

# **NATUURGENEESKUNDE**

## **Onderzoek en behandeling**

**bij**

**DE KERN boz**  
**Praktijk voor Natuurgeneeskunde**

De Snoostraat 13  
4624 VJ Bergen op Zoom  
Telefoon 0164-210700

Email: [info@dekernboz.nl](mailto:info@dekernboz.nl)  
Website: [www.dekernboz.nl](http://www.dekernboz.nl)

Kamer van Koophandel nr.: 20124437



Veel mensen die hier in de praktijk komen, kijken mij met vragende ogen aan wanneer ik met onderzoek en behandelen bezig ben. Deze ogen of de directe vraag om uitleg daagt mij uit om tekst en uitleg te geven. Ik beseft dat al de gegeven informatie te veel is om te begrijpen en te onthouden.

Achter deze manier van onderzoek en behandelen zit ook een persoonlijke visie. De mensen komen hier in de praktijk voor hun lichamelijke klachten en willen hierover duidelijkheid en hiervoor een behandeling.

Voor mij bestaat er echter ook een duidelijke psycho-somatische relatie (tussen emoties en lichaam). Als ik hierover begin krijgen velen het gevoel dat ik de klachten in de psychische hoek wil stoppen

('Het zit dus tussen mijn oren?'). Voor mij is het antwoord hierop ja en nee.

Het blijft voor velen onbegrijpelijk wanneer ik probeer uit te leggen dat *ik* de mensen niet beter maak, maar dat *zij* dat *zelf* (moeten) doen.

Om het bovenstaande te verduidelijken, over de manier waarop ik onderzoek en behandel, heb ik het een en ander op papier gezet. In eerste instantie met name vanuit de (biodynamische) osteopathie. Later ook vanuit de methodes Frank de Bakker en ESB. Ik hoop dat deze informatie een ondersteuning is wanneer u achteraf het een en ander probeert na te vertellen wat er tijdens het onderzoek en behandelen is besproken en gebeurd. Deze informatie is natuurlijk ook bedoeld voor mensen die nog niet met deze behandelmethode hebben kennis gemaakt.

Helma

## ONDERZOEK EN BEHANDELEN

### ONDERZOEK

Ons lichaam is opgebouwd uit *weefsels*. Deze weefsels zijn weer opgebouwd uit *cellen*. Ons lichaam bestaat voor het grootste deel uit water dat zich zowel in de cellen als daarbuiten bevindt.

Van de 4 soorten weefsels die het menselijke lichaam fysiologisch kent is voor mij *bindweefsel* het belangrijkste. In dit bindweefsel bevinden zich de eindtakjes van het bloedvat- en lymfstelsel. Ook eindigen hier de eindtakjes van het zenuwstelsel.

Al het water buiten de cellen stroomt voor het grootste deel in dit bindweefsel. Het bindweefsel is dus erg belangrijk. Nog belangrijker is het beseft dat dit bindweefsel door heel het lichaam met elkaar verbonden is. Het bevindt zich letterlijk overal in het lichaam, dus bijvoorbeeld onder de huid, in en rondom onze spieren, in ons hoofd, in ons zenuwstelsel en in ons maag-darmkanaal. Bloed is de meest vloeibare vorm en bot is de hardste vorm van bindweefsel.

Water moet blijven stromen (in het bindweefsel). Zo niet ... dan treedt er vervuiling van het water op met alle gevolgen van dien (klachten).

Voor het gemak zeg ik dan ook altijd dat ons lichaam is opgebouwd uit bindweefseljasjes. En het zijn deze jasjes die ik ga onderzoeken door uw voeten vast te houden op verschillende manieren. Daarnaast onderzoek ik het hele lichaam (benen, bekken, buik, borstkas, armen en hoofd, etc.) om uiteindelijk regio's te vinden die aandacht vragen. Aandacht vragen betekent dat deze regio('s) aangeven dat 'er iets niet lekker loopt'.

Een 'probleem' ter hoogte van het bekken of onderbuik kan leiden tot klachten in het hoofd. 'Problemen' in het hoofd kunnen leiden tot rug- en/of buikklachten. Zo zijn er vele relaties te benoemen.

Tijdens of na het onderzoek zal ik toelichten wat mogelijk de onderlinge relatie is tussen de gevonden regio's.

In een latere fase heb ik aan mijn onderzoek en behandelen twee methodes toegevoegd. De eerste is de Methode Frank de Bakker. Gestoeld op embryologische kennis worden er relaties gelegd tussen lichamelijke onderzoeksresultaten en de embryologische betekenis. Vanuit deze visie wordt ook de behandeling ingezet. De tweede methode is de Energetische Structurele Balans (ESB). Over de laatste methode is een aparte download gemaakt.

