

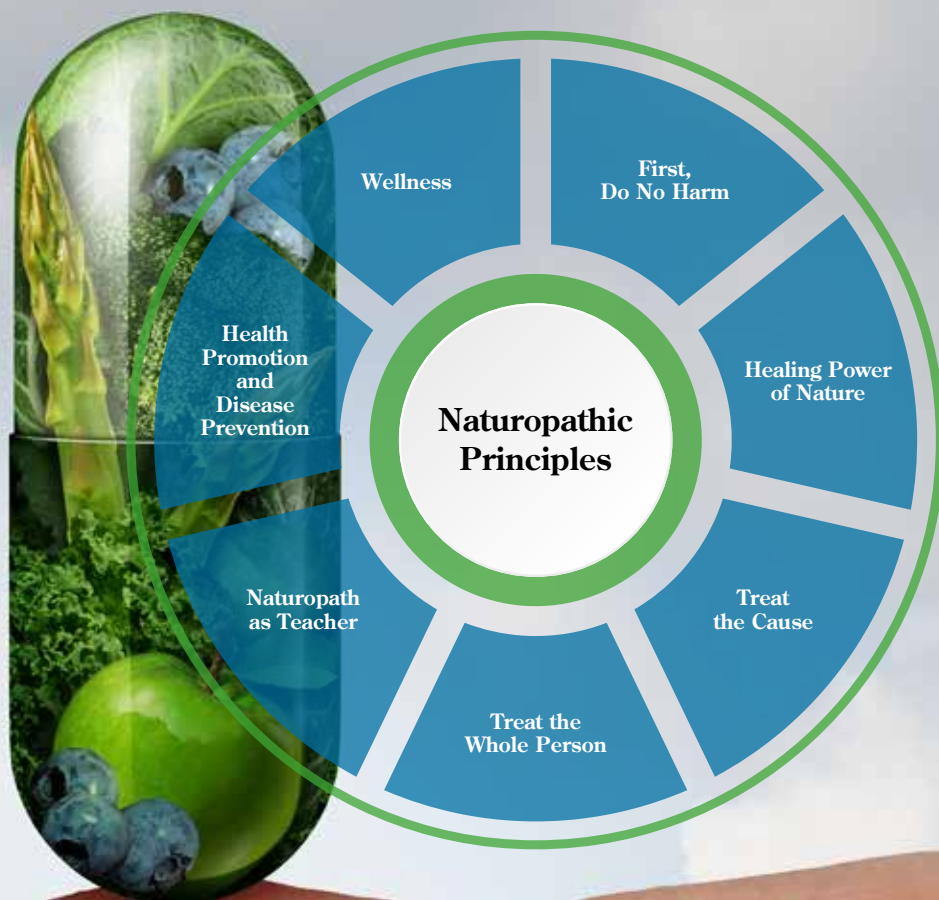


Mark van der Galiën is werkzaam als opleidingscoördinator, docent voeding en fytotherapie bij HVNA-opleidingen en docent natuurvoeding bij Sonneveld Opleidingen. Daarnaast is hij parttime hatha/yin yogadocent, leefstijltherapeut en enthousiast beoefenaar van een gezonde leefstijl. www.markvandergalien.nl

HOOFDLIJN:

Het rapport van de World Naturopathic Foundation is gericht op beroepsbeoefenaars in de natuurgeneeskunde, maar omvat daarnaast onderwerpen als mind-bodytherapie, leefstijl en yoga, waardoor het voor een bredere groep ook interessant kan zijn. Tevens kan het rapport goed gebruikt worden als onderbouwing in de communicatie naar beroepsbeoefenaars en beleidsmakers in het regulier medische veld. In het veld van natuurgeneeskunde, dat behoorlijk diffuus is, is een leidraad als dit rapport zeer waardevol.

'de natuurgeneeskunde bestrijkt nu 110.000 officiële beoefenaars in 108 landen'



Waardevol rapport voor de natuurgeneeskunde

In december 2021 kwam in Australië een zeer verdienstelijk rapport uit van de World Naturopathic Foundation (WNF) getiteld 'Naturopathy: Practice, Effectiveness, Economics & Safety'. Het rapport geeft een uitgebreid en volledig beeld van waar de natuurgeneeskunde op dit moment staat en wat er al bekend is vanuit de laatste 30 jaar aan 2000 gepubliceerde wetenschappelijke onderzoeken. Het is geschreven door een Canadese en twee Australische onderzoekers, dr. Iva Lloyd (ND), dr. Amie Steel (ND, PhD) en dr. Jon Wardle (ND, PhD).



