

Nieuws: het manuscript met de titel "Mentaal in balans met natuurlijke middelen" is af! Dit boekje van 66 pagina's geeft een overzicht van welke orthomoleculaire middelen ondersteunend kunnen worden ingezet voor diverse psychische klachten. Het is gebaseerd op de nieuwste wetenschappelijke inzichten. De verkoopprijs is 23,50 euro. Interesse? Stuur een mail naar info@orthobalans.nl. Hieronder vindt u een korte beschrijving van de inhoud.

‘Laat voeding uw medicijn zijn, en uw medicijn uw voeding’ zei Hippocrates (ca. 460 voor Christus). Ook voor een mentale balans geldt dit principe. De geestelijke voeding uit je omgeving oefent een grote invloed uit op hoe je in je vel zit. Maar ook de voeding die je letterlijk tot je neemt kan de geestelijke gesteldheid aanzienlijk beïnvloeden.

Als de mens mentaal uit balans is, heeft dit ook weerslag op de innerlijke gesteldheid en biochemie. Ook deze biochemische verstoring dient daarom ondersteund te worden. Voor deze verstoring worden, naast psychotherapie, in het algemeen reguliere psychofarmaca ingezet om de klachten te verminderen. Er worden vaak ongewenste effecten (bijwerkingen) ervaren bij het gebruik van deze antidepressiva en/of angstremmers. Ook wordt niet altijd het gewenste effect bereikt met deze middelen en is een aanvullende ondersteuning nodig. Het lichaam en de geest blijven uit balans. Ik heb in mijn praktijk ervaren dat er behoefte is aan orthomoleculaire/ natuurlijke ondersteuning ten behoeve van psychische klachten.

Orthomoleculaire geneeskunde streeft er naar, om met natuurlijke middelen, de natuurlijke balans van het lichaam en geest te doen herstellen. Het voordeel van de orthomoleculaire interventies is dat het natuurlijke stofwisselingsprocessen niet verstoord, maar juist ondersteund worden in het terug vinden van de balans. Bij het gebruik van orthomoleculaire middelen worden tevens veel minder bijwerkingen ervaren.

Er zal concreet worden ingegaan op hoe voedingssupplementen en kruiden de geestelijke balans op een positieve manier kunnen beïnvloeden. Als de mens mentaal uit balans is heeft dit zijn weerslag op diverse lichaamsprocessen en de neurotransmittersystemen. Eerst zal er worden uitgelegd welke neurotransmittersystemen verstoord kunnen zijn bij psychische klachten als depressie en angst. Omdat diverse psychische klachten om een verschillende orthomoleculaire benaderingen vragen, zal er een onderscheid worden gemaakt tussen verschillende psychische klachten gerelateerd aan angst en depressie. Er zal ook worden ingegaan op welke rol hormonen spelen in het beïnvloeden van de mentale balans.

Er kan een groot scala aan natuurlijke middelen worden ingezet. Er zal een overzicht worden gegeven van mogelijke wisselwerkingen tussen reguliere medicaties en natuurlijke middelen. Ook zal worden ingegaan in hoeverre een orthomoleculaire behandeling inzetbaar kan zijn ter ondersteuning van afbouwprogramma's van reguliere medicatie.

De inhoud zal worden geïllustreerd met wetenschappelijk literatuuronderzoek en ervaringen uit de eigen praktijk. Na het lezen zal men inzicht hebben in welke natuurlijke middelen ingezet kunnen worden bij verschillende psychische klachten.