



© Jose Manuel Gelpi Diaz - Fotolia.com

NATUROPATHIE

*natuurlijke begeleiding
en coaching naar
een evenwichtig leven*

Naturopathie omvat diverse natuurlijke begeleidingsvormen en coachingstechnieken om klachten op te ruimen en te voorkomen. Gezondheid is voor de naturopaat niet alleen de afwezigheid van ziekte, maar eerder een toestand van harmonie en welbevinden. Zowel op fysiek, emotioneel, mentaal als op spiritueel vlak.

In deze holistische visie gaat de aandacht uit naar een evenwicht in deze vier domeinen en dan voelen we ons goed en kunnen we optimaal functioneren. Gezondheid kan ook aanzien worden als een mogelijk gevolg van een individueel proces van zelfkennis en zelfverwerkelijking.

Naast het in evenwicht brengen van de persoon in zijn totaliteit, is correcte informatie geven een belangrijk deel van het werk van de naturopaat. Enkel op basis van de juiste

informatie kan de cliënt de juiste keuzes maken die leiden tot het proces van zelfkennis en zelfverwerkelijking. Naturopathie is geschikt voor iedereen die op een bewuste en natuurlijke wijze aan zijn of haar gezondheid wil werken om also ziekte toestanden te voorkomen. Het preventieve aspect komt steeds weer aan bod door het stimuleren van het zelfgenezende vermogen van het menselijk lichaam en de menselijke geest. Naturopathie werkt ondersteunend en aanvullend en is geen vervanging van welke medische behandeling dan ook.

Begeleidingsvormen

Afhankelijk van de hulpvraag zal de naturopaat opteren voor één of meerdere begeleidingsvormen. Enkele voorbeelden:

- Voedingsadvies
- Relaxatietechnieken
- Gespreksbegeleiding
- Bach-bloesems
- Fytotherapeutische ondersteuning
- Reflexologische technieken
- Energetische begeleidingsvormen
- Psychische en psychodynamische begeleidingsvormen

De naturopaat kijkt niet alleen naar de klacht, maar vooral naar de persoon achter de klacht. In de behandeling leer en ervaar je hoe je het beste voor jezelf zorg kan dragen op lichamelijk, emotioneel, psychisch, en spiritueel vlak. Het therapieplan is specifiek op de cliënt afgestemd en omvat diverse therapieën of begeleidingsvormen die elkaar ondersteunen en versterken. Als

je ervoor openstaat, leer je luisteren naar je lichamelijke signalen in plaats van ze te negeren of te onderdrukken met emotioneel eten, alcohol, medicatie of op andere wijze. De signalen bevatten een belangrijke bron van informatie over je leven. Door te luisteren en ze niet meer te beschouwen als hindernissen kan je er op een gepaste manier mee omgaan.

Van echte genezing kan maar sprake zijn als alle oorzaken behandeld worden. Zo wordt een ziekte niet alleen veroorzaakt door een virus, een bacterie, een microbe of een slecht werkend orgaan. Het ontstaan wordt mogelijk gemaakt doordat je op dat moment niet in balans bent en je immuunsysteem verzwakt is. De ziekte kan als het ware als secundair worden beschouwd. Hoe komt het dat je niet in balans bent? Waarom is je weerstand verminderd? De bedoeling van Naturopathie is de oorzaken van de klachten te achterhalen en deze op een natuurlijke manier te behandelen, zodat herhaling ervan voorkomen kan worden. De oorzaken hebben meestal te maken met een combinatie van emotionele problemen, niet verwerkte trauma's en ook met een onoordeelkundige

of onevenwichtige voeding en levensstijl. In het geval van medische behandelingen kan er aanvullend en ondersteunend gewerkt worden. Het genezingsproces en de weerstand worden op een natuurlijke manier gestimuleerd.

De betekenis van ziekte zijn

In de Naturopathie wordt veel aandacht besteed aan het stimuleren van bewustwordingsprocessen. Ziekte, lichamelijke klachten en emoties kunnen beschouwd worden als obstakels, maar ze kunnen eveneens de cliënt uitnodigen om stil te staan bij zichzelf en het leven dat hij leidt. De betekenis die men aan ziekte geeft, bepaalt hoe men ermee omgaat en welke begeleidingstechniek men kiest. Kiezen voor een natuurlijke begeleiding biedt evenwel de ruimte en de tijd om zowel ziek- als gezond-zijn in al haar facetten te doorgronden. Dit is een weg van bewustwording waarbij het inzicht ontstaat dat ziekte, lichamelijke signalen en emoties kunnen dienen als wegwijzers om op een gepaste manier in balans te komen en te blijven.

André Roelants



4 topsprekers hebben het over :

Inner Change - outer range

"Innerlijke verandering voor een groter bereik"

1. Toekomst als een maatschappelijke evolutie in verandering
2. ADHD-medicatie: medische megablunder
3. Leonardo : passend onderwijs voor hoogbegaafde kinderen
4. Z!N : Over Leven in de 21^o eeuw

info en inschrijven op www.naturopathica.be

Aan iedereen hartelijk welkom
op ons negende Nationaal congres.

Jubileumcongres
2 oktober 2010

10 jaar Naturopathica en 5 jaar
wettig erkende beroepsvereniging