

NWP MAGAZINE

Voor Natuurgeneeskundig
Werkende Professionals

Interview met **Florentine van Vollenhoven**

In de praktijk
**Het beroeps-
geheim**

**Verminder elektrosmog
in de behandelruimte**

Beroepsvereniging voor
natuurgeneeskundig
werkende professionals



Interview met Florentine van Vollenhoven



Florentine van Vollenhoven voert al 25 jaar een praktijk voor complementaire geneeskunde waarin het functioneren van het individu in zijn/haar totaliteit centraal; zij benadrukt het belang van het vrijmaken van het potentieel door middel van inzicht en bewustwording. Eind vorig jaar verscheen haar boek *Verbasing over verzuring*. Verzuring is een bruikbaar signaal voor het ontdekken van een vroegtijdige verschuiving naar een ziektebeeld toe. In de praktijk van Florentine speelt het zuur-basenprincipe een centrale rol. Van 1996 tot 2012 is Florentine als hoofdvakdocent Natuurgeneeskunde verbonden geweest aan de Hogeschool voor Natuurlijke Gezondheid van Mens en Dier te Meppel. (Voorheen Academie voor Natuurlijke Geneeswijzen Noord-Nederland). Tevens was ze docent Hydrotherapie en voorheen docent Complementaire Voeding, waarbij de relatie tussen voeding en gezondheid centraal staat. Sinds 2011 is zij als vakdocent Natuurgeneeskunde verbonden aan de opleiding School of Life. Ook geeft zij (bedrijfs)trainingen in hoe vitaliteit te verkrijgen en te behouden in het kader van ziektepreventie.

Hoe ben je geïnteresseerd geraakt in de natuurgeneeskunde?

'Mijn grootvader was dermatoloog. Hij was een joviale man die een groot vertrouwen uitstraalde en vertrouwen had in het zelfgenezend vermogen van de mens. Hij was een warme voorstander van koudwaterbehandelingen voor een goede doorbloeding van de huid en voor het weerbaar maken van de mens. Bovendien gaf hij al in zijn tijd adviezen met betrekking tot natuurlijke voeding. Daar ben ik zelf ook mee opgegroeid waardoor mijn weerstand van jongs af aan is opgebouwd. Niks pampieren! Afharden het lichaam! Hetgeen ook makkelijk kon, aangezien ik grotendeels in de tropen ben opgegroeid. Toen mijn drie zoons nog klein waren, zocht ik altijd naar oplossingen voor kleine klachten op een natuurlijke manier. Ik kwam alleen bij de huisarts met hen als ze hechtingen nodig hadden of bij het vermoeden van een hersenschudding.'

Waarom ben je therapeut geworden?

'Ik duid mijzelf niet graag aan met het woord 'therapeut'; noem mijzelf liever 'natuurgeneeskundige'. Op zoek naar een opleiding waarmee ik zelfstandig zou kunnen werken, kwam ik op een Open Dag bij een opleiding tot Natuurgeneeskundig Therapeut en kwam tot de ontdekking dat er les gegeven werd in wat ik van nature al deed. Mijn passie werd daarbij aangewakkerd. Zo heb ik de vierjarige dagopleiding gevolgd in Meppel – een opleiding die nu niet meer bestaat.'

Je geeft zelf les. Wat is daarbij voor jou belangrijk om over te brengen?

'Graag wil ik de mogelijkheden van ons vakgebied doorgeven. Met name het basisprincipe van minimale interventie met het grootst



