

Nieuwsbrief nr. 4 ; november 2010

van Riek Taekema

klassiek homeopaat, lid NVKH

Nicolaas Beetsstraat 128 huis

1054 XT Amsterdam

tel: 020 4890217

www.riektaekema.nl

Deze nieuwsbrief verschijnt onregelmatig en bevat nieuws, informatie en tips.

Homeopathie en het winterseizoen:

Het beste advies bij een verkoudheid en/of griep is: rust, vroeg naar bed, zorgen voor extra warme kleren/ dekens/ kruik en frisse lucht (de kamer regelmatig luchten of raam op een kier)

Bij een opkomende griep:

- Drink een uitgeperste citroen met heet water en honing en duik in bed.

- Twee tot drie keer met een paar uur ertussen 20 druppels echinacea.

Bij koorts is het advies thuisblijven en uitzieken! Liefst geen paracetamol of andere pijnstiller dat remt het herstel proces. Licht verteerbaar voedsel: fruit, kruidenthee, lichte groentesoep, een beschuitje met (suikerloze) jam e.a.

Bij keelpijn kan een uienwikkkel wonderen doen: Neem een zijden sjaaltje, licht bevochtigen met lauw water, wikkel hier gehakte uien in en breng het aan op de hals en nek, hier omheen een wollen sjaal. Ga met deze wikkel op de bank of op bed liggen, het is de bedoeling dat het goed gaat broeien, dus ga er goed mee onder de dekens, neem evt. ook nog een kruik mee. Na 1/2 tot 1 uur (of langer) afleggen, ook afdoen als het gaat irriteren, je mag er ook mee gaan slapen.

Duurt een griep of luchtweginfectie te lang (meer dan 4 dagen met hoge koorts) bel dan uw huisarts of homeopaat. Er bestaan ook goeie acute middelen in de homeopathie voor als een griep/ luchtweginfectie niet vanzelf overgaat. Helaas zijn er in de homeopathie geen standaard middelen voor griep en luchtweginfecties, maar moet het middel ook individueel worden uitgezocht aan de hand van uw

symptoombeeld. Het kan handig zijn om een EHBO set met homeopathische middelen in huis te hebben.

Vaccinaties en paracetamol.

Kinderen die preventief paracetamol krijgen om koorts te onderdrukken na een vaccinatie, maken minder antistoffen aan, aldus een onderzoek gepubliceerd in the Lancet. Er werden 450 kinderen onderzocht, waarvan de helft paracetamol kreeg na de vaccinatie en de andere helft niet. De kinderen die paracetamol kregen, hadden minder koorts, maar maakten ook minder antistoffen aan. Dit klopt met de ervaring van homeopaten en natuurgeneeskundigen, die doorgaans wijzen op het grote belang van koorts in het overwinnen van een infectie, griep of andere besmettelijke ziekte en er voor waarschuwen de koorts niet te onderdrukken met pijnstillers en ontstekingsremmers, omdat het afweersysteem anders niet goed zijn werk kan doen.

Een pleidooi voor echt eten.

Onlangs kwam er een interessant boek uit over voeding van Michael Pollan, met de titel: "Een Pleidooi Voor Echt Eten, manifest van een eter". Michael Pollan is filosoof en journalist, geeft les aan de Berkeley university en schrijft regelmatig voor de New York Times. Hij heeft een zeer verfrissende kijk op voeding en de voedingsmiddelen-industrie. Met veel gezond verstand, historisch besef, kennis van wetenschappelijk onderzoek en een goeie dosis logica veegt hij de vloer aan met de moderne voedingsmiddelenindustrie. Deze heeft met al zijn "wetenschappelijkheid" de westerse mens alleen maar dikker en ongezonder gemaakt (diabetes type II, hart en vaatziekten, kanker enz.) Hij pleit voor het echte eten, simpel, onbewerkt, zelf gemaakt, zelfs zelf verbouwd als het kan. Hij heeft sterke argumenten waarom een weldenkend mens zich beter verre kan houden van kant en klaarvoedsel en de voedingsmiddelen industrie. Een inspirerend boek zonder dogmatisch te zijn. Hij geeft twaalf verassend simpele handvaten hoe je gezond kunt eten:

- 1) Eet onbewerkt voedsel.
- 2) Eet niets dat je overgrootmoeder niet als voedsel zou herkennen.

- 3) Vermijd producten met ingrediënten die onbekend zijn, onuitsprekelijke namen hebben, meer dan vijf in getal zijn.
- 4) Mijd voedingsproducten die goed voor de gezondheid beweren te zijn.
- 5) Blijf zo mogelijk weg uit de supermarkt.
- 6) Eet vooral groente.
- 7) Eet duurzaam en lokaal geproduceerd voedsel.
- 8) Betaal meer en eet minder.
- 9) Eet aan tafel samen met anderen.
- 10) Eet langzaam.
- 11) Kook zelf.
- 12) Begin een moestuin.