‘wat kosteneffectiviteit betreft, biedt het rapport heldere en concrete argumenten voor gesprekken met zorgverzekeraars en overheid’

Het doel van het rapport, dat na een vijf jaar durend onderzoek tot stand kwam, is te voorzien in een evidence-based samenvatting van natuurgeneeskundige therapieën en natuurgeneeskundige zorg. Daarnaast behandelt het zaken als kosteneffectiviteit en onderzoek naar de veiligheid van natuurgeneeskundige therapieën. Het geheel is belangeloos gratis te downloaden (722 pagina's) en is ook als hardcover beschikbaar. Het vormt een helder en bruikbaar ijkpunt voor de positie van de westerse natuurgeneeskunde in de maatschappij anno 2022. Tijd om dit belangrijke onderzoek eens onder de loep te nemen.

Laat ik beginnen met de waarde van het rapport voor behandelaars. Als eerste worden antwoorden gegeven op de vraag wat natuurgeneeskunde precies is. Uit welke principes handelen we als behandelaars wereldwijd? Hoeveel behandelaars zijn er eigenlijk en hoe zijn deze georganiseerd? Dit stuk leest alsof je een atlas van de natuurgeneeskunde inkijkt en is heel inzichtelijk. Het rapport is verder te gebruiken als naslagwerk voor al het onderzoek dat is gepubliceerd in het beroepsveld van de natuurgeneeskunde. Na een heldere samenvatting wordt er met name ingegaan op de vele onderzoeken die al zijn gedaan. Er komen vragen aan de orde als welke interventies beschikken al over een sterke wetenschappelijke onderbouwing? Wat zijn bewezen behandelmethoden om uit te kiezen bij specifieke aandoeningen? Hoe effectief zijn natuurgeneeskundige therapieën? Om dit stuk te lezen is wat inzicht in statistiek een pre, hoewel niet noodzakelijk.

Een andere toepassing is dat je kan zoeken op aandoeningen om er suggesties voor behandeling uit te halen. Het rapport geeft in dezen zowel houvast en bevestiging als nieuwe inzichten.

Achtereenvolgens komen in het rapport aan de orde: de basis van natuurgeneeskunde, de beoefening en regelgeving van natuurgeneeskunde wereldwijd, de status van onderzoek, onderzoek naar middelen bij specifieke aandoeningen en onderzoek naar de effectiviteit van natuurgeneeskundige therapievormen. Verder wordt er een deel gewijd aan kosteneffectiviteit en veiligheid.

Om te beginnen met de basis en beoefening van natuurgeneeskunde wereldwijd behandelt dit eerste deel van het rapport de basisprincipes waarop de natuurlijke geneeswijzen zijn gestoeld. Het is mooi om te lezen hoe deze principes ook wereldwijd een breed draagvlak hebben en op dezelfde manier worden nageleefd. Het gaat dan om bekende principes als 'behandel de oorzaak' en 'behandel de gehele mens'. Ook mijn favoriet 'de therapeut als docent' komt aan de orde.

Hier zie je duidelijk het holistisch kader terug waarover iedereen het wel eens is.

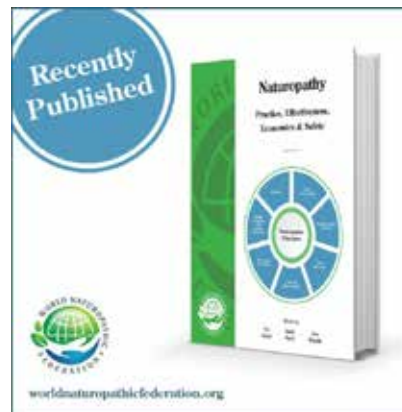
Het tweede deel van het rapport gaat in op de status van de westerse natuurgeneeskunde wereldwijd. Europa blijkt de grootste traditie en de meeste beoefenaars te hebben op het gebied van natuurgeneeswijzen. Wat ook opvalt is dat Nederland geen lid is van het WNF en dus niet/nauwelijks wordt meegenomen in het rapport. Mogelijk geeft dat een wat vertekend beeld van de Nederlandse situatie. Ligt hier misschien nog een kans?

