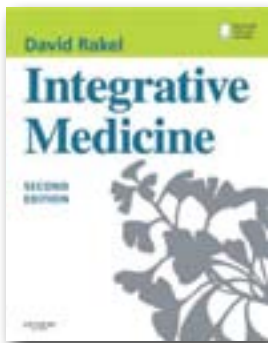


Heeft u recent een boek gelezen of een website gezien die interessant is voor uw collega's? Laat het de reactie weten, wij stellen uw inbreng zeer op prijs, redactie@vannature.nl.

Boekentips



Voor u gelezen
door **Loes Sissingh-Blok**

Auteur: David Rakel
Uitgeverij: Saunders, Elsevier (2007)
Tweede druk
ISBN: 13:978-1-4160-2054-0
Adviesprijs: € 64,00

Integrative Medicine

Integrative medicine of geïntegreerde geneeskunde wordt gedefinieerd als een vorm van geneeskunde, die gericht is op het genezen van de 'mens als geheel'. Hier wordt mee bedoeld dat zowel lichaam, psyche, spiritualiteit en alle aspecten van de leefstijl in beschouwing worden genomen en betrokken worden bij een behandeling. Benadrukt wordt het essentiële belang van de relatie tussen behandelaar en patiënt. Bij geïntegreerde geneeskunde wordt gebruik gemaakt van alle beschikbare behandelingen die zinvol en niet schadelijk zijn, zowel conventioneel als complementair. Het boek begint met een uitleg over de achtergronden en filosofie van geïntegreerde geneeskunde. In het volgende deel wordt een groot aantal aandoeningen uitvoerig besproken. Na een korte inleiding over de pathofysiologie, geeft de auteur per ziektebeeld aan welke behandelingen er beschikbaar zijn (regulier en complementair). In een behandelingsschema wordt met een icoontje aangegeven in hoeverre een behandeling zinvol en veilig is. Het laatste deel geeft praktische informatie en adviezen over onder meer leefstijl (met informatie over voeding, speciale diëten), lichaamsbeweging (met onder andere oefeningen bij lage rugpijn, ademhalingsoefeningen) en mind-body-benaderingen (zoals zelfhypnose, relaxatietechnieken, meditatie). Dit omvangrijke, ruim 1200 pagina's tellende naslagwerk is zeer informatief en nuttig voor behandelaars of patiënten die geïnteresseerd zijn in geïntegreerde geneeskunde. <<



Voor u gelezen
door **Wouter de Jong**

Auteur: Walter O.M. Faché & Jenni Thys
Uitgever: Conota
ISBN: 978-90-79410-01-9
Adviesprijs: € 29,95

De revolutionaire aanpak van onze gezondheid.

Een standaardwerk over het voorkomen en behandelen van allerlei aandoeningen door toepassing van de orthomoleculaire wetenschap.

In dit boek, geschikt voor consumenten, komen vrijwel alle facetten om een goede gezondheid te bereiken uitgebreid aan bod. Deel één beslaat ruim de helft van het boek en start met de vijf pijlers voor een optimale gezondheid; eten, drinken, vrije radicalen en antioxidanten, bewegen en emoties en stress. De drie daaropvolgende delen zijn minder algemeen en gaan over specifieke onderwerpen en bevatten therapieconcepten. Deel twee gaat over ontgiften, deel 3 over degeneratieve en chronische ziekten en deel 4 bevat alle informatie over voedingssupplementen. Erg prettig zijn de puntsgewijze adviezen die in een geel kader tussen de hoofdstukken staan. Dit maakt het boek erg praktisch en overzichtelijk. Beweringen zijn onderbouwd met recente literatuur en afkortingen en moeilijke termen worden uitgelegd in een verklarende woordenlijst. Met behulp van de praktische informatie in het boek wordt duidelijk dat je zelf verantwoordelijk bent voor je gezondheid en hier zorg voor dient te dragen. Aangezien dit boek makkelijk leest en geen diepgaande informatie over werkingsmechanismen bevat is het zeer geschikt voor consumenten. <<