mogelijke effect spreekt mij daarbij aan. Bovendien vind ik het belangrijk dat studenten leren de verantwoordelijkheid te laten daar waar ze hoort: bij de client zelf, met behulp van onze kennis en kunde. Er wordt soms zo hard gewerkt door de therapeut zelf. Als de hulpvraag vooraf niet goed gedefinieerd is, blijkt dat er oplossingen gezocht worden voor problemen die niet als zodanig ervaren worden. Door mijn jarenlange werkzame ervaring in de praktijk heb ik geleerd dat volledige en authentieke aanwezigheid helende componenten zijn, waarbij de client zich gezien en gehoord voelt en daarmee de verlangde erkenning krijgt. Daarbij is alles mogelijk, mits je open staat voor al wat zich aandient vanuit neutraliteit, ofwel het stille midden. Als je nieuwsgierig blijft, word je niet in de fuik van oplossingsgerichtheid gezogen. Uiteraard volgt na het uitvragen van differentiaal diagnostiek de fase van samenvatten en op basis van gelijkwaardigheid tot een conclusie komen. Dan pas kunnen de behandelmogelijkheden de revue passeren waarbij je samen tot een passend behandelpun kunt komen. Therapietrouw creëer je door het draagvlak van de client te respecteren.'

Hoe ben je ertoe gekomen een boek te schrijven?

'Mijn eindschrijft van de opleiding ging over zuren en basen, zelfs met een uitwerking over de astrologische aspecten daarvan. In mijn boek ben ik op dat laatste niet meer teruggekomen, omdat ik het boek geschreven heb voor een breed publiek. De laatste 25 jaar heb ik honderden mensen begeleid met behulp van het zuur-baseprincipe, zowel als docent als in mijn praktijk. Kleine en grote wonderen voltrokken zich door dit eenvoudig toepasbare principe. Vandaar ook de titel: *Verbasing over verzuring*. Ik heb mij verbaasd over de kracht van ontzuren en de eenvoud van de toepassing daarvan.'

Hoe ging het schrijfproces; verliep het soepel, heb je er lang over gedaan?

'Uiteindelijk heb ik negen jaar over het schrijfproces gedaan. Door mijn docentschap had ik veel materiaal al uitgewerkt omdat ik al het lesmateriaal in de modules voor Natuurgeneeskunde zelf heb geschreven. Dus in eerste instantie dacht ik, dat ik het wel kon klaren met copy-and-paste. Echter, doordat ik ook al 16 jaar brieven van lezers beantwoordde voor het maandblad GezondNU in het katern Spreekuur, realiseerde ik mij hoe veel waarde er gehecht wordt aan het geschreven woord. De zorgvuldigheid bij het formuleren van wat je wilt overdragen is van essentieel belang. En dus ging ik alles nog dieper napluizen aan de hand van onderzoeken, omdat ik volledig achter de totale inhoud wilde staan. Een prachtig proces omdat ik nog meer bevestigd werd in de kracht van het zuur-baseprincipe. En tegelijkertijd werd ik ook onzeker. Er is niets zo veranderlijk als voedingsadviezen: wat vandaag geldt als gezond, is morgen opeens weer ongezond. Ook voelde ik mij kwetsbaar. Als ik zou publiceren, kon ik bloot kunnen komen te staan aan kritiek en dat vond ik lastig. En dus maar weer verder het verhaal perfectioneren totdat het besef indaalde: het is nooit af. En kan ik dat verdragen? Daar kwam een 'ja' op – het blijft een dynamisch proces, net zoals wij mensen een voortdurend dynamisch proces zijn.'

Je werkt met verschillende diagnostische methoden en behandelwijzen. Hoe ben je hiertoe gekomen?

'Door mijn jarenlange docentschap heb ik een hoop vaardigheden verworven. Daartoe heb ik vele na- en bijscholingen gevolgd en mij steeds verder bekwaamd in van allerlei. Mijn leer- en nieuwsgierigheid hebben mij daarbij geholpen.'

Wat voor casussen kom je tegen in je praktijk? Zijn er specifieke beelden waar je extra 'goed' in thuis bent?

