



ALGEMENE RICHTLIJNEN GEZONDE VOEDING

- Gebruik veel verse groenten en vers fruit. Zo min mogelijk voeding uit blik en dranken uit flessen en pakken. Eet groenten niet rauw, maar ook niet stuk gekookt, wokken en stomen zijn prima bereidingswijzen.
- Gebruik geen suikerhoudende producten (snoep, koek, frisdrank, etc.) of suikervervangende producten (sorbitol, lichtproducten, aspertaam, etc.).
- Wel toegestaan zijn de suikervervangers honing en stevia, maar probeer dit gebruik zo veel mogelijk te beperken.
- Gebruik weinig koffie (gewoon of cafeïnevrij). Je mag wel bamboekoffie, cichoreikoffie en gewone of kruidenthee gebruiken.
- Gebruik weinig graanproducten, zoals brood en pasta. Volkoren producten hebben een laag glycemische index en kunnen met mate gegeten worden. Rijst is redelijk neutraal, maar ook met mate (1 espressokopje per persoon). Originale rijstsoorten zijn: basmati, pandan, wilde rijst, risotto, zilvervriesrijst.
- Gebruik geen varkensvlees of hormoon behandeld vlees.
- Drink minstens 1 - 1,5 liter leidingwater per dag, naast andere dranken. Koude dranken en ijs zijn slecht voor de spijsvertering.
- Biogarde producten (rechtsdraaiende yoghurt, kefir, kwark) helpen de darmflora te herstellen en zijn beter dan de normale zuivelproducten, zoals melk, karnemelk, yoghurt, etc. Zuivelproducten mogen echter niet 's avonds gegeten worden.
- Fruit en vruchtensappen kunt u beter niet bij of na een maaltijd gebruiken, het heeft al snel gisting tot gevolg. Als tussendoortje is fruit uitstekend. Ook kan fruit als volledige maaltijd gebruikt worden, bijvoorbeeld als ontbijt, eventueel met biogarde-yoghurt.
- Eet niet teveel zuur vormend voedsel, zoals vlees, vis, kaas, eieren, zuivel, etc. In feite mag slechts 20% van de dagelijkse voeding zuur vormend zijn. Basische voedingsstoffen zijn o.a. fruit, groenten, aardappelen, noten.

MEER ADVIEZEN?
WWW.INTEGRAALMEDISCHCENTRUM.NL
 E-BOOKS: VOEDING, RUGKLACHTEN, ETC.



Osteopathie: gezondheid in goede handen
 de andere manier van geneeskunde



ALGEMENE INFORMATIE

Algemene informatie.

Je hebt een osteopathisch onderzoek & behandeling gehad.

Osteopathie onderzoekt het lichaam van top tot teen op de beweeglijkheid van vrijwel alle structuren. Alle weefsels, organen, bloedvaten, zenuwen, etc. in het lichaam hebben een bepaalde bewegingsvrijheid nodig om goed te kunnen functioneren. De osteopaat onderzoekt al deze zaken en maakt een overzicht van waar er verminderde beweeglijkheid bestaat. Dit kunnen spieren, gewrichten, organen, vliezen, wervels en banden betreffen. Volgens worden de gevonden verminderde beweeglijkheden in het lichaam onderzocht op hun onderlinge verbanden. Vanuit deze verbanden wordt gekeken naar het ontstaan, maar ook naar het voorkómen van je klachten.

Osteopathie bezit de kennis van het lichaam om de verbanden te weten en te kunnen zien, maar hier wordt in het bijzonder gekeken naar de individuele samenhang. Een voet heeft invloed op een wervelkolom, de darm bepaalt de beweeglijkheid van de heup, de nek stuurt de functie van de armen, etc. Ieder mens is weer anders gebouwd, ook al is het basisplan gelijk.

Osteopathie 'leest' het lichaam en maakt een overzicht van haar functioneren in de zin van beweging. Osteopathie kan de bewegingsbeperkingen behandelen en je op weg helpen de vrijheid van het lichaam te voelen en te onderhouden.

Vanuit de visie van de Osteopathie heeft dit invloed op je totale functioneren, het 'in je vel voelen', de ontspanning kunnen voelen, etc. Osteopathie brengt de bouw in kaart, waardoor je lichaamsbewustzijn duidelijker wordt.