Voor u gelezen
door Jan Boerma

Auteur: Jenny Slatman
Uitgever: Ambo te Amsterdam
ISBN: 9789026319808
Adviesprijs: € 19,95

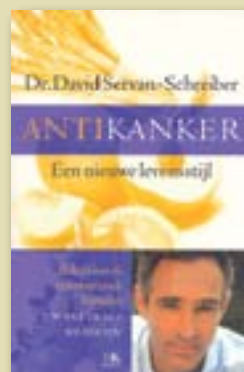
Vreemd lichaam, over medisch ingrijpen en persoonlijke identiteit

Heb je een lichaam, of ben je lichaam? Als ik zeg: "Ik heb een lichaam" wie is dan de eigenaar/bezitter van dat lichaam? Wie is dat ik? Als ik zeg: "Ik ben lichaam" wat bedoel ik dan? Na een meeslepend betoog komt de fysiotherapeut en filosoof Jenny Slatman tot een synthese, die zij als volgt formuleert: 'Het lichaam dat ik heb, is grotendeels veranderbaar en zelfs inwisselbaar. Toch staat het hebben van dit lichaam niet tegenover het zijn ervan. Lichamelijke identiteit betekent uiteindelijk niets anders dan dat ik het lichaam ben dat ik heb'. Ik ben dit vreemde lichaam".

Deze door Slatman geformuleerde slotconclusie geef ik met aarzeling, omdat zo'n citaat een slogan kan worden. Woorden met weinig inhoud. Om dit citaat te begrijpen is het nodig dit boeiende boek van Slatman te lezen. Het lezen van dit interessante boek zal bij de psycho-neuro-immunologisch geïnteresseerde hulpverlener zeker herkenning oproepen, maar steeds zodanig dat het leidt tot verdieping en verbreding van inzichten in het complexe fenomeen mens.

Hoe kan een mens het vreemde lichaam dat hij heeft, ook zijn? Slatman laat zien dat het hierbij draait om liefde voor het vreemde lichaam. Zou het kunnen zijn dat - heel schematisch gesteld - er twee soorten mensen zijn: lichaam-hebbers en lichaam-zijners? En zo ja, leidt dit tot verscheidenheid van klachten die, mogelijk eender geformuleerd, toch verschillend moeten worden begrepen?

Slatman baseert haar denken op dat van de filosofen die haar voor gingen. Haar kennis en belezenheid leiden tot een eigen, zelfstandige manier van denken. De voortgaande ontwikkeling van de psycho-neuro-immunologie kan inbreng van mensen als Slatman zeker gebruiken. Daarom, van harte aanbevolen. <<



Voor u gelezen
door Wouter de Jong

Auteur: Dr. David Servan-Schreiber
Uitgever: Kosmos
ISBN: 9789021511009
Adviesprijs: € 22,50

Antikanker Een nieuwe levensstijl

Arts en wetenschappelijk onderzoeker David Servan-Schreiber tevens auteur van 'uw brein als medicijn', schrijft zijn nieuwe boek vanuit de dubbelrol als arts en patiënt. Na de diagnose van een hersentumor start de auteur een zoektocht naar genezing, waarbij hij steeds meer afstand doet van zijn reguliere westerse manier van denken. Hij ontdekt de heilzame eigenschappen van voeding, zoals van groene thee, curcuma, knoflook en koolsoorten, en de enorme impact van beweging en een positieve levensinstelling op het immuunsysteem. Servan-Schreiber beschrijft zijn eigen weg naar genezing en hoe hij kanker uiteindelijk heeft overwonnen.

Het boek bevat veel concrete aanbevelingen waarbij de auteur vaak literatuurreferenties geeft. Achter in het boek is een kleine folder opgenomen waarin het praktische gedeelte van het boek wordt samengevat. De vele illustraties maken het boek erg overzichtelijk en praktisch. De auteur hoopt in zijn boek zoveel mogelijk handreikingen te geven aan wat de mens zelf kan doen om kanker te helpen overwinnen. <<