje-dekker.nl

Nieuwsbrief Lente 2012

INHOUD:

ANTIBIOTICA MISBRUIK

VOEDING EN GRIEP

ZHINENG QIGONG EN
ZIEKTE PREVENTIE

NIEUWE CURSUSSEN IN
DE PRAKTIJK
“PARACELSUS”

AANDACHT VOOR ANTIBIOTICA MISBRUIK

Bacterien worden steeds resistenter tegen antibiotica. In levensbedreigende situaties is dit een groot probleem. Helaas wordt antibiotica veel te snel ingezet tegen alle mogelijke niet levensbedreigende ziekten, zoals verkoudheid en griep.

Momenteel bv. heerst een milde vorm van griep. Wat doe je dan? Uitzieken, je naar voelen of naar de dokter en een medicament slikken? Maar naast het gevaar van resistentie zijn er nog meer nadelen te noemen aan het gebruik van antibiotica. Want: eigenlijk hebben we het vertrouwen in ons immuunsysteem opgezegd. Als we koorts hebben, gaan we al snel naar de dokter en krijgen dan antibiotica die de koorts onderdrukt. Maar koorts is nu juist de wijsheid van het lichaam: koorts schakelt bacteriën en virussen uit. Deze natuurlijke genezingsweg wordt door antibiotica onderdrukt. Antibiotica neemt de taak van het immuunsysteem over. Antibiotica hebben we nodig bij levensbedreigende situaties, Bv bij een verzwakt of ziek persoon die een longontsteking krijgt. En daaraan dreigt te overlijden.

Het is dus goed om mee te denken met de huisarts: wel of geen antibiotica. Juist bij kinderen is het belangrijk dat ze kinderziekten doormaken. Zo krijgen ze een sterk immuunsysteem, dat niet op non-actief wordt gesteld. Antibiotica geneest ook niet: het onderdrukt. Steeds maar weer antibiotica gebruiken kan een chronische situatie doen ontstaan. Je komt dus niet meer van een klacht af. De homeopathie is in zo'n situatie van grote waarde: de acute homeopatische behandeling zet het lichaam aan om zelf de ziekte te overwinnen en dat is veel efficiënter dan steeds de dokter voor hetzelfde lastig te vallen. Door de constitutionele behandeling met homeopathie wordt het immuunsysteem veel sterker.

De Darmflora wordt trouwens ook beschadigd door antibiotica, dit wordt bevestigd volgens de laatste wetenschappelijke inzichten. De darmflora vervult een cruciale rol in het afweermechanisme. Het is een kwetsbaar systeem dat op de meest uiteenlopende factoren negatief kan reageren. Ik denk aan allerlei toxinen, parasieten en schimmels, virussen en bacteriën. Zelfs als we geen antibiotica als medicijn innemen krijgen we deze nog binnen vanuit het milieu en via ons eten. Onderzoekers ontdekten dat bijna de helft van al het vlees en gevogelte in de winkels besmet is met antibiotica resistente stafylokokken. Deze bacteriën, die levensbedreigende ziekten als longontsteking en bloedvergiftiging kunnen veroorzaken zijn het product van intensieve veehouderij.

EEN MILDE GRIEPEPIDEMIE TEISTERT ONS LAND.....

Je kunt zelf heel veel doen aan een milde griep. In de eerste plaats je weerstand verhogen met voeding. Ik denk aan biologische appels, bosbessen en broccoli. Spinazie, sla en uien. (Wat uien betreft, een schijfje ui naast het bed werkt tegen een verstopte neus en verkoudheid in het algemeen.)

In bovengenoemde voedingsartikelen zit quercetine, dit is een krachtige antioxidant, die de KANS op griep ook aanzienlijk vermindert. Vooral rode uien zijn goed tegen verkoudheid. Je kunt ze eten gebakken in olijfolie, of gestoofd of rauw. De ui is een plantaardig antibioticum. Knoflook (ev. ok in capsules als voedingssupplement in verband met geuroverlast) die weer verwant zijn aan de ui, prei, sjalot en bieslook. Dit is ook een ontstekingsremmer. De stoffen komen vrij bij het pletten.