Zoetstoffen maken dik!

Als je vindt dat je te dik bent, stop dan snel met het eten van met zoetstof gezoete producten. Dat klinkt tegenstrijdig maar zoetstoffen, zoals bijvoorbeeld aspartaam, maken op den duur juist dikker, omdat deze onnatuurlijke stof je lichaam aanzet tot meer zoet- en eetbehoefte. Onderzoekers hebben ontdekt dat ratten die yoghurt met zoetstoffen kregen, in totaal meer calorieën consumeerden dan ratten die yoghurt met suiker kregen. De eerste groep ratten was binnen vijf weken 25% dikker. Daarnaast bleek dat de ratten die kunstmatige zoetstoffen kregen, veel meer ander voedsel aten dan de controlegroep. Ook dit leidde tot fors overgewicht. De onderzoekers hebben berekend dat het risico van overgewicht 41% groter wordt als iemand dagelijks één lichtdrankje per dag drinkt.

Fruit en sap.

Fruit is gezond dat weten we allemaal, veel mensen zijn toch wat lui in het schillen en eten van fruit en nemen maar gauw een sapje. Toch komt er steeds meer onderzoek dat erop wijst, dat sap niet dezelfde voordelen heeft als fruit. Fruitsappen zijn over het algemeen gezoet en ook de vruchtensuikers in sap hebben dezelfde nadelen als suiker in de voeding. Mensen die veel sap drinken, hebben even veel kans op suikerziekte en dikworden als mensen die veel suiker eten, dit is niet het geval bij het eten van fruit.

Groente en fruit:

Milieudefensie heeft groente en fruit in de supermarkten laten onderzoeken op vervuiling en bestrijdingsmiddelen:

Het schoonst zijn:

kiwi, passievrucht, pruim, banaan, papaja, witte kool, rode kool, asperge, bloemkool, ui

Het meest vervuild zijn:

druif, mandarijn, citroen, aardbei, sinaasappel, komkommer, paprika, bladsla, ijsbergsla, andijvie.

Over het algemeen zijn Nederlandse producten schoner!

De producten uit Turkije, Italië, Spanje zijn vooral sterk vervuild.

Wie toch gezond groente en fruit wil eten heeft als alternatief: de biologische producten bij de supermarkt, de Biologische Boerenmarkt (Noordermarkt op zaterdag,) de Natuurvoedingswinkel of de Marqt.

Griepvaccinatie voor ouderen zinloos?

Volgens een review in the Lancet zouden ouderen boven de 65 weinig profijt hebben van een griepvaccinatie. Meer dan 75 % van de sterfte door griep betreft ouderen boven de 65 jaar. Studies hebben echter nooit kunnen aantonen dat de sterfte sinds 1980 bij ouderen in het griepseizoen is afgenomen, terwijl de vaccinatiegraad is toegenomen van 15 naar 65 %. Ook was de sterfte in het jaar 1997-1998 niet groter dan anders, terwijl het vaccin in dat jaar totaal niet aansloot bij de in die winter circulerende virussen

Preventie in Cuba met homeopathie

In Cuba is een preventie project gedaan met homeopathie met 2,5 miljoen Cubanen. Het Finlay Instituut in Cuba ontwikkeld vaccins, maar produceert en onderzoekt ook homeopathische medicijnen. Ze zijn vooral op zoek naar homeopathische middelen die ziektes kunnen voorkomen in behalve voor Cuba ook interessant zouden kunnen zijn voor ontwikkelingslanden. Ze noemen als voordelen van de homeopathische middelen dat zij snel ontwikkeld kunnen worden, gemakkelijk toe te dienen zijn en weinig kosten. Het is een alternatief dat ingezet kan worden bij epidemieën en natuurrampen. In de drie oostelijke provincies van Cuba zijn er door hevige regenval in bepaalde periodes van het jaar regelmatig overstromingen, zodanig dat er geen schoon drinkwater meer voorhanden is en het

sanitair niet functioneert. Elk jaar zijn er dan vele gevallen van Leptospirosis (een aan de ziekte van Weil verwante ziekte die veroorzaakt wordt door met rattenurine vervuild drinkwater). Omdat er niet genoeg regulier vaccin voorhanden was, heeft het Finlay instituut een tweevoudige homeopathische dosis van de nosode van Leptospirosis 200K uitgedeeld onder de getroffen bevolking met een tussentijd van 7-9 dagen. 95% van de bevolking heeft meegedaan met het experiment. Na twee weken was er een dramatische afname van het aantal gevallen van leptospirosis en geen doden onder de opgenomen patiënten. Het aantal gevallen bleef ver onder het gemiddelde van andere jaren. Normaal zijn er een duizendtal zieken en enkele doden te betreuren.

