

(Natuur)Voedingstherapie (gericht op voeding om gezondheid te herstellen)

Dit is een verzamelnaam voor therapieën die (natuurlijke) voeding als invalshoek hebben om de gezondheid te herstellen.

Antroposofie (natuurlijke geneesmethode ontwikkeld door Rudolf Steiner)

Dit is een maatschappelijke stroming/levensbeschouwing, ontwikkeld door de Oostenrijker Rudolf Steiner. Gezondheidszorg maakt er onderdeel van uit. Bij lichamelijke klachten en ziekte staat herstel van het evenwicht centraal. Antroposofische geneesmiddelen richten zich op ondersteuning en versterking van het zelfgenezend vermogen.

Aromatherapie (werkt met etherische oliën)

Een therapie die werkt met zeer geconcentreerde en zeer zuivere plantaardige essentiële/etherische oliën. De therapie kan op zichzelf staan maar ook als ondersteuning dienen bij andere therapieën. Aromatherapie wordt ingezet bij zowel lichamelijke als psychische problemen. Uitgangspunt is dat elke olie specifieke eigenschappen heeft die geschikt zijn voor bepaalde toepassingen. Zo kan een bepaalde geur die wordt ingeademd ontspanning teweegbrengen. Een andere werkt weer opwekkend of activerend.

Energetische (Eclectische) therapie (Eclectische) therapie

Basis van deze vorm is de gedachte dat de energievelden die zich in en om het menselijk lichaam bevinden, diens gezondheid bepalen. Eclectisch betekent dat er verschillende stromingen binnen één vorm plaatsvinden.

Fytotherapie (werkt met geneeskrachtige kruiden)

Deze therapie werkt met geneeskrachtige kruiden afkomstig van planten.

Homeopathie (werkt met sterk verdunde middelen, gericht op individu)

Een geneeswijze die uitgaat van de persoonlijke eigenschappen van een individu (constitutie) en behandelt met gepotentieerde middelen. Dat zijn middelen die verdunde stoffen bevatten en diverse malen zijn geschud, waardoor de werking krachtiger wordt.

Huid- en oedeemtherapie (behandelt huidproblemen en plaatselijke vochtophopingen)

Een huidtherapeut geeft adviezen en behandelingen voor een goede dagelijkse verzorging van een zieke of een beschadigde huid. Voorbeelden van huidproblemen zijn acne, littekens, pigmentstoornissen, vaatafwijkingen, maar ook afwijkingen als gevolg van chemotherapie. Oedeem is een plaatselijke vochtophoping. Er zijn verschillende behandelingen mogelijk om daar iets aan te doen. Een voorbeeld daarvan is lymfedrainage dat vaak in combinatie wordt

gegeven met compressietherapie met zwachtels of elastische kousen.

Kinesiologie (therapie aan de hand van spiertesten)

Kinesiologie maakt gebruik van spiertesten als diagnosemethodiek. Een sterke spier betekent balans, een zwakke spier betekent onbalans. Spieren reageren direct op alles wat de balans in het menselijk lichaam verstoort. Dat kan zijn ongeschikte voeding maar ook emoties, gedachten en onbewuste patronen. De spiertest maakt duidelijk wat zich op onbewust niveau afspeelt. Dat komt door de samenhang tussen spiergroepen, meridianen, organen en chakra's.

Mesologie (combineert kennis uit reguliere en complementaire geneeskunde voor vooral chronische aandoeningen, onderzoekt de orgaanfuncties)

In principe zou je mesologie een vorm van integrated medicine kunnen noemen, want het is gebaseerd op kennis van zowel reguliere geneeswijzen als complementaire. Vooral chronische aandoeningen hebben baat bij deze vorm van geneeskunde. Mesologie besteedt aandacht aan de voedingswijze, de luchtwegen en het zenuwstelsel. De oorzaken van de klacht of ziekte zijn te herleiden uit het bindweefsel (het mesoderm) Daar vinden reacties plaats als gevolg van verstoringen. Deze therapie gaat uit van drie principes: 1. De mens staat in voortdurende wisselwerking met zijn omgeving 2. Er is altijd samenhang tussen functie en disfunctie 3. De mens is in staat zich voortdurend aan te passen aan zijn omgeving. Deze aanpassing is zelfregulerend.

Natuurgeneeskunde (verzamelnaam voor natuurlijke behandelmethoden)

Een verzamelnaam voor verschillende natuurlijke behandelmethoden. Veel natuurgeneeskundigen combineren een aantal van deze methoden om tot een optimaal resultaat te komen.

Neurofeedback (traint de hersenen en maakt gebruik van sensoren om hersenactiviteit te meten)

Neurofeedback Deze methode vindt plaats met een computer, waarbij op het hoofd elektroden worden geplaatst die de hersenactiviteit meten. De cliënt krijgt opdrachten en op de monitor is de hersenactiviteit die deze oproepen, zichtbaar. Dit proces geeft inzicht in de verstoring van hersenactiviteiten die hebben geleid tot de klachten en ook welke aanpassingen nodig zijn om de klachten te verhelpen.

Orthomoleculaire therapie (bevordert zelfgenezend vermogen door het lichaam de juiste voedingsstoffen aan te bieden)

Deze therapie bevordert het zelfgenezend vermogen door het lichaam de voedingsstoffen aan te bieden die het nodig heeft om gezond en vitaal te zijn. En dan niet alleen in

hoeveelheden die absolute tekorten in het lichaam opheft, maar vooral om de relatieve tekorten. Dat zijn tekorten waarvan je een langere periode niets of weinig hoeft te merken, maar wel op de langere duur kunnen leiden tot chronische klachten. Bij de orthomoleculaire geneeskunde gaat het om natuurlijke stoffen als vitaminen, mineralen, sporenelementen en bepaalde kruiden. Leefstijladviezen horen ook bij de behandeling.

Paranormale geneeswijzen (werkt met paranormale gaven om gezondheid te herstellen)

Dit is een verzamelnaam voor een groot aantal therapieën die werken met informatie verkregen buiten de bekende zes zintuigen om. Voorbeelden daarvan zijn helderziendheid, helderhorendheid, heldervoelendheid, energetische therapieën, healing en magnetiseren.