Leuk om te weten is dat de term natuurgeneeskunde (in het Engels *naturopathy*) al voor het eerst werd gebruikt in Duitsland aan het begin van de 19e eeuw. Eind 19e eeuw werd het begrip ook in Amerika geïntroduceerd. Sindsdien blijkt de groei van de natuurgeneeskunde enorm groot. Het bestrijkt nu 110.000 officiële beoefenaars in 108 landen. Het rapport onderzoekt daarbij

ook het hele gamma van onderwijs en regelgevende organisaties die er wereldwijd zijn. Dit komt per werelddeel aan bod.

Pas sinds 2015 vindt er wereldwijd onderzoek plaats naar de natuurgeneeskunde, dus het bestaande onderzoek is nog vrij jong. Maar wat voor onderzoek betreft dat precies? Met die vraag komen we bij het grootste en meest bruikbare deel van het rapport. Je kan hier namelijk per onderwerp zoeken. Een voorbeeld is het onderwerp kanker. Er blijken zo'n 53 klinische studies naar te zijn gedaan en 60 meta-analyses. Al die onderzoeken zijn terug te vinden. Een willekeurige blik levert al een mooi onderzoek op uit de USA (2015) over de effectiviteit van gembercapsules om ontstekingsreacties te remmen. Zo stuit ik ook op een voor mij compleet onbekend Indiaas onderzoek (2017) dat gaat over de toepassing van paprikasap (Capsicum annum) gecombineerd met therapeutische yoga bij mensen met diabetes type II. De gecombineerde aanpak blijkt te zorgen voor een verlaging van de bloeddruk en van de hoeveelheid glucose in het bloed na maaltijden. Ik had nog nooit van deze combinatie gehoord. Aan paprikasap (het gaat trouwens om 100 ml per dag) als therapeutisch middel zou ikzelf nooit gedacht hebben.

Andere aandoeningen waarvan bestaand onderzoek uitgebreid wordt beschreven zijn cardiovasculaire aandoeningen, immuunaandoeningen, gastro-intestinale aandoeningen, neurologische aandoeningen, obesitas en nog een aantal meer. Mijn nieuwsgierigheid wordt hier enorm door geprikkeld. Wat is er al bekend uit onderzoek? Het geeft een stuk meer zekerheid in de therapieën die je kiest. Ook mij levert het behoorlijk wat nieuwe inzichten op. Waardevol om zo meer overzicht te krijgen in het woud van onderzoek.





'het rapport vormt een helder en bruikbaar ijkpunt voor de positie van de westerse natuurgeneeskunde in de maatschappij anno 2022'

Nadat de verschillende aandoeningen en gerelateerd onderzoek zijn beschreven, worden de therapievormen zelf en de effectiviteit ervan onder de loep genomen. Wat voor onderzoek is er al gedaan? Aan de orde komen onder andere voeding, fytotherapie, acupunctuur, leefstijl, acupunctuur, mind-bodytherapieën, hydrotherapie en zelfs yoga en qi gong. Als yogadocent ben ik aangenaam verrast dat ook yoga wordt gezien als een natuurgeneeskundige therapie. Het meeste onderzoek blijkt al te zijn gedaan naar mindfulness-based stress reduction. Het programma van acht weken wordt wereldwijd door veel mensen gevolgd en is algemeen geaccepteerd als een adequate therapie bij stress. Wat mij echter opvalt aan de onderzoeken is dat de positieve uitwerking op onder andere stress, angstklachten en algehele vermindering van impact van de klachten ook is bewezen op wat minder voor de hand liggende aandoeningen als borstkanker, angststoornissen bij kinderen en fibromyalgie.

Het hoofdstuk voeding (Clinical Nutrition) blijkt vooral in te gaan op het effect van voedingssupplementen. Voeding blijkt, naast leefstijladvies, de meest gekozen therapievorm te zijn. De verschillende onderzoeken in het veld die hiernaar zijn gedaan passen de revue. Hier bekriipt mij een gevoel van willekeur. Er wordt vrij veel genoemd en ik mis een uitwerking van het effect van voedingspatronen.