Maagzuurremmers

Patiënten die uit voorzorg maagzuurremmers krijgen voor geschreven om een maagzweer te voorkomen, lopen een twee keer zo grote kans op een longontsteking. Dit blijkt uit een Amerikaans onderzoek. (Journal of the American Medical Association) onder 60.000 patiënten. Waarschijnlijk bevordert de maagzuurremmer de groei van bepaalde bacteriën in de luchtwegen, denken de onderzoekers. Beter zou zijn om te proberen het maagzuur op andere manieren onder controle te krijgen, met een andere voeding, leefwijze, homeopathie of andere natuurgeneeswijze.

De zorgverzekering:

Zoals het er nu naar uitziet gaan de kosten voor de basiszorgverzekering ook dit jaar weer omhoog. Let u goed op welke aanvullende verzekering u afsluit, ik kom nogal eens mensen tegen in de praktijk die meenden verzekerd te zijn, maar dat toch niet waren. Sommige zorgverzekeringen adverteren met vergoedingen voor alternatieve geneeswijzen van 100%, maar bij bestudering van de polis, blijkt het totaal te vergoeden bedrag slechts € 100,- te zijn. Wilt u een nieuwe zorgverzekering afsluiten of een nieuwe aanvullende verzekering, let dan goed op of er werkelijk in zit wat u ervan verwacht. Let op welke therapieën er precies genoemd worden en of de vermelde beroepsverenigingen overeenkomen met die vereniging van de arts/therapeut van uw keuze.

Psycholoog in de praktijk.

Sinds enige tijd werkt Alessandra Sichi bij mij in de praktijk. Zij is afgestudeerd psycholoog en in opleiding tot integratief therapeut. De integratieve therapie is individueel gericht en haalt werkzame elementen uit verschillende psychotherapeutische stromingen. Alessandra heeft nog plaats voor nieuwe cliënten. Vanwege haar opleidingstraject werkt ze voorlopig onder supervisie en tegen een gereduceerd tarief. Meer informatie op haar website: www.alessandrasichi.nl, tel: 06-44190172.

Homeopathie in de praktijk.

In de vorige nieuwsbrief stond een overzichtje van de klachten, waarvan ik in de afgelopen periode uit eigen ervaring heb gezien dat homeopathie daar een gunstig/ genezend effect op heeft. Omdat ik van verschillende cliënten te horen kreeg dat ze dat onderdeel waardeerden, geef ik u een bijgewerkte versie van dat overzicht.

Achtervolgingswanen, acne, agressief gedrag (kinderen), allergie, artritis psoriatica, assertiviteitsproblemen, astma, baby buikkrampjes, blaasontstekingen*, borderline problematiek, bronchitis*, carpaaltunnelsyndroom, concentratieproblemen, (prikkelbare) darmklachten, depressie , diarree (acuut of chronisch), dauwworm, eczeem, faalangst, gordelroos*, herpes *, hernia, (klachten sinds) hersenschudding, hoest*, hoge bloeddruk, hoofdpijn, hooikoorts, hormonale klachten, hyperventilatie, hypoglycaemie, impetigo (krentenbaard), ischias, jaloezie, kaakklem, kinderwens, luchtweg-klachten, migraine, (pre) menstratieklachten (PMS), moeheid, obstipatie, oorsuizen, opvliegers, overspannenheid, paniekaanvallen, psychosomatische klachten, relatieproblemen, restless legs (onrustige benen), rouwverwerking, rugklachten, schildklierontsteking, sinusitis*, slaapproblemen, vaccinatieschade, verlatingsangsten, voorhoofdsholte ontsteking*, lage weerstand (bv. elk griepje oppikken), whiplash, woede-aanvallen, onderdrukte woede, wratten, urticaria (netelroos), zwangerschapsmisselijkheid, etc.

* in acuut stadium of in terugkerende vorm.

Patiëntenvereniging

Wilt u de homeopathische geneeskunde ondersteunen en op de hoogte blijven van nieuwe ontwikkelingen, dan is er de KVHN (Koninklijke Vereniging Homeopathie Nederland). Het is een consumentenbelangenorganisatie, die tot doel heeft om de homeopathie in Nederland te bevorderen. Zij geven ook een eigen tijdschrift uit: "Homeopathie". Het lidmaatschap bedraagt € 35,- per jaar, u krijgt daarvoor 6x per jaar een leuk tijdschrift en diverse aanbiedingen.