



Medische Praktijk voor Integrale Geneeskunde

NIEUWSBRIEF

JANUARI 2014.

U krijgt deze nieuwsbrief omdat u onder behandeling bent of bent geweest van dokter Annemie Ewalts. Of omdat u aan gegeven hebt dat u de nieuwsbrief van de Medische Praktijk voor Integrale Geneeskunde graag wilt ontvangen. Deze brief heeft tot doel u te informeren over nieuwe ontwikkelingen in de praktijk of in de gezondheidszorg.



Allereerst wensen Marina en ik u een heel voorspoedig en gezond 2014 toe! Want zeg nou zelf: "gezond en vitaal zijn is toch het mooiste cadeau wat je jezelf en je naasten kunt geven. Dat is voor u ook een belangrijke reden (geweest) om naar de Medische Praktijk voor Integrale Geneeskunde te komen.

U bent van mij gewend dat ik als arts integrale geneeskunde kennis en kunde van de universitaire geneeskunde gebruik en 22 jaar ervaring als huisarts, uitgebreid met de kennis en mogelijkheden uit de natuur- en orthomoleculaire geneeskunde. Dat laatste op basis van de klinische Psycho-Neuro- immunologie. Dit is een jonge wetenschap over hoe de psyche, het immuunsysteem, het zenuwstelsel en de hormonen gezondheid regelen en de balans daarin handhaven. Als u gezondheid uit balans is merkt u dat aan klachten. Kortom u kunt gezondheidsklachten begrijpen als de taal van het lichaam om aan u duidelijk te maken dat uw zelfherstellend vermogen ergens op een bepaalde manier tekort schiet. Door dit vermogen op dat punt te ondersteunen met specifieke adviezen over gezonde voeding waar ook supplementen toe behoren, beweging, ontspanning en inspiratie en waar nodig en gewenst medicatie, herstelt u meestal geheel of gedeeltelijk van uw klachten. Deze vorm van geneeskunde heet Integrale Geneeskunde. U krijgt meer inzicht en eigen mogelijkheden om uw gezondheid zelf te onderhouden zodat u gezonder oud wordt. Zo bent u voor uw gezondheid minder afhankelijk van uw huisarts of specialist.

U krijgt van mij in 2014 regelmatig een nieuwsbrief met informatie over de praktijk. Ook verzamel ik voor u informatie in de media en in wetenschappelijke publicaties over gezond worden en ziekte voorkomen. Over een maand is mijn vernieuwde website uitgebreid met een weblog, een informatiemogelijkheid die snel en actueel is. U krijgt daarmee een gemakkelijke mogelijkheid om te reageren op de informatie en vragen te stellen. Ook zullen collega-behandelaars van Gezondheidscentrum VitaVi over onderwerpen schrijven vanuit hun praktijkervaringen.

Bijgesloten stuur ik u mijn vernieuwde praktijkfolder. Daarin staat wat ik u te bieden heb en waarvoor u bij mij terecht kunt. Voel u vrij om deze nieuwsbrief of folder door te sturen aan bekenden om zo gezondheid voor hen bereikbaar te maken. Zo werkt u mee aan optimale gezondheid.



U krijgt een extra mogelijkheid om het stuur in handen te nemen van uw eigen gezondheid. Want duidelijk is, gezien de veelheid aan chronische ziekten in de industrielanden, dat uw gezondheid vraagt om onderhoud net zo goed als uw auto dat nodig heeft. Er is over dit onderwerp in de media zoveel ogenschijnlijk tegenstrijdige informatie te lezen dat u waarschijnlijk door de bomen het bos niet meer ziet. Wat is waar en wat niet of maar gedeeltelijk?

In zowel de nieuwsbrief als het weblog zullen onderwerpen aan de orde komen over voeding, bewegen, ontspanning en inspiratie. Gezonde voeding komt in de media steeds vaker aan de orde en er verschijnen razendsnel boeken over gezondheid en voeding. Denk aan de bestsellers als Oersterk, Oergondisch genieten, de Voedselzandloper maar ook aan de vele websites en blog's die over gezonde voeding gaan. Zelfs app's om te downloaden op je smartphone die je op een laagdrempelige en leuke manier coachen in gezond gedrag aanleren zoals Health Snackers bijvoorbeeld.

Gezonde voeding is een zich snel ontwikkelend kennisgebied en dus ook nog sterk aan verandering onderhevig. Dat is een van de redenen waarom er nog zo veel tegenstrijdige informatie over te lezen valt. Wetenschappelijk onderzoek over gezondheid loopt sterk achter bij onderzoek over ziektes en medicijnen omdat er door belanghebbenden veel meer te verdienen valt aan ziekten dan aan gezond worden. Hun lobby naar de politiek is groot en voedt het standpunt dat een groeiende economie belangrijker is dan gezondheid, geluk en duurzaamheid. Farmaceutische middelen helpen mensen snel van symptomen af en wekken de indruk dat je weer gezond bent geworden. Medicatie vraagt geen kennis en inzet van de burger dus het is gemakkelijk. Daarom worden die medicijnen ook op de markt gebracht. Artsen leren in hun opleiding nauwelijks iets over voeding en gezondheid. Wel heel veel over symptomen en medicijnen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat dokters vooral medicijnen voorschrijven in plaats van gezonde voeding. Als medici, professoren van de universiteit van bv Wageningen of het Voedingscentrum afwijzend reageren op nieuwe ideeën op het gebied van voeding gebruiken ze bijna altijd het argument dat er onvoldoende wetenschappelijk bewijs voor bestaat. Dat is dan ook hun kritiek op het artikel in no 2 2014 in de Libelle, een artikel over Puur en Gezond= Het nieuwe lijnen. Zo is de cirkel rond: omdat voor de farmaceutische industrie aan voeding geen geld te verdienen valt wordt er geen onderzoek gedaan, en is er geen positief onderzoek over voeding en gezondheid dan wordt voeding ten behoeve van gezondheid als onwetenschappelijk afgewezen. Maar zeg nou zelf: "heel je leven doe je niets anders dan voeding eten, water drinken, voldoende slapen, adem je liefst buitenlucht en gaan we regelmatig naar buiten om zonlicht op te doen". Die factoren bepalen onze gezondheid. Medicijnen zijn alleen noodzakelijk als we ziek worden en deze zelfzorgmiddelen niet toereikend zijn om gezondheid te herstellen.

Gelukkig is nu op internet gemakkelijk heel veel informatie bereikbaar. Recepten en nieuwe voedingsmiddelen maar ook informatie over hoe voeding kan zorgen voor ziekte en ook voor gezondheid, sportmogelijkheden en trainingsprogrammaatjes. Zelfzorg neemt u zo in eigen hand. Waar uw gezondheidsproblemen te ingewikkeld zijn geworden kan ik u op weg helpen door een goede analyse en onderzoek en gebruik ik als eerste voeding en leefstijl adviezen voor uw herstel en medicatie waar nodig. Integrale Geneeskunde dus!

Vriendelijke groet

Annemie Ewalts

0648758924

www.natuurarts-ewalts.nl

www.gezondheidscentrumvitavi.nl

