

Ruimte voor herstel



Het afgelopen jaar hebben dokter Alons en dokter Bolhuis privé erg veel verdrietige en stressvolle zaken meegemaakt. Deze gebeurtenissen vragen een zorgvuldige verwerking en daarnaast willen we met zeker zoveel zorg en aandacht ons werk uitvoeren. We konden dat laatste niet altijd waarmaken en hebben daarom regelmatig afspraken moeten afzeggen.

We willen onze excuses aanbieden voor dat we minder goed bereikbaar waren en gemaakte afspraken niet altijd konden nakomen. Verder willen we iedereen bedanken die ons steunde en willen we vooral iedereen danken voor het begrip.

Dokter Bolhuis zal de komende maanden minder werken om tot rust te komen en te herstellen. Vanaf begin februari hoopt hij meer duidelijkheid te hebben over hoe vervolgbehandelingen kunnen worden voortgezet.

Tot die tijd kunnen we u adviseren om ingeval van dringende zaken, direct contact op te nemen met uw huisarts. Heeft u nog uitslagen van laboratorium onderzoek tegoed dan kunt u deze opvragen bij de assistente, Ingrid. Voor adviezen op natuurgeneeskundig en/of orthomoleculair gebied kunt u terecht bij collega's van ons, zie op internet www.abng.nl en www.mbog.nl en voor kankerpatiënten: www.tegenkanker.nl / www.ngoo.nl

Dokter Alons werkt vanaf december weer vier ochtenden per week en zal zich meer en meer gaan richten op het behandelen van kinderen.

Wetende hoe belangrijk voorspoed en gezondheid is, **wensen we hierbij iedereen prettige feestdagen en voor 2008 een gezond, inspirerend en liefdevol nieuw jaar.**

Johan Bolhuis, arts & Alexandra Alons, arts.

Openingstijden tot half januari 2008

*De praktijk is geopend op
maandag, dinsdag, donderdag
van 9.00 – 15.00 uur en op
vrijdag van 9.00-12.00 uur*

*Op woensdag is de praktijk
gesloten.*

*Telefonisch spreekuur (u krijgt
dan de assistente aan de lijn of
zij belt u vlot terug) op
maandag, dinsdag, donderdag
en vrijdag van 9-11 uur.
Telefoonnummer: **0313-419737***

*(Voor dringende medische
gevallen kunt u bellen naar
0313-419443)*

*U kunt de assistente e-mailen op
ingrid@natuurarts.nl*

*Zie ook op www.natuurarts.nl
voor meer info en de nieuwe
tarieven voor 2008*

***Van 17-12-2007 tot en met 6-1-
2008 zullen er geen artsen
aanwezig zijn. In de week van
17-22 december kunt u nog wel
bestellingen, recepten of
afspraken regelen via Ingrid.***

Betere afweer tegen griep / virussen



Op onze homepage www.antiviraal.nl kunt u vele tips lezen om zelf een betere afweer te krijgen tegen virussen / griep.

Het meest simpele advies is het regelmatig drinken van thee van **zoethout** (evt. gemengd met oolongthee) of kauwen op zoethoutstokjes. De zoethout-thee kunt u van het merk Piramide in iedere Natuurwinkel kopen, de stokjes vindt u bij de meeste reformwinkels.

Het middel **Sambucol original** is in 2 goede onderzoeken naar voren gekomen als effectief middel bij griep. Het gaf een kortere ziekteduur en minder complicaties.

Als natuurartsen zijn we terughoudend t.a.v. het griepvaccin, maar mocht u het toch nemen overweeg dan kort voor en na de injectie extra zink en vitamine C te nemen.

Bij gevoeligheid voor infecties adviseren we dagelijks 1-2 capsules Host Defence (New Chapter)*).

Zoethout heeft een sterk antiviraal effect. Het is zelfs werkzaam tegen SARS.

Alleen mensen met een hoge bloeddruk mogen niet meer dan 4 kopjes thee per dag nemen.

Ontgiften en afvallen

In het vetweefsel slaat uw lichaam makkelijk verschillende soorten afvalstoffen op. Denk hierbij aan bestrijdingsmiddelen, oplosmiddelen en diverse hormoonblokkerende stoffen als weekmakers (zitten in plastic verpakkingsmateriaal).

Als u afvalt komen deze stoffen opnieuw in de bloedsomloop en is het handig het uitscheiden hiervan te bevorderen. Dit gaat beter door beweging, borstelen van de huid, warme baden, veel water drinken en evt. het innemen van de Trias-kuur (Hepeel, Reneel, Lymphomyosot) en (Sun)Chlorella.)*

Als detox-bad raden we aan:

Neem voor het slapen een zo warm mogelijk ligbad met hierin 4 eetlepels Bitterzout (Magnesiumsulfaat), 2 eetlepels Zuiveringszout (Natriumbicarbonaat) en wat druppels lavendel (bad) olie (bijv. van Weleda). Zie ook www.detox.nl

Afvallen in het nieuwe jaar

Het is weer bijna tijd voor de goede voornemens en voor velen betekent dat de wens om af te vallen. We zien in Nederland een toenemend aantal mensen met overgewicht. Voor de zomer 2008 hopen we onze homepage www.slanker.nu te presenteren, maar hier alvast wat tips:

Boerhaave zei al rond 1700: **“Houd het hoofd koel, de voeten warm en prop niet al te vol de darm”**. Dit advies geldt nog steeds.