Het is echter het beste de knoflook uit te persen of te pletten. Liever dan voedingssupplementen. Laat voeding uw medicijn zijn....

Kiemgroenten: dit zijn jonge, groene plantjes die ontspruiten uit de zaden van bijna iedere levende vegetatie waarin ze voorkomen zoals zaden, noten, pitten, granen, peulvruchten en diverse soorten grassen als gerstegras en tarwegras. Zij zijn een goede bron van veel vitamines en mineralen, van eiwitten, vezels en de nucleinezuren DNA en RNA, die o.m. nodig zijn voor celgroei en herstel. Het kiemproces zelf zorgt er ook voor dat het zaadje wordt "voorverteerd", waardoor, na het eten van het ontkiemde plantje de vertering en de opname van voedingsstoffen in het lichaam wordt vergemakkelijkt. De kans op allergieën wordt hierdoor gereduceerd. Kiemgroenten ondersteunen de spijsvertering. Ze versterken het immuunsysteem.

ANTIOXIDANTEN:

Antioxidanten maken de vrije radicalen in ons lichaam onschadelijk. Vrije radicalen zijn stoffen die in het lichaam worden aangemaakt en de celweefsels beschadigen en het verouderingsproces versnellen.

Verder zijn frambozen, aardbeien en vooral blauwe bessen (een bakje per dag), uitstekend en licht verteerbaar. Ananas wordt sterk aanbevolen bij griep omdat hier bromelaine in zit, een immuunspons tegen virussen. Druiven, waarin resveratrol belangrijk is, een ontstekingsremmer.

Granaatappelsap, die in de Perzische geneeskunde al al duizenden jaren wordt toegepast.

In de winter zijn er veel afvalstoffen opgeslagen en zijn we vatbaarder. Er zijn mensen die bij ELKE seizoenswisseling erg vatbaar zijn.

Drink daarom brandnetelthee, dat is bloedzuiverend, laxerend, ontgiftend, vocht- en urinezuren afdrijvend. Paardebloemthee, om de lever te enthousiasmeren: er zitten bitterstoffen in, is bloedzuiverend en bevordert de spijsvertering. Ontgiftend is in het voorjaar belangrijk om het lichaam te reinigen.

Voedingssupplementen: Vitamine C zal ondersteunend werken: begin met 500 mg, voer na een week op tot 1000 mg. De week erna kun je weer de dosering verhogen tot 1500 mg. Je lichaam geeft aan wanneer jouw persoonlijke tax is bereikt, door wat dunnere ontlasting te produceren. Je kunt verhogen, als je tax nog niet is bereikt, tot 2500 mg, maar over de dag verdeeld. Raadpleeg een orthomoleculair therapeut.

Ook zink en selenium kunnen ondersteunen. Zink is een ontstekingsremmer, werkt fantastisch bij keelpijn als zuigtablet en zit in volle granen noten, zaden, gevogelte, vis, schaal en schelpdieren, cottagecheese en ei.

Selenium stimuleert de immuuncellen en versterkt het effect van antioxidanten. Het mineraal zit in biologisch verbouwde planten en granen, vis en schelpdieren en orgaanvlees. De darmbacteriën worden geholpen door natuurlijke bronnen van probiotica: kefir, en op natuurlijke wijze gefermenteerde zuurkool. Sommige voedingsmiddelen bevatten prebiotica, voedsel, dat de groei van probiotische bacteriën bevordert: knoflook, ui, banaan, tomaat en asperge.

"Wie geen tijd maakt voor zijn gezondheid, zal tijd moeten maken voor ziekte. Dus: deze bovenstaand voedingsmiddelen kunnen OOK genoten worden als je GEEN griep hebt.

