

## INLEIDING

In het kleine grote handboek NATUURGENEESKUNDIGE ZELFZORG zijn de belangrijkste natuurlijke geneesmiddelen uit de Westerse natuurgeneeskunde en hun toepassingen voor je op een rij gezet. Bijna 100 ziektebeelden en ruim 300 behandelmogelijkheden worden besproken. Daarnaast voorziet het boek in meer dan 100 recepten voor het zelf bereiden van de benodigde geneesmiddelen, waarvan de meeste met eenvoudig keukengerei kunnen worden gemaakt. Mogelijk leidt dit zelfs tot het aanleggen van een geurige, fleurige en insectenrijke kruidentuin om je eigen ingrediënten te kweken, waardoor ook de natuur profijt heeft van jouw zelfzorg.

De focus van het boek ligt op natuurlijke ondersteuning van acute ziekte: een plotseling optredende verstoring van de gezondheid, waarvan de verwachting is dat het lichaam de ziekte binnen een paar dagen of weken op eigen kracht kan overwinnen en waarbij algemene behandeling mogelijk is.

Aan chronische ziekte wordt uitsluitend zijdelings aandacht geschonken. Hoewel de uiterlijke verschijningsvorm (het geheel aan symptomen) van een chronische ziekte bij verschillende personen vaak uniform is, kan de oorzaak echter per individu verschillen. Het is dus niet mogelijk een standaard middel voor de genezing van een bepaalde chronische ziekte aan te reiken.

### **De natuur is geen tovenaar**

Houd altijd in gedachten dat ook de natuur geen tovenaar is. Bij verwaarlozing kan zelfs een eenvoudig ongemak zoals een gescheurde pees ont-aarden in een chronisch verloop. Wanneer je de pees met een natuurlijk geneesmiddel behandelt zonder het daarbij ook de nodige rust te gunnen, blijft het lichaam onder stress staan en komt het vast te zitten in een overlevingsmodus.

### **Zelfherstellend vermogen**

Het menselijk lichaam beschikt over een zelfherstellend vermogen. Ons lichaam wil niet alleen voortdurend terugkeren naar zijn oorspronkelijke staat van heel zijn, het heeft ook de benodigde middelen daarvoor. Je valt, schaaft je knie en zonder enige hulp van buitenaf herstelt het lichaam de huid. De informatie in dit boek is bedoeld dit zelfherstellend vermogen van je lichaam te ondersteunen.

Soms heeft het zelfherstellend vermogen een helpende hand van buitenaf nodig of soms is die zelfs levensreddend. Anders dan farmaceutische medicijnen functioneren natuurlijke geneesmiddelen in die ondersteuning niet slechts als een pijn-*stiller*, ontstekings-*remmer*, anti-*bioticum*, alfa- of bèta-*blokker*. Eén van de grootste redenen hiervoor is dat voor de farmaceutische bereiding een bepaald bestanddeel uit de plant wordt geïsoleerd. Tegenwoordig is het zelfs zo dat de oorspronkelijke plantenstof er niet meer aan te pas komt, maar plaats heeft gemaakt voor een synthetische variant. De natuurgeneeskunde maakt gebruik van het geheel aan bestanddelen: het is de synergie van het totaal aan plantengestoffen waaruit de genezende prikkel volgt. Het doel van de natuur is om het lichaam naar zijn oorspronkelijke staat van heelheid terug te brengen! Zo is bijvoorbeeld goudsbloem bij een geschaafde knie niet alleen als een antibioticum werkzaam. De plant ondersteunt tevens de vorming van granulatieweefsel en de aanmaak van bloedvaatjes en daarmee de ontwikkeling van nieuwe huid met een minimum aan littekenweefsel. Ook is er natuurgeneeskundig, dankzij het holistische uitgangspunt, vaak winst op het gebied van bijwerkingen. Verder werkt een natuurlijk geneesmiddel nooit allround bestrijdend. Het vernietigt nooit random bacteriën of lichaamscellen, maar verleent het zelfherstellend vermogen bijstand in zijn werk.

Op dit alles neemt de natuur geen patent. Zij schenkt belangeloos ...

*In dit boek deel ik dertig jaar kennis en ervaring als natuurgeneeskundige, fytotherapeut (herborist) en homeopaat. En niet te vergeten als wilde-planten-eter want veel wilde planten zijn ook als voeding reeds een medicijn.*

*Hoe moeilijk is de keuze 'wel of geen farmaceutische medicatie' als je geen andere optie in je rugzak hebt? Ik moet eerlijk bekennen dat ik zonder kennis van de natuurlijke mogelijkheden niet de keuzes zou hebben durven maken die ik maakte. Ik hoop dat de informatie in dit boek voor jou net zo waardevol mag gaan zijn als dat voor mij is.*

*Marion*