## BEHANDELEN

In ons lichaam zijn tal van bewegingsvormen aanwezig.

Hieronder treft u een korte samenvatting:

- a. Bewegingen van spieren en gewrichten (musculoskeletaal systeem) en van organen rondom afgesproken assen.
- b. Bewegingen in ons lichaam uitgelokt door de ademhaling.  
Tijdens het inademen 'zet ons lichaam uit' door bijvoorbeeld langer te worden. De armen en benen maken een buitenwaartse draaibeweging, etc.
- c. Bewegingen waarbij de embryologische rotatie- en draaibewegingen ritmisch tussen de 8 – 14 keer per minuut worden herhaald.
- d. Bewegingen, aanwezig in onze omgeving (universeel), die in ons lichaam zijn waar te nemen.  
Ook hier 'zet ons lichaam uit' dat met een bepaald vast ritme gebeurt.

Het behandelen is grofweg in 2 delen onder te verdelen:

### *Structurele technieken, waaronder geïntegreerde technieken en ESB*

Dit zijn technieken die direct inwerken op een bepaalde structuur zoals op een spier, een gewricht tussen 2 wervels, een gewricht zoals de knie of elleboog, een deel van de darm, de lever, etc.

Deze technieken *kunnen* gevoelig zijn, zeker wanneer ik diep in de buik moet zijn.

Hier worden de bewegingsvormen a – b – c gebruikt.

### *Biodynamische technieken en ESB*

De handen worden hierbij op bepaalde regio's geplaatst. En vanuit deze regio's wordt het lichaam 'uitgedaagd' om zichzelf een spiegel voor te houden en van daaruit te gaan behandelen. Dit kan betekenen dat niets wordt gevoeld tijdens de behandeling, maar er kan ook van alles worden waargenomen zoals trillende benen of armen, darmgerommel, zwaar gevoel, slikken, zweven, 'oude' pijnklachten, emoties, etc.

Hier wordt bewegingsvorm - d - gebruikt die over het gehele lichaam tegelijk kan plaatsvinden, maar ook vanuit een bepaalde regio in het lichaam (fulcrum). Dit zijn lokale regio's die op dat moment een therapeutisch proces ondergaan. Indien deze regio's duidelijk aanwezig zijn, dan zal ik deze achteraf benoemen.

Achteraf, omdat tijdens deze vorm van behandelen geldt: "Oogjes dicht en snavelkje toe ...".

## EMOTIES EN LICHAAM

Vanaf de geboorte beginnen we met ons levensverhaal. In dit levensverhaal zitten positieve en negatieve ervaringen (*lichamelijk en psychisch / emotioneel*). We kunnen ze niet allemaal meer herinneren en benoemen. Deze ervaringen liggen in ons geheugen (bewust en onbewust) opgeslagen (dus in het bindweefsel). En het zijn deze ervaringen die ons uiteindelijk de juiste ingrediënten geven om ziek (een klacht) of gezond te worden (blijven). Nogmaals, alle ervaringen tellen mee.

Voor velen is het echter moeilijk te begrijpen hoe emoties er ook toe kunnen bijdragen dat er een lichamenlijk lijden ontstaat. Hieronder worden eerst wat termen uiteen gezet en aansluitend hierop een uitleg wat dit op de mens doet.

### *Hormonaal:*

Dit zijn kleine boodschappertjes die via de bloedbaan overal in het lichaam, daar waar nodig, reacties doen ontstaan. Insuline bijvoorbeeld, is een boodschapper die doorgeeft dat de suikerspiegel van het bloed moet dalen. Neurotransmitters zijn kleine hormonale boodschappertjes die ons lichaam op zenuwprikkels doet reageren. En zo zijn er dus heel veel boodschappertjes in ons lichaam aanwezig. En velen van hen staan onder commando van een belangrijk gebied in de hersenen.

### *Gevoel:*

Hiermee bedoel ik een gebied in de hersenen die wordt omschreven als het limbische systeem. Dit is een gebied die alle ervaringen in het leven verbindt met een bepaald gevoel / emotie. Hoort u een bepaalde naam, ruikt u iets, ziet u iets, etc. dan komen vanuit het limbische systeem gevoelens los. Dit kan bewust of onbewust gebeuren.

### *Onwillekeurig zenuwstelsel:*

Het willekeurige zenuwstelsel zorgt er bijvoorbeeld voor dat je een aanraking kan voelen en dat je jezelf een opdracht kunt geven om in beweging te komen.