Zie vervolgens de gedwongen bedrust niet als een frustrerende onderbreking van wat je meent nog te MOETEN doen. Je komt weer sterker en meer uitgerust uit deze -korte- periode.

Zhineng Qigong EN ZIEKTEPREVENTIE
Het begrip "QI" of "CHI", wordt in het westen doorgaans gedefinieerd als adem, levenskracht, vitale energie en/of spirituele energie. Qi maakt deel uit van alles wat er bestaat. We kennen externe qi, zoals de energie van een boom, de uitstraling van een mens. Maar er is ook interne energie. De qi is de bouwsteen van alles wat leeft. Qi is verantwoordelijk voor onze gezondheid en vormt een brug tussen lichaam en geest. Door qigong oefeningen kunnen wij de qi in ons lichaam verbeteren en veranderen. De Traditionele Chinese Geneeskunde gaat ervan uit dat Qi in de meridianen stroomt. Ziekten zijn verstoringen van de Qi stroom in de meridianen, of Qi ontstaat door het uit balans zijn van de Qi in de organen. Door Zhi Neng Qigong kunnen deze verstoringen opgeheven worden. De mens voelt zich dan weer gezond. De stroming van Qi kan door allerlei oorzaken geblokkeerd zijn: slechte voeding, niet luisteren naar het lichaam als dit signalen afgeeft,

Laat naar bed gaan, weinig beweging, milieu vervuiling enz.

Al deze voornoemde zaken maken de afweer zwak. Door Zhineng te beoefenen versterk je het immuunsysteem en ben je minder gauw ziek of de ziekte duurt veel korter. Het is goed om steeds te blijven oefenen. Immers: de oefeningen kunnen ook zittend of liggend worden gedaan. Dr Pang Ming, die dit systeem heeft ontwikkeld, heeft het laagdrempelig gemaakt zodat en zieke en gezonde mensen deze Bewegingsvorm kunnen beoefenen. Qiging richt zich niet op de oorzaak van de ziekte maar op het herstellen van de totale fysiologische balans van de patient. Als de functie van een orgaan niet optimaal is, is het volgens de TCM (de chinese geneeskunde) van belang dat je weet wanneer het desbetreffende orgaan het meest actief werk verricht. De piekactiviteit van de dikke darm bv is tussen 5.00 en 7.00 uur. Maag: tussen 7.00 en 9.00 uur. Dit is dan ook de beste tijd voor het ontbijt, omdat de vertering dan optimaal functioneert.

NIEUWE CURSUSSEN DIE OP STAPEL STAAN IN PRAKTIJK PARACELSUS
WESTHAVEN 54 TE GOUDA, TEL: 0182-584053.

KENNISMAKINGSLESSEN ZHINENG QIGONG
VRIJDAG 23 MAART: 10-11 UUR EN 11.30-12.30 UUR
ZATERDAG 24 MAART: 11.00-12.00 UUR EN 14.00-15.00 UUR
ZONDAG 25 MAART: 10.30-11.30 en 12.15-13.15 uur
DINSDAG AVOND: 27 MAART 20.00 UUR-21.00 UUR.
DE CURSUS BEGINT IN DE EERSTE WEEK VAN APRIL.

OP 25 MAART ZULLEN WE DE LENTE VIEREN DOOR MET DE ZHINENG GROEPSLEDEN DE Lift Chi Up OEFENING MET ELKAAR TE DOEN IN HET HOUTMANSPLANTSOEN, BIJ DE MUZIEKTENT. AANVANG 9 UUR ZOMERTIJD. AAN MENSEN DIE NOG NIET HELEMAAL HERSTELD ZIJN ADVISEER IK EEN KRUKJE MEE TE NEMEN. EEN FOTOTOESTELLETJE MEENEMEN IS MISSCHIEN OOK EEN GOEDE TIP.

Jantsje Dekker,
Klassiek homeopaat ,
Darmtherapeut.
Orthomoleculair therapeut.
Chi Neng Qi Gong Instructeur i.o.