Om te weten wat voor u een goed gewicht is kunt u eens een BIA-meting laten verrichten. Door middel van kleine stroompjes door u benen worden verschillende weerstanden gemeten en kan worden berekend wat behalve uw gewicht, uw vetpercentage, uw vochtgehalte, spiermassa en botmassa is. U kunt dit ook zelf thuis doen met een speciale weegschaal, bijvoorbeeld van Tanita, de InnerScan (± 130 euro).

Stel u wilt afvallen doe dat dan niet heel snel. Snel afvallen vertraagt de stofwisseling waardoor u weer makkelijker aankomt. Val af door minder te snoepen, minder suikers en koolhydraten te nemen, minder tussendoortjes te nemen die de bloedsuiker verhogen (dus geen koekjes of een appel als tussendoortje, maar liever een handje pijnboompitten of amandelen of wat rauwkost) en meer te bewegen. Op onze homepage www.natuurarts.nl kunt u meer lezen over gezonde voeding.

Veel mensen hebben moeite om te gaan sporten, omdat het zoveel tijd kost. Besef echter dat na enkele weken sporten het eerste wat mensen ervaren meer energie is. En daarmee krijg je sneller zaken gedaan en heeft u uiteindelijk ook weer meer tijd voor ontspanning.

Artsenpraktijk voor Natuurgeneeskunde

Dhr. J.K. Bolhuis, arts
Mw. A.C. Alons, arts

Mw. I. Boer, praktijkassistente

Tel.nr. 0313-419737

Fax.nr. 0313-419677

e-mail: info@natuurarts.nl

homepage: www.natuurarts.nl



Minder astma door eten van groenten, fruit en vis

De kans dat een kind astma of allergieën ontwikkelt wordt kleiner naar mate het kind meer groenten, fruit en vis eet. Een onderzoek in Spanje (PubMed ID 17680906) waaraan 460 kinderen deelnamen liet zien dat in de groep die het meeste vis at tenopzichte van de groep die het minste vis at er 57 % minder kans was op het ontwikkelen van allergieën in de eerste 6 levensjaren.

Groenten zoals tomaten, paprika, komkommer, snij- en sperciebonen en courgettes waren zelfs nog beter in het verminderen van benauwdheid bij astma en allergische rhinitis (loopneus), het liet namelijk zelfs 62% minder kans hierop zien als er veel van gegeten werd. Een eerder onderzoek van dezelfde auteur liet zien dat het eten van noten de kans op astma en rhinitis verminderd, terwijl het eten van margarines de kans erop doen toenemen.

In onze praktijk adviseren we zowel aan kinderen als volwassenen om tenminste twee keer per week vette vis te eten. Bijvoorbeeld een keer een roggebroodje met sardines (uit blik met olijfolie) en een keer een haring of een stuk gerookte makreel door een salade.

Bij allergie, aanleg voor hart- en vaatziekten, kanker en depressies raden we zelfs aan om dagelijks visolie in de vorm van capsules te nemen. Wij leveren visolie van o.a. Proviform, Douglas en de ExtrOmega.

Natuurgeneeskundige info op internet

www.doctoryourself.com (Engels)

www.drweil.com (Engels)

www.ortho.nl

www.iocob.nl

Lees mee met dokter B

(Twee recente boeken waar dokter Bolhuis aan meegewerkt heeft)

Nieuwe wegen voor de geneeskunde, een boek van emeritus hoogleraar Wim J. van der Steen, bioloog en filosoof.
ISBN 9789066658332
Prijs: € 19.90

Dit boek laat op heldere wijze zien dat de huidige geneeskunde onvolledig is, dat de farmacie veel invloed heeft op artsen en dat lichaam-en geest onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.

De houdbare man, een boek van Pim Christiaans over alles wat mannen moeten weten om veroudering te remmen en om vitaal te blijven.

Onderwerpen die worden besproken zijn middelen tegen rimpels, haaruitval, wegwerken van een buikje, middelen om beter te slapen, goede supplementie, anti-stress middelen, hormonale aanvulling en nog veel meer. Meer info op www.dehoudbareman.nl

ISBN: 9789021542874,

Prijs: € 23,- euro

*) De in deze nieuwsbrief genoemde voedingssupplementen zijn zonder recept verkrijgbaar bij apotheek of drogist of met korting (10-25%) te leveren via onze praktijk.