

Zomernieuwsbrief 2015

Het microbioom - De mens als uniek ecosysteem

Het lijkt zo te zijn dat elk mens naast een uniek DNA ook een uniek microbioom heeft.

Het microbioom is een verzamelnaam voor alle verschillende micro-organismen (bacteriën) die op en in ons lichaam leven en elk mens zou een unieke combinatie daarvan bij zich dragen. Het totale aantal micro-organismen op of in een mens is ongeveer 10 keer zo groot als het totale aantal cellen van het lichaam. Deze bacteriën zitten daar niet zomaar. Ze beïnvloeden allerlei processen van het lichaam en bepalen mede hoe het lichaam functioneert.

Op dit moment is het microbioom regelmatig in het nieuws. Door precies in kaart te brengen welke micro-organismen in ons lichaam voorkomen en wat ze daar doen, willen wetenschappers ontdekken welke bacteriën een rol spelen bij het ontstaan van bepaalde ziekten.

Naast het voor elk mens unieke DNA en unieke microbioom zijn ook tijd en plaats van geboorte voor iedereen uniek. De stand van zon, maan, sterren en planeten op de tijd en plaats van geboorte, bepaalt op welke manier ieder mens, als microkosmos, een afspiegeling is van de macrokosmos. De specifieke energie van elk mens wordt hierdoor gevormd en dit gegeven neem ik mee als ik u behandel. Deze wijze van behandelen is de 'klassieke acupunctuur' en is daarmee wezenlijk anders dan de moderne acupunctuur. De klassieke acupunctuur neemt het individu met zijn specifieke energie als uitgangspunt, en stemt de behandeling hierop af, terwijl de moderne acupunctuur de klacht als uitgangspunt neemt en deze bij iedereen op dezelfde wijze behandelt.

Gedachte: Zou het zo kunnen zijn dat het microbioom gerelateerd is aan deze specifieke geboorte-energie?

Wetenschappelijk artikel – Acupunctuur bij chronische pijn

Het artikel voor deze nieuwsbrief komt uit het tijdschrift 'Archives of Internal Medicine'¹.

Hoewel acupunctuur op grote schaal wordt gebruikt bij de behandeling van chronische pijn, blijft er discussie bestaan over de waarde ervan. Het doel van de schrijvers van bovengenoemd artikel was het effect van acupunctuur vast te stellen bij vijf veel voorkomende chronische pijnsyndromen, namelijk rug- en nekpijn, artrose, chronische hoofdpijn en schouderklachten.

Het artikel toont aan dat behandeling met acupunctuur effectiever is dan geen acupunctuur, en tevens effectiever is dan een behandeling met 'nep-acupunctuur', waarbij de naaldjes niet in een acupunctuurpunt worden geplaatst, maar op willekeurige plaatsen worden gezet.

De conclusie van het onderzoek: Acupunctuur is effectief voor de behandeling van chronische pijn en verwijzing naar een acupuncturist is daardoor gerechtvaardigd.

Voor het schrijven van het artikel zijn 29 andere artikelen over dit onderwerp geanalyseerd. In betreffende onderzoeken is de behandeling van bijna 18.000 patiënten met chronische pijnklachten in beeld gebracht. Uit één van deze 29 artikelen², een Duits onderzoek, bleek het effect van acupunctuur bij chronische lage rugpijn zo groot te zijn, dat dit resultaat aanleiding vormde voor de Duitse ziektekostenverzekeraars om acupunctuur op te nemen in het basispakket.

1. Arch Intern Med. 2012 Oct 22;172(19):1444-53. doi: 10.1001/archinternmed.2012.3654.

Acupuncture for chronic pain: individual patient data meta-analysis.

Vickers AJ1, Cronin AM, Maschino AC, Lewith G, MacPherson H, Foster NE, Sherman KJ, Witt CM, Linde K; Acupuncture Trialists' Collaboration.

2. Haake M, Müller HH, Schade-Brittinger C, Basler HD, Schäfer H, Maier C, Endres HG, Trampisch HJ, Molsberger A. | German Acupuncture Trials (GERAC) for chronic low back pain: randomized, multicenter, blinded, parallel-group trial with 3 groups. | Arch Intern Med. | 2007 Sep 24;167(17):1892-8.

De Goudsbloem

De Latijnse naam voor deze bloem is *Calendula Officinalis*. Het woord 'calendula' verwijst naar ons woord 'kalender'. Het woord kalender is afgeleid van het Latijnse 'Calendae', een term die de Romeinen gebruikten voor de aankondiging van de eerste dag van een nieuwe maand. *Calendulae* betekent letterlijk 'gedurende alle maanden'. Oorspronkelijk komt de plant namelijk uit het gebied rond de Middellandse Zee, waar zij het hele jaar bloeit. In Nederland verdwijnt de plant na de eerste nachtvorst.



De Griekse mythologie vertelt waarom de goudsbloem zich overdag met haar kopje naar de zon keert. Het verhaal gaat dat Apollo, de Zonnegod, zijn geliefde ontrouw was. Zij vertelde iedereen over zijn ontrouw, waardoor hij zo boos werd dat hij haar veranderde in een goudsbloem. De goudsbloem richt zich nu voor altijd naar haar geliefde, de Zon.

Desinfecterende werking

De goudsbloem heeft een sterk desinfecterende werking en wordt vaak gebruikt voor het ontsmetten en genezen van wonden en littekens. In Rusland wordt het kruid ook wel Russische penicilline genoemd, in Amerika werden de bloemen vroeger op schotwonden van soldaten gelegd.

Goudsbloem kan als thee, in een zalf of als tinctuur worden gebruikt. Het werkt ook tegen diverse virale infecties zoals verkoudheid, griep, gordelroos, de ziekte van Pfeiffer, tandvleesontsteking en afters.

Goudsbloemzalf

Hiervoor heeft u nodig: twee handjes goudsbloemen en een potje vaseline.

Smelt de vaseline en doe er de goudsbloemen bij. Laat dit een weekje staan. Smelt de vaseline opnieuw en schep de bloemen eruit. De mooi oranje gekleurde vaseline kan terug in het potje en is klaar voor gebruik. De zalf helpt bij brand -, schaaf -, en snijwonden, insectenbeten, luieruitslag, galbulten, droge huiduitslag en littekens.



Goudsbloemen kunnen gegeten worden en hebben een neutrale smaak. De bloemblaadjes maken uw salade letterlijk en figuurlijk fleurig.

De bloemen kunnen ook worden meegekookt met rijstgerechten. De rijst wordt dan geel gekleurd, net als bij het gebruik van saffraan.

(G)Oud Japans Gebruik

En nu we het toch over Goud(sbloemen) hebben; een oud Japans gebruik is dat wanneer een gebroken kopje of vaas wordt gerepareerd, de schade benadrukt wordt door de barst op te vullen met goud. De boodschap hierachter is, dat wonden ons doen groeien en ons zo sterker kunnen maken.



U ontvangt deze nieuwsbrief omdat u aangegeven heeft deze te willen ontvangen. Mocht u er geen prijs meer op stellen, laat u mij dit dan weten, dan haal ik uw emailadres uit de verzendlijst.