Over het onwillekeurige zenuwstelsel zijn wij niet de baas. Wij kunnen niet op commando naar het toilet gaan (om een kleine en/of grote boodschap te doen), blozen, zweten en kippenvet, puistjes, hartkloppingen krijgen, etc. En dit is wat het onwillekeurige zenuwstelsel regelt.

### *Emmer:*

Bij de geboorte krijgen we allemaal symbolisch een emmer mee waarin wij onze afval kunnen dumpen. Deze emmer groeit mee naarmate we groter en ouder worden. Als het ons lukt om deze emmer tijdig iets te legen (op vakantie gaan, sporten, lachen, uitslapen, etc) loopt deze niet over. Als deze wel over gaat lopen dan ontstaan er klachten.

In ons hoofd zitten 3 belangrijke bestuursorganen (hormonaal – gevoel – onwillekeurig zenuwstelsel), die voor het gemak met elkaar een samenwerkingsverband zijn aangegaan. Moeten we een examen afleggen, dan zorgen de spanningen (gevoel) er voor dat we vaker naar het toilet moeten (onwillekeurig zenuwstelsel). Duren de spanningen wat langer dan kunnen bepaalde processen die door hormonen worden bestuurd anders gaan verlopen. De reacties van een acute stressreactie kunnen we wel voor de geest halen (het in je broek doen van angst, bleek worden, hartkloppingen in de keel, omdraaiende maag, etc.). De emmer loopt heel snel over! De emmer kan zich ook druppelsgewijs vullen (vervelende thuis- of werksituatie, angsten die je niet onderkent, moeite met dingen loslaten, perfectionisme, etc.). Maar als dan de emmer gaat overlopen zien we het verband niet meer, zoals in een acute situatie.

Zit het tussen de oren? Geef zelf het antwoord maar ...

## DE MENS MAAKT ZICHZELF BETER

Bij biodynamische technieken is dit uitgelegd. De mens wordt uitgedaagd om naar alle facetten van zijn functioneren te kijken ..... uitgedaagd de juiste ingrediënten te vinden om zichzelf beter te maken. Het gaat om het krijgen van inzichten ..... niet opgelegd door mij, maar door *jezelf* ..... ik begeleid alleen.

## TOT SLOT

Het is prettig voor de mens als er een etiket op zijn klacht geplakt kan worden. De lijst van verschijnselen (symptomen) zorgt er voor dat men een diagnose kan stellen. Bijvoorbeeld spierverkorting, slijtage (arthrose), hernia, spastische darm, migraine, bursitis, reuma, fibromyalgie, spataderen, hartinfarct, CVA, COPD, diabetes, oorontsteking, tenniselleboog, ontsteking, etc.

Hoe vervelend het ook is, een symptoom vertelt niets over de oorzaak van de klacht. Een symptoom probeert alleen duidelijk te maken dat de belastbaarheid is verminderd. En deze vermindering van de belastbaarheid kan een andere oorsprong hebben dan in de regio waar de klacht aanwezig is. Een minder goed functioneren van het maag-darmstelsel kan bijvoorbeeld leiden tot migraine, nek – en/of schouderklachten, tenniselleboog, benauwdheid, heupklachten, etc. Een 'oude' enkelverstuiking kan leiden tot knie-, heup-, en rugklachten. En zo kunnen er nog veel voorbeelden genoemd worden.

Op de manier zoals ik dit beschreven heb kunnen niet alleen volwassenen, maar ook een baby, peuter, kleuter, etc. behandeld worden. Zij hebben immers, hoe kort dan ook, een eigen levensverhaal.

## BIJLAGE 1

### BADKUIP

Het draineren van het bindweefsel is voor mij één van de belangrijkste doelstellingen tijdens de therapie. In het bindweefsel mag namelijk geen vervuiling optreden. Vervuiling geeft klachten, bijvoorbeeld pijn.

Omdat ons lichaam voor 2/3 uit water bestaat beschouw ik het lichaam als een groot zwembad. In dit zwembad bevinden zich de cellen waaruit het lichaam is opgebouwd. Tijdens het onderzoek zoek ik naar regio's in het lichaam waar er geen goede stroming in het zwembad is.

Deze regio's beschouw ik als een klein onderdeel van het zwembad, namelijk een badkuip. Dit vergelijk heb ik gehoord tijdens een cursus manuele lymfdrainage methode Vodder. Het water met al zijn voedingsproducten stroomt via de kraan (slagadersysteem) in de badkuip. Overtollig water met zijn afval stroomt via de afvoerpijp (adersysteem) weg. Bepaalde afvalproducten, zoals eiwitten (vaak de veroorzakers van klachten), kunnen met hun omgevende water alleen via het overloopgedeelte (lymfstelsel) weg.