De behandeling

De osteopathie behandelt geen ziekten. Zij zoekt naar de oorzaken van de ziekten. Zij vraagt zich af waarom een bepaalde ziekte ontstaan is en wat het organisme belemmerd heeft in zijn gezonde evenwicht. In de regel ziet de osteopaat een verminderde beweeglijkheid als de oorzaak van het ontstaan van een ziekte. Na de behandeling kan het getroffen gebied weer zijn natuurlijke bewegingen uitvoeren en zijn eigenlijke functie weer uitoefenen. Hiermee is het principe van zelfgenezing bereikt. De osteopaat bevrijdt als het ware de zelf-genezende krachten van het lichaam om de ziekte te overwinnen. Dit in het licht van Hippocrates, die de arts voorschreef de natuurlijke genezingskrachten te stimuleren (*vis medicatrix naturae*).

Met de herwonnen bewegingsvrijheid zal de gezondheid doorgaans weken lang doende zijn. Niet alleen op plaatsen waar behandeld is kan je dit voelen, maar via spieren, fasciekettingen en bloedvaten ook op andere plaatsen in het lichaam.

Osteopaten team IMC



OVER VANDAAG, INZICHT, EFFECTEN & EMOTIES

Vandaag

De aanzet tot zelfgenezing kost veel energie. Wij raden je dan ook aan om zeker vandaag niet te uitgebreid te gaan dineren, verteren verbruikt veel energie. Tevens kan je beter niet intensief gaan sporten, ontspannen bewegen mag. Gun je lichaam de rust om het herstel in te zetten.

Drink vandaag veel water (circa 2 liter) en in het vervolg ruim voldoende (circa 1,5 liter water per dag). In de meeste gevallen mag dit gewoon leidingwater zijn. Deze 1,5 liter moet je gebruiken naast je gewone vochtinname (thee, spa, vruchtendranken) en het moet water zonder toevoegingen (koolzuur, extracten) zijn. Een goede gewoonte hierbij is een 1,5 literfles elke ochtend te vullen en te zorgen dat deze 's avonds leeg is.

Effecten

Als gevolg van de veranderde bewegingsvrijheid, spierspanningen, fasciale kettingen etc. kan je het gevoel krijgen scheef te staan, anders te lopen of te zitten. Meestal is dit een meer rechtopgaande positie na een jarenlange scheefstand. Je hersenen moeten eenvoudig nog wennen aan de nieuwe informatie over je houding.

Je buik kan gaan borrelen en er kunnen tijdelijk wat gevoelige plekken (beurs gevoel) ontstaan. Buikvlies is een van de meest gevoelige systemen van je lichaam. Normaal voelen we hier gelukkig niets, maar een osteopathische behandeling grijpt diep in op deze systemen. In het algemeen verdwijnt dit beurse gevoel na een paar dagen.

Emoties

De osteopathie behandelt je lichaam als één geheel. In het kader van bewegingsvrijheid maakt je lichaam geen onderscheid tussen lijf en geest. Naar aanleiding van de behandeling kunnen ook een aantal emoties los komen. Je weefsels herwinnen nieuwe bewegingsvrijheid. De hormonen die daarbij vrij komen, kunnen emotionele reacties bij je 'opwekken' (verdriet, boosheid, blijdschap, vertwijfeling, etc.). Laat deze emoties zo veel mogelijk de vrije loop en probeer ze niet te onderdrukken of weg te stoppen. Ze komen vrij als onderdeel van het behandelingsproces. Wanneer je met je osteopaat overleg wilt plegen over deze gevoelens, kan dat natuurlijk. Zo nodig kan in het Integraal Medisch Centrum worden samenwerkt met de psychotherapeuten in het IMC.

Vervolgbehandelingen

Bij een tweede consult, doorgaans na vier tot acht weken, wordt je weer volledig onderzocht. Hierbij wordt gekeken naar de behandelde regio's en naar de reactie van je gehele lichaam op de verandering. Er is immers een nieuw evenwicht gecreëerd, ieder mens is uniek en reageert weer anders. Aan de hand van de reacties wordt de behandelingsfrequentie van de volgende consulten bepaald.

Inzicht

Een van de doelstellingen van de Osteopathie, zoals wij deze binnen het IMC toepassen, is dat je meer inzicht krijgt in je lichaam en je functioneren. Bewustwording van je houding, dagelijkse bewegingen en gewoontes zijn onderdeel van het genezingsproces, waarmee bereikt wordt dat je niet alleen van je huidige klachten afkomt, maar ook voorkómen kan dat deze opnieuw optreden. Inzicht in wat voeding met uw lichaam doet, behoort ook tot dit bewustwordingsproces. Zo nodig wordt je doorverwezen naar een van de mesologen in ons centrum.