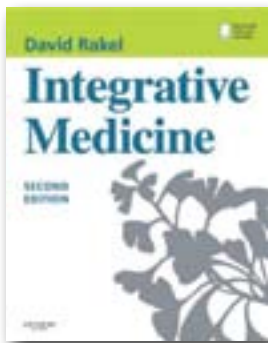


Heeft u recent een boek gelezen of een website gezien die interessant is voor uw collega's? Laat het de reactie weten, wij stellen uw inbreng zeer op prijs, redactie@vannature.nl.

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. <<