

# NATUURLIJK & gezond

*Gezond leven in  
harmonie met de natuur*



Voedingsadviezen, praktische tips,  
natuurlijke middelen en weetjes





# Inhoud

Inleiding	6
Weerstand	16
Hart, bloed en vaten	46
Luchtwegen	98
Huid en haar	128
Nieren, blaas en prostaat	172
Spijvertering	194
Ogen, oren en mond	234
Gewrichten, spieren en botten	266
Slaap, spanning, geheugen en hoofdpijn	304
Vrouwen	342
Kinderen	388
Register	424
Productindex	432

Op zoek naar een specifiek onderwerp of specifiek product?  
Raadpleeg het uitgebreide trefwoordenregister achterin het boek.

# Natuurlijk en gezond leven

“Gezondheid is leven in harmonie met de natuur.” Dat is wat Alfred Vogel altijd zei. Op natuurlijke wijze gezond blijven, bijvoorbeeld door voeding zo veel mogelijk te gebruiken zoals de natuur het aanbiedt. Of door voldoende te bewegen in de gezonde buitenlucht. En kan uw gezondheid ondersteuning gebruiken? Kies dan voor een natuurlijke manier, door de natuur als apotheek te gebruiken. Dát is leven in harmonie met de natuur. Een visie die ook, of misschien wel juist, in deze tijd nog steeds heel waardevol is.

In dit boek delen we de kennis van Alfred Vogel, aangevuld met de laatste wetenschappelijke inzichten, graag met u. We geven u uitgebreide informatie over het behoud van een goede gezondheid, tips over gezonde voeding en leefstijl en informatie over natuurlijk gezondheidsproducten. Daarnaast beschrijven we gezondheidsklachten en informeren we u over de mogelijkheden om zelf wat aan deze klachten te doen. Daar waar mogelijk vermelden we natuurlijke middelen. In het geval u contact moet opnemen met een arts, wordt dit natuurlijk ook duidelijk aangegeven.



*“Gezondheid is leven in  
harmonie met de natuur.”*

*A. Vogel*



## A.Vogel tuinen

De heilzame planten voor de A.Vogel gezondheidsproducten en geneesmiddelen groeien in de A.Vogel tuinen tussen 't Harde en Elburg. In deze tuinen wordt alleen volgens biologische en ecologische principes gekweekt (met het EKO-keurmerk), dus zonder gebruik te maken van kunstmest of chemische bestrijdingsmiddelen.

In de A.Vogel tuinen krijgen de planten altijd het plekje waar ze het beste kunnen groeien, zodat ze het hoogst haalbare gehalte aan werkstoffen opbouwen. Op dat moment worden de planten geoogst en binnen twee uur (de fabriek ligt slechts 4 kilometer verderop) verwerkt tot een A.Vogel product, zodat de werkstoffen niet verloren kunnen gaan. Dit hele proces staat onder streng toezicht. De in dit boek aanbevolen natuurlijke gezondheidsproducten en geneesmiddelen zijn daarom van onberispelijke kwaliteit.

### *De A.Vogel tuinen – maatschappelijk betrokken*

De A.Vogel tuinen zijn twaalf maanden per jaar geopend voor publiek. En zijn een bezoek meer dan waard, zeker in de bloei maanden april tot en met september, als de tuinen veranderen in een zee van geuren en kleuren.

#### **Scholenproject**

Door het educatieve karakter is een bezoek aan de A.Vogel tuinen een schooluitje bij uitstek. Door middel van een scholenproject, samengesteld voor kinderen in de basisschoolleeftijd, kunnen kinderen op een speelse en ongedwongen manier kennismaken met de natuur.

#### **Samenwerking met Zorgboerderij Westbroek**

Bewoners van Zorgboerderij Westbroek helpen, onder begeleiding, mee met verschillende werkzaamheden in de A.Vogel tuinen. Zo helpen ze de A.Vogel tuinmannen bijvoorbeeld met onkruid wieden, bemesten en oogsten. Een prettige en waardevolle samenwerking voor zowel de bewoners als A.Vogel.





## GRIEP

Soms zeggen we dat we een griepje onder de leden hebben, terwijl we alleen verkouden zijn, of slapjes. Maar een beetje verkouden zijn en een lamlendig gevoel hebben, is nog niet hetzelfde als griep. Een echte griep wordt veroorzaakt door het influenzavirus en geeft een langdurig ziek en beroerd gevoel, met hoofdpijn, neusverkoudheid, keelpijn en spierpijn. Soms is er hoge koorts met rillingen.

Het influenzavirus is een acute infectie en zeer besmettelijk. Daarom komt griep meestal in golven: hele groepen krijgen het tegelijk. De periode dat we na een besmetting ziek worden, is ongeveer een tot drie dagen.