Zowel het slagader-, als het ader- en het lymfstelsel staan onder invloed van het onwillekeurige zenuwstelsel. De eerste twee onder het orthosympatische gedeelte (actie, verdediging, vluchten, stress), de laatste onder het parasympatische gedeelte (rust, slapen, genieten) hiervan.

Vandaar dat rust en ontspanning tijdens de behandeling zo belangrijk is.

## BIJLAGE 2

### DE PUZZEL

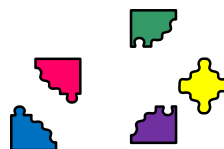
Tijdens het onderzoek zoek ik naar die regio's in het lichaam waar de 'stroming in het zwembad' niet goed verloopt. Ik onderzoek tevens de mogelijkheid of de verschillende regio's met elkaar in verbinding staan.

Toch wens ik mij niet te laten verleiden tot een uitspraak, wanneer men naar de diagnose vraagt. Voor mij is de klacht waar iemand mee komt een puzzel met al zijn puzzelstukjes. Iedere puzzel heeft zijn eigen aantal stukjes.

Al heeft iemand een hernia, dan nog geldt dat men hier klachten van krijgt als de puzzel met het laatste puzzelstukje wordt afgemaakt. De hernia zit er misschien al jaren. Misschien wel veroorzaakt door een slechte doorbloeding omdat deze wordt belemmerd door een orgaanprobleem onder in de buik. Dit orgaanprobleem drukt misschien een emotioneel probleem uit. In de puzzel past misschien ook nog een operatie uit het verleden aan de meniscus waardoor men anders is gaan bewegen. Het laatste puzzelstukje om de puzzel (klacht) compleet te maken kan stress zijn, maar even zozeer een hersenschudding of nekklachten .....

Het gaat er dus om die puzzelstukjes te vinden die verwijderd kunnen worden. En dit valt niet mee, want iedereen maakt zo zijn eigen puzzels zonder te weten welke stukjes hij heeft gebruikt. En als je niet weet welke stukjes, dan weet je ook niet waar je ze vandaan hebt gehaald.

En toch blijft iedere puzzel fascinerend!



## BIJLAGE 3

### VRAAGTEKEN

Het blijft voor velen moeilijk te begrijpen wat de therapie die in deze praktijk gegeven wordt nu precies inhoud.

Door middel van (energetisch) voelen, zoals in mijn foldertje beschreven, kom ik op een aantal regio's in het lichaam uit. Het kan zijn dat ik in een gevonden regio een structurele techniek uitvoer. Bijvoorbeeld een techniek in de buikregio of een manipulatie van een wervel.

Veelal voer ik geen structurele techniek uit, maar een biodynamische of energetische techniek. Hierbij ga ik ergens naast het lichaam (aan het hoofd, bij de rug, aan de voeten, etc.) zitten en plaats aldaar mijn handen.

Door deze handplaatsing wordt er een beroep op het lichaam gedaan zich te gaan ontspannen. Als je ontspant laat je dus een bepaalde spanning los. Dit kan overal in het lichaam gebeuren, waardoor bijvoorbeeld de darmen gaan rommelen, de benen zwaar worden, armen onrustig worden, delen van het lichaam gaan tintelen, je vaker gaat slikken, etc. Het loslaten van spanningen kan op lichamelijk alswel op psycho-emotioneel terrein plaatsvinden.

Door het loslaten van spanningen *gaat de mens zichzelf genezen*.

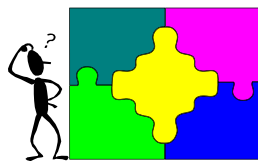
Natuurlijk gaat het niet alleen om de ontspanning. Tijdens de therapie voel ik tal van therapeutische processen plaatsvinden. En het is dan ook aan mij om te bepalen of ik deze nu juist wel of niet moet begeleiden.

Mijn motto blijft: DE MENS MAAKT ZICHZELF BETER, ik ben alleen een hulpmiddel. Een hulpmiddel om de mens naar zichzelf te laten kijken.

Een therapeutisch proces werkt!

Het tempo waarin ... dat ligt aan de persoon zelf.

Durf je naar jezelf te kijken ... aan jezelf te werken ...



*Op de website zijn meerdere pdf's te downloaden. Handig voor meer informatie en inzicht.*