

28.18 Gezondheidszorg alternatieven

In het oude China werd een lijfarts betaald zolang een cliënt gezond bleef.
Preventie: gezond leven om gezond te blijven.

♪ *Zonder medicatie geneest een griepje in 14 dagen. Met duurt het 2 weken.*

Vaak werken placebo's (nepmiddelen) minstens even goed.
http://nl.wikipedia.org/wiki/Placebo_%28middel%29

En als het toch misgaat zijn er heel wat alternatieven. Die allicht minder schadelijk zijn dan wat de farma ons wil verkopen. Van middeljes van oma tot **kruidengeneeskunde**.
<http://www.plantaardigheden.nl/aardig/aardigheden/kruidengeneeskunde.htm>
<http://www.kruidengeneeskunde.be/>

Een klassieker voor huis-, tuin- en keukengebruik: De kleine dokter, van A. Vogel. En een recentere aanvulling: How Not To Die (Hoe overleef je?), Michael Greger.

Thee voor twee

Positieve gezondheid 📖

Arts-onderzoeker Machteld Huber definieert (2009) gezondheid als het vermogen om je aan te passen en zelf te beslissen hoe om te gaan met de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven. Je veerkracht dus. (Met 6 samenhangende dimensies i.p.v. de 3 (sociaal, fysiek, mentaal) van de WHO.)

- ⊗ lichaamsfuncties (vb.: ik voel me gezond, fit, conditie oké)
- ⊗ mentaal welbevinden (vb.: ik voel me vrolijk, positief)
- ⊗ meedoen (vb.: ik heb goed en voldoende contact met anderen)
- ⊗ zingeving (vb.: ik ken, aanvaard mijn plek; heb vertrouwen in mijn toekomst)
- ⊗ kwaliteit van leven (vb.: ik geniet van mijn leven)
- ⊗ dagelijks functioneren (vb.: ik kan goed voor mezelf zorgen)

De psychiatrische gezinsverpleging OPZ in Geel (be), de 'barmhartige stede': al eeuwen vangen gezinnen (tegen vergoedeng, kostgeld) patiënten op met positief resultaat.

Homeopathie werkt (?) met zeer sterk verdunde stoffen.

<http://nl.wikipedia.org/wiki/Homeopathie>

Een **sauna, zweethut of stoombad** wil ook wel eens verlichting en ontspanning brengen.

Perfect te combineren met een van de tientallen vormen van **massage**.

<http://massages.linknet.be/>

Gong **therapie** <http://www.holistic-resonance.com/soundhealing.html>, of

<http://nl.wikipedia.org/wiki/Oorkaarsentherapie>, of nog een reeks andere mogelijkheden: <http://www.alternatievegeneswijzenieuwegein.nl/...>

Of zoek je voor bewegings- en rugproblemen een **osteopaat**

<http://www.professioneleosteopaten.be/ned/searchos.asp> ?

Manuele therapie wordt ook **kraken** genoemd

<http://www.fysiotherapievoormij.nl/fysiotherapievoormij/wsnEDC1.html>

Holisme 📖 kijkt naar het geheel en de samenhang. Holistische geneeskunde behandelt de mens als geheel, niet enkel de plek waar de klacht ervaren wordt. Er wordt gezocht naar het onevenwicht in het lichaam (en de geest), en naar de oorzaken.

Er zijn initiatieven die (vb. onder namen als Samen zorg) proberen zorgverleners en zorgbehoevenden lokaal en kleinschalig samen te brengen.

<http://www.doktersvandewereld.be/sleutelwaarden>

♪ *Het is geen teken van gezondheid, aangepast te zijn
aan een volledig zieke samenleving.'*
Yiddu Krishnamurti