Griep beschadigt de slijmvliezen van de luchtwegen, waardoor er vaak secundaire bacteriële infecties ontstaan. Dit kan vooral bij mensen met een zwakke weerstand gebeuren.

Een goede weerstand is belangrijk bij het voorkomen van griep. Daarnaast zorgt een goede weerstand voor een sneller herstel.

Wie een hart- of een longaandoening heeft, diabetes of een andere stofwisselingsziekte, is extra vatbaar voor griep. Hetzelfde geldt voor oudere mensen, zwangere vrouwen en baby's. Voor hen is het goed om bij griep een arts te raadplegen. Ook als er veel slijm loskomt bij het hoesten, als de koorts langer dan vijf dagen aanhoudt

en als er opnieuw koorts optreedt (na koortsvrij te zijn geweest), is het goed naar een arts te gaan.

### Zelf doen bij griep

Om de kans op griep te verkleinen, of om sneller te herstellen als de griep toch heeft toegeslagen, is het goed elke winter te werken aan een goede weerstand. Raak niet oververmoeid, vermijd plotselinge afkoeling. Neem op tijd rust en zorg voor warme kleding en een behaaglijke temperatuur binnen. Natuurlijk is gezond en gevarieerd eten met voldoende fruit en groente essentieel.

Wie toch wordt gevelde door de griep, moet rekening houden met een hersteltijd van ongeveer tien dagen. We moeten het hierbij hebben van onze eigen weerstand. 'Uitzieken' is belangrijk; te snel veel werken, ondermijnt dit herstel. Het herstelproces kan worden bespoedigd om complicaties te voorkomen (zie bijvoorbeeld de tips die bij Koorts zijn beschreven).

### Griepepidemie

Griep komt soms bij vlagen in grote gebieden of zelfs in hele werelddelen voor; men spreekt dan respectievelijk van epidemieën en pandemieën. Een griepepidemie of -pandemie krijgt de naam van de plaats waar hij voor het eerst is waargenomen. De wereldomvattende griepepidemie of eigenlijk -pandemie van 1918, waarbij 21 miljoen mensen om het leven kwamen, werd de Spaanse griep genoemd. In 1957 openbaarde zich de A-griep of Aziatische griep en in 1968 werd de Hong Kong-griep voor het eerst waargenomen. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) beschouwt griep als een infectieziekte die bestreden moet worden. De laatste grieppandemie was de Mexicaanse griep in de winter van 2009 en 2010.

### Homeopathisch geneesmiddel

#### *A.Vogel Echinaforce*

Helpt bij onvoldoende weerstand. Ook helpt het bij griep en verkoudheid, zowel preventief als bij een ziekte. Het wordt gemaakt van rode zonnehoe (Echinacea purpurea). Deze geneeskrachtige plant stimuleert de activiteit van het immuunsysteem, waardoor de weerstand tegen bacteriële en virale infecties toeneemt.



## TE HOGE BLOEDSUIKERSPIEGEL

Wie een te hoge bloedsuikerspiegel heeft, heeft meer kans op ziektes, infecties en bloedpropjes. Ook zullen wondjes minder goed genezen. Een hoog suikergehalte in het bloed kan zelfs leiden tot diabetes. Gelukkig zijn er enkele stappen die we kunnen nemen om een lagere bloedsuikerspiegel te krijgen.

### Zelf doen voor een gezonde bloedsuikerspiegel

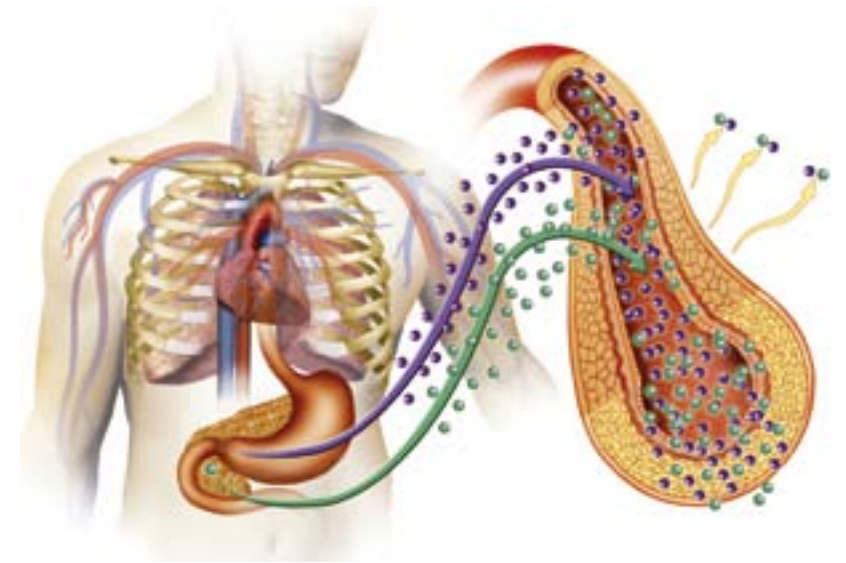
Sport en beweeg veel; dit helpt voor een lagere bloedsuikerspiegel. Dertig minuten lichaamsbeweging per dag (zoals traplopen of het huishouden doen), draagt bij aan een lagere bloedsuikerspiegel.