Als fytotherapeut word ik ook aangetrokken door het hoofdstuk over fytotherapie. Fytotherapie is vrij goed te onderzoeken en dat blijkt ook wel uit de hoeveelheid concrete studies die vermeld staan. Ik stuit op een interessant onderzoek over het effect van paardenkastanje (*Aesculus hippocastanum*) bij beenzweren. Het zorgt onder andere voor vermindering van necrotisch weefsel. In dit hoofdstuk valt het me op dat er veel onderzoek is gedaan naar complexmiddelen, oftewel mengsels van kruiden. Waarschijnlijk door fabrikanten van de middelen.

Een effect van het rapport is dat je zo lezend terecht komt bij nieuwe inzichten en nog niet bekend onderzoek. Daarmee kun je sneller nieuwe dwarsverbanden leggen.

In het gedeelte dat over de kosteneffectiviteit en de veiligheid gaat, blijkt dat van alle aandoeningen die wereldwijd worden gezien door natuurgeneeskundigen het in 70 procent van de gevallen chronische klachten betreft. Een getal dat meteen ook aangeeft hoe sterk de natuurgeneeskunde vertegenwoordigd is in de behandeling van die groep.

De meest voorkomende klachten zijn spijsverteringsklachten, psychische klachten, klachten van het bewegingsstelsel en hormonale klachten bij vrouwen. Daarnaast is gezondheidspreventie een belangrijke motivatie om naar een natuurgeneeskundige te gaan. Verderop in de economische

beschouwingen blijkt vervolgens hoe kosteneffectief natuurgeneeskunde is. Dit stuk biedt heldere en concrete argumenten voor gesprekken met zorgverzekeraars en overheid. Het idee bestaat natuurlijk al langer dat een natuurgeneeskundige behandeling van chronische aandoeningen veel kosteneffectiever is dan reguliere behandelingen. Bovendien is het vaak ook veiliger.

Concluderend kun je stellen dat er in de natuurgeneeskunde veel zaken zijn die we al volkomen logisch vinden. Natuurlijk werkt valeriana rustgevend. Natuurlijk werkt yoga ontspannend bij stress. Natuurlijk verbeteren wisseldouches de doorbloeding en werken ze daardoor tegen koude handen en voeten. En natuurlijk is de natuurgeneeskunde effectiever en goedkoper in het behandelen van chronische klachten. Wat de meerwaarde van dit rapport is, is dat veel van deze aannames ook vaak al wetenschappelijk zijn onderzocht. Door dit soort onderzoek winnen ze enorm aan kracht en zijn ze ook makkelijker uit te leggen aan het reguliere veld wat kan bijdragen aan een betere verbinding en integratie.

Het rapport is een dankbaar naslagwerk. Of je nou wel of niet gericht bent op wetenschappelijk onderzoek, het biedt sowieso meer stevigheid voor het werkveld. Het

biedt ook een platform waar beroepsbeoefenaars en wetenschappers buiten het veld van de natuurgeneeskunde bruikbare informatie uit kunnen halen. De literatuurverwijzingen en verwijzingen naar onderzoek maken het heel eenvoudig om een en ander na te zoeken op het web. Daarnaast biedt het rapport krachtige argumenten naar zorgverzekeraars en overheid als het gaat om kosteneffectiviteit en veiligheid.

Het rapport is overzichtelijk en verdient eigenlijk nog een uitgebreide index. Dan zou het nog makkelijker zoeken zijn op bijvoorbeeld middelen. De gedeelten die betrekking hebben op de onderzoeksresultaten lezen wat lastiger omdat ze vaak liggend zijn weergegeven. Het rapport omvat de meeste natuurgeneeskundige therapieën, maar er ontbreken nog wel paar. Denk bijvoorbeeld aan bachbloesemtherapie, massage, energetische therapie en aromatherapie. Echter wat staat is een zeer verdienstelijk rapport dat het ijkpunt vormt voor internationaal onderzoek naar de natuurgeneeskunde. Doordat het belangeloos is te downloaden, is het ook nog eens voor iedereen beschikbaar en absoluut de aandacht waard. ■

Meer informatie:

<https://worldnaturopathicfederation.org/>

Hier kunt u ook het WNF-rapport downloaden of de hardcover bestellen.