'Nu richt ik mij voornamelijk op de basis van ons vakgebied: reinigen, afvoeren en regenereren. Daar horen de vastenkuurweken bij die ik jaarlijks een aantal weken organiseer, waarbij ik verschillende vastenvormen aanbied: sapvasten, rijstvasten en het zuur-baseprincipe. Op de opleiding pasten wij ook de principes van het Mayr-vasten toe. Ik ben 10 jaar lang medewerker geweest van de Artsenwerkgroep Mayr-therapie gedurende hun vastenweken. Dat is dus een vastenvorm die ik niet aanbied: daarvoor kun je bij de

“Graag wil ik de mogelijkheden van ons vakgebied doorgeven. Met name het basisprincipe van minimale interventie met het grootst mogelijke effect spreekt mij daarbij aan.”



Mayr-artsen terecht. Hogedarmspoelingen zijn een onderdeel van mijn praktijk geworden die zeer behulpzaam zijn bij het reinigingsprincipe.'

Hoe zie jij de toekomst in van leefstijlgenesekunde?

'De leefstijlgenesekunde dicht ik een belangrijke plaats toe in onze gezondheidszorg in de toekomst. Leefstijlgenesekunde neigt meer naar integrale geneeskunde, meer naar een holistische aanpak. Wij doen dat al in onze praktijken van de complementaire zorg. Leefstijlgenesekunde draagt bij aan bewustwordingsprocessen en dus aan de verantwoordelijkheid van de mensen zelf. Als er goede voorlichting is, kunnen mensen bewuster kiezen voor dat wat gezond voor hen is. Gezondheid is geen doel op zich wat mij betreft, maar wel een manier om dat te kunnen realiseren wat je nog wilt doen in het leven. De kosten van de gezondheidszorg bedragen nu bijna 100 miljard euro per jaar. Maar in wezen gaat het om ziekenzorg, dus om behandeling aan de achterkant. Leefstijlgenesekunde zou wat mij betreft een grotere plek moeten krijgen aan de voorkant.'

Wat zou je graag aan de lezer willen meegeven?

'Onlangs kwam het bericht dat bijna een op de vier Nederlanders in 2017 problemen met maag, darmen of lever had. Dat waren ruim 3,7 miljoen mensen. Dat heeft het RIVM in Bilthoven berekend, in opdracht van de Maag Lever Darm Stichting. De Stichting gaat een bewustwordingscampagne opstarten. De overheid wordt gestimuleerd om het bevolkingsonderzoek naar darmkanker voort te zetten. Echter, waarom aan de achterkant de zaak aanpakken terwijl het ook aan de voorkant kan door goede voorlichting en preventie?'

Door de vele trainingen die ik geef, zie ik dat er veel onwetendheid is bij mensen – het is niet altijd onwil maar vaak een verloren zijn in de wirwar van zogenaamde gezonde adviezen. En toch, als mensen worden aangesproken op gezond verstand en zij de regie weer terugkrijgen over hun welzijn, zie je dat ze weer in hun eigen kracht komen. Daar horen voeding, beweging, voldoende rustmomenten, een goed slaappatroon, humor, sociale en intieme relaties ook bij. En daar gaat mijn boek over: de regie teruggeven daar waar ze hoort, zodat iedereen weer eigen keuzes kan maken en verantwoordelijkheid kan nemen daar waar mogelijk. Ik geloof ook niet in trends en hypes en allerlei diëten – gewoon jonge, natte en verse producten gebruiken, zonder etiket. En voedingsmiddelen die bewerkt zijn, zoveel mogelijk achterwege laten. Alles wat een maandenlange houdbaarheidsdatum heeft, is in principe dood materiaal – wij zijn zelf vitale wezens, laten we ons vooral met vitale stoffen voeden. En dat geldt zeker ook voor ons energetisch lichaam en spiritueel wezen: die willen ook gevoed worden met dat wat energie geeft en ons herleidt tot ons diepste innerlijk zelf. Al het andere leidt af en is ruis.'