Voeding speelt een essentiële rol bij het streven naar een lagere bloedsuikerspiegel. Voeding met snelle suikers (witbrood, suikerrijk beleg, witte rijst), komt gemakkelijk en snel in het lichaam en wordt direct in glucose omgezet. De alvleesklier moet als het ware harder werken om de hoeveelheid insuline in het lichaam op peil te houden. Ook zal de bloedsuikerspiegel snel pieken om daarna weer snel te dalen (de beroemde suikerdip).

Voedingsmiddelen die de bloedsuikerspiegel constant houden, zijn daarom aan te raden. Dit zijn zogenaamde langzame koolhydraten zoals volkoren granen (roggebrood, zilvervliesrijst, haver, mout, bonen en muesli).

### Bloedsuiker en diabetes

Bij een gezond persoon ligt de waarde van de bloedsuikerspiegel tussen de 4 en de 8 mmol/l. Als iemand voor het ontbijt meer scoort dan 6 mmol/l en na het eten boven de 11,0 mmol/l, wordt gesproken van diabetes mellitus (suikerziekte).



## DIABETES

Diabetes is een van de meest voorkomende chronische ziekten. Bij diabetes maakt het lichaam niet genoeg insuline aan, of is ongevoelig geworden voor insuline. Het lichaam kan daardoor niet genoeg gebruikmaken van glucose als energiebron.

Elke lichaamscel heeft glucose als energie nodig om te werken. Een spiercel kan door de glucose samentrekken en een zenuwcel een prikkel doorgeven. Om die glucose op te nemen, heeft een lichaamscel insuline nodig. Deze wordt gemaakt door de alvleesklier. Als er geen insuline is, of te weinig, is er voor de cel geen brandstof beschikbaar. In dat geval is er sprake van diabetes. Als de glucose niet wordt omgezet, 'blijft' die als het ware in het bloed. Hierdoor stijgt het bloedsuikergehalte. Dit is een hyperglykemie. Het teveel aan glucose in het bloed wordt door de nieren uitgescheiden. Daarvoor is veel water (urine) nodig. Daarom heeft iemand met diabetes vaak dorst en moet veel plassen.

Omdat de lichaamscellen geen energie kunnen halen uit glucose, gaan zij over tot het verbranden van vet om in hun energiebehoefte te voorzien. Daarbij komen onder meer boterzuur en aceton vrij. Een ophoping van deze voornamelijk zure stoffen noemen we acidose ('verzuring'), wat kan leiden tot braken en daardoor nog meer vochtverlies. In het ergste geval kan iemand hierdoor in coma raken.



## VERKOUDEHEID

Zie ook: Verkoudheid

## VERSTOPTE NEUS

Een verstopte neus is meestal het gevolg van een verkoudheid. Bij een verkoudheid kan het slijmvlies van de neus ontsteken door een virus. Door die ontsteking gaan we niezen en snotten. In het begin is de snot waterig, later wordt deze geelgroen. Ook raakt de neus flink verstopt.

Gemiddeld zijn we drie keer per jaar verkouden. Meestal worden de klachten na enkele dagen minder.

Neem een neusverkoudheid altijd serieus; blijft deze langer aanhouden, dan kan een bijholteontsteking ontstaan.

### Zelf doen bij een verstopte neus

Omdat een neusverkoudheid meestal wordt veroorzaakt door een virus, bestaat er geen geneesmiddel tegen; gewoon uitzieken is het beste.

Het is wel mogelijk het verstopte gevoel wat te verzachten. Zo kan stomen heel prettig zijn. De warmte verbetert de doorbloeding, bevordert de uitscheiding en lost slijm op.

- Zet een pan met kokend water op tafel en laat dit iets afkoelen.
- Doe daar een hand kamillebloesem in (of vier zakjes kamillethee).
- Dek het hoofd en bovenlichaam geheel af met een doek zodat er geen stoom kan ontsnappen. Adem acht tot tien minuten de dampen door de mond en neus in.

### Tip van Alfred Vogel

Neem bij een neusverkoudheid een ui, snijd er een schijfje van af, dompel dat even in een glas water en haal het er dan weer uit. Drink van dit water verdeeld over de dag enkele slokjes.

Een eenvoudig maar doeltreffend huismiddeltje: leg 's nachts een doorgesneden ui naast het bed.

