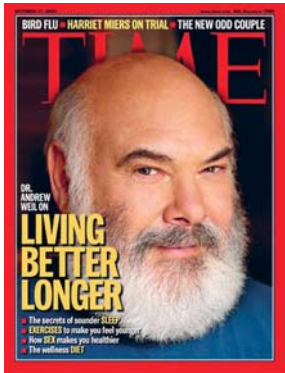


## PRAKTIJKWAARDE

Simone Ardesch



Als eerste Nederlandse arts volgde Simone Ardesch een studie bij **dr. Andrew Weil**, een van de grondleggers van IM

# Genezen is meer dan de juiste pil

Arts Simone Ardesch opende in januari haar praktijk voor Integrative Medicine in Amsterdam. Zij heeft een belangrijke missie: Ik wil mensen er bewust van maken dat ze zelf invloed kunnen uitoefenen op hun gezondheid.

**N**a haar studie geneeskunde in Groningen en Amsterdam ging Ardesch aan de slag als arts. Ik ontdekte al snel dat genezen meer is dan de juiste pil voor schrijven. Ik had het idee dat ik in mijn opleiding al veel geleerd had, maar dat er ook nog veel ontbrak. Ardesch ging mediteren, deed verschillende soorten yoga, probeerde van alles uit. Totdat zij een artikel over Integrative Medicine (IM) onder ogen kreeg. De achterliggende visie sprak haar direct aan en zij besloot als eerste Nederlandse arts de tweejarige specialisatie te doen aan de Universiteit van Ari

zona, bij dr. Andrew Weil, een van de grondleggers van IM. Tijdens de specialisatie komt wetenschappelijke kennis over voeding, natuurlijke behandelings- en mind/body interventies aan bod en worden verschillende complementaire behandelmethoden besproken. We lopen in Nederland op dit gebied ver achter, in Amerika zijn ze al zoveel verder. Hoewel er naar veel zaken al wetenschappelijk onderzoek is gedaan, wordt het hier vaak toch nog ten onrechte weggezet als kwakzalverij.

### Voedingspatroon in kaart

Nu zij klaar is met de speciali-

satie, is zij in Amsterdam haar praktijk gestart. De afgelopen maanden waren hectisch, met bezoeken aan mogelijke doorverwijzers, lezingen houden voor huisartsen en de eerste patiënten behandelen. Zij richt zich nu vooral op vrouwen die zwanger willen worden of het net zijn. Maar ook mensen met kanker of buikklachten bezoeken haar praktijk. Een vriendin van mij met kanker vroeg aan haar specialist: 'Is er iets dat ik zelf kan doen?' Hij antwoordde: 'Nee, helemaal niets. Dat is toch erg?' Met de juiste voeding kun je veel verschil maken in hoe iemand zich voelt en de prognose gunstig beïnvloeden. Als er een patiënt bij haar komt, brengt zij als eerste het voedingspatroon in kaart. Krijgt iemand alle essentiële vitamines en mineralen binnen? Zo is bewezen dat visolie bij een zwangerschap goed is voor de neurale ontwikkeling van de baby en weten we dat vrouwen die te weinig vitamine C binnenkrijgen meer kans hebben op complicaties zoals een zwangerschapsvergiftiging. Bij zwangerschappen

## WAT IS INTEGRATIVE MEDICINE?

Belangrijke uitgangspunten van IM zijn: patiënt en arts zijn partners in het genezingsproces. De eerste neemt de verantwoordelijkheid, de arts fungeert als coach. Er wordt gekeken naar alle factoren die invloed hebben op de gezondheid (lichaam, geest, omgeving en cetera). De behandeling is primair gericht op het stimuleren van het zelfhelend vermogen van het lichaam. Er wordt gebruikgemaakt van natuurlijke behandelingen en behandelingen met zo min mogelijk bijwerkingen en zo laag mogelijke kosten. IM is gebaseerd op goed uitgevoerd wetenschappelijk onderzoek. Daarbij zoekt IM naar de beste behandelingen, ongeacht de oorsprong).

wordt er vaak gekeken naar wat een vrouw allemaal niet mag, terwijl ik juist bekijk wat een vrouw wel eet en of ze daar mee een gezonde bodem in het lichaam creëert om zwanger te worden of een foetus te laten groeien. Ardesch geeft informatie over voeding en recepten mee en voegt soms tijdelijk een supplement toe. Daarnaast gebruik ze ook fytotherapie. Je hebt mooie kruiden waarvan de werking is bewezen. Bijvoorbeeld rhodiola bij vermoeidheid of pepermuntolie bij prikkelbare darmsyndroom.

### **Voldoende ontspanning**

Vervolgens kijkt Ardesch naar het bewegingspatroon. Ontspant de patiënt zich voldoende? Heeft iemand behoefte aan actieve of juist rustige activiteiten? Om dat ik zelf veel van dit soort dingen heb uitgeprobeerd, kan ik inschatten of iemand meer een type is voor de actievere bikramyoga of juist voor wat rustigere vormen van yoga. Daarnaast reikt Ardesch ook *tools* aan om stress te reduceren. Bijvoorbeeld met ademhalingsstechnieken, *mindfulness*, meditatie of geleide visualisaties (audio opnames waarin iemand wordt meegenomen in een verhaal om zich te ontspannen). Ik laat mijn kennis en