Verbasing over verzuring

De invloed van zuren en basen op voeding, vitaliteit en leefstijl

In het leven gaat het om balans. Zo ook in je lichaam: voor een fit, vitaal en vrolijk leven is de zuur-basenbalans cruciaal. In haar boek legt Florentine van Vollenhoven uit welke rol zuren en basen spelen in ons dagelijks leven. Dit doet ze aan de hand van haar jarenlange ervaring op het gebied van het zuur-baseprincipe.

In het boek wordt een breed scala aan onderwerpen behandeld, van de balans tussen ziekte en gezondheid tot de rol van water met betrekking tot zuren en basen. Door middel van een heldere uitleg over het lichaam en de psyche en met af en toe een leuke quote, weet de schrijfster haar kennis over te brengen aan de lezer.

(Recensie Lotte van den Heuvel)

Rineke Dijkstra, orthomoleculair voedingstherapeut en schrijfster:

Er wordt wel eens gezegd dat de mens een onderdeel is van de natuur. Sterker nog, wij zijn natuur, net zo natuur als de natuur. En ook in ons lichaam gelden natuurwetten. Helaas ontbreekt ons de kennis daarover vaak. Wij krijgen deze niet meer mee door overlevering en leren er ook niet over op school.

Een van die belangrijke natuurwetten is dat er evenwicht moet zijn tussen zuren en basen. De basis van gezondheid en vitaliteit. Mensen met een optimale gezondheid zijn in staat om bij verstoring van het evenwicht zo snel mogelijk terug te keren naar de gezonde/normale situatie, zodat de verstoring niet chronisch wordt. Zowel de natuur als ons lichaam heeft oneindig veel mogelijkheden om het interne evenwicht steeds weer te herstellen. Ons lichaam regelt – meestal totaal ongemerkt en heel ingenieus – van alles voor ons zodat we optimaal fit, vitaal en gezond kunnen blijven. Althans, zo horen deze mechanismen te werken. Vaak moet ons lichaam hard werken om de balans te herstellen, omdat wij het door onkunde, te 'bont' maken. Daarom is het belangrijk meer te weten over het ingenieuze, zeg maar gerust geniale, werkingssysteem van ons lichaam.

Ik zou het fantastisch vinden als je na het lezen van Florentines heldere uitleg je lichaam veel beter 'begrijpt' en als je grootste vriend(in) ziet. En ik hoop dat je gaat voor een gezonde zuur-basebalans. Ga je voor goede vrienden niet fluitend de keuken in om ze het beste en lekkerste eten voor te schotelen? Doe dat dan ook voor jezelf. En verbaas je erover wat basische voeding voor jou kan betekenen en voor de wereld om je heen. In dit boek ontdek je al snel dat basische, onbewerkte voeding ook veel minder verzurend is voor het milieu. Iets goeds doen voor je eigen gezondheid betekent zo automatisch dat je een gezond milieu ondersteunt. Pure winst!

Jan van der Greef, hoogleraar emeritus Analytical Biosciences, Leiden

Dit boek komt op een passend moment. De verandering in bewustzijn over gezondheid en welzijn bevindt zich in een fase waarin de turning point voelbaar wordt. Een verandering, waarin holistisch denken zich



verder integreert en waarbij kennis en kunde vanuit verschillende perspectieven gebundeld wordt. De tijd waarin leefstijlgenesekunde haar plek aan het vinden is en waar de uniciteit herkend wordt, zodat gezondheid op maat verder kan ontwikkelen.

Verbasing over verzuring is een boek vol informatie, kennis en praktische handreikingen om met voeding vanuit contextueel denken, op zinvolle wijze vitaliteit en welzijn te bewaken of te versterken. Het geeft een mooie schets van het samenspel van fysieke en psychische componenten, die de lezer al snel aanzet tot het overdenken van zijn/haar situatie van een psychosociaal en spiritueel perspectief.

Een zeer aanbevelingswaardig boek voor iedereen met interesse voor welzijn van zichzelf en de omgeving.

Verbasing over verzuring
Uitgeverij MEI
ISBN 978 90 829393 09/NUR 861
www.verbasingoververzuring.nl