Goede hygiëne helpt om besmetting bij anderen te voorkomen. Gebruik altijd schone (papieren) zakdoeken, dek de neus en mond af bij het niezen en was regelmatig de handen.

### Voedingsadvies

Bevorder de algemene weerstand door volwaardige, natuurlijke voeding: varieer met gekookte groente, rauwkost, fruit, volkorenproducten en vis. Door gevarieerd eten krijgen we een grote verscheidenheid aan voedingsstoffen binnen.

Zie ook: Bijholteontsteking, Verminderde weerstand

### Medisch hulpmiddel

#### *A.Vogel Cinuforce neusspray + menthol*

Helpt bij neusverkoudheid en een verstopte neus. Mag indien nodig langdurig gebruikt worden.





## *Slaap, spanning, geheugen en hoofdpijn*

Wat we denken en voelen, is onzichtbaar en ongrijpbaar. Maar al die gedachtes en emoties zijn de kern van ons bestaan. Het zijn onze eigen ideeën en gevoelens die zorgen dat we doen wat we doen en dat we zijn wie we zijn.

Onze gedachtes en emoties worden gevormd in het hoofd; de hersenen. Bij elke lichaamsfunctie zijn de hersenen betrokken. Zij zijn het zenuwcentrum van het lichaam. Zonder dat we ons ervan bewust zijn, regelt het brein de 'technische' zaken van het lichaam; de lichaamstemperatuur, de coördinatie van lopen en zitten, de hartslag en het evenwicht. Het registreert geur, smaak en beeld en produceert stoffen voor de groei en seksualiteit.

Maar in diezelfde hersenen lopen allerlei ongrijpbare processen. We leren er schrijven en rekenen. We worden er verliefd, voelen de liefde voor onze ouders, kinderen en partner. We ervaren blijdschap en genegenheid. Maar ook verdriet, pijn en boosheid. Herinneringen, kennis, kunde en zelfs het besef van goed en kwaad; het zit allemaal in ons hoofd.

Denken, voelen en ervaren – het gaat elke minuut van de dag door. Zelfs in de slaap werken de hersenen net zo hard als overdag. In de hersenen zit geen aan of uit knopje.

Net zo ongrijpbaar als verliefd worden, woordjes leren aan een peuter of snappen hoe een herinnering 'werkt', is snappen hoe wij verantwoordelijkheid, spanning of druk ervaren. Sommige mensen kunnen alles aan. Ze combineren een drukke lei



# Register

## A

A.Vogel tuinen 14  
Aambeien 77  
Aandringincontinentie 180  
Aangezichtspijn 339  
Aarsmaden 405  
Absces 35  
Acne 139  
Ademen 99, 101  
Aderontsteking 79  
Aderverkalking 80  
ADHD 419  
Afscheiding 346  
Aften 263  
Afwersysteem 17  
Alfred Vogel 8  
Allergie 36  
Allergie voor pinda, noten, koemelk  
en kippeneiwit 223  
Amandelen 104  
Angina pectoris 69  
Angst 330  
Angststoornis 331  
Antibiotica 219  
Artritis 277  
Artritis psoriatica 276  
Artrose 276, 280  
Astma 116  
Atopisch eczeem 146

## B

Bacteriën 19  
Basenvormend voedsel 10  
Beenzweer 96  
Bedplassen 178  
Bekkeninstabiliteit 363  
Bevalling 369  
Bijholteontsteking 112  
Biologisch eten 11  
Blaas (algemeen) 175  
Blaas, gevoelige 181  
Blaasontsteking 182, 184, 366  
Blaren 162  
Blauwe plek 62, 291  
Blessure door een val 289  
Blessures 289  
Blindedarmontsteking 209  
Bloed, hart en vaten (algemeen) 47  
Bloedarmoede 59  
Bloeddruk 53  
Bloedneus 61, 403  
Bloedsomloop 51  
Bloedsuikerspiegel 89  
Bloedsuikerspiegel – te hoog 90  
Bloeduitstorting 62, 291  
Bloedvaten 70  
Bloedvergiftiging 42  
BMI 230  
Bof 408

# NATUURLIJK & gezond

*Gezond leven in harmonie  
met de natuur*

600 spieren, 200 botten, darmen van 6 meter lang en ogen die 1,5 miljoen signalen tegelijk verwerken. Dit klinkt als ... de mens. Ons hele lichaam, van de huid tot het hart en de darmen, helpen we gezond te houden door optimaal samen te werken met de natuur. In dit boek leest u precies hoe u dat kunt doen.

Met:

- duidelijke uitleg over gezondheid
- 450 trefwoorden
- de meest recente inzichten
- honderden voedingstips
- beproefde huismiddeltjes
- natuurlijke middelen

NUR 861 - €14,95

ISBN 978-90-75690-54-5



9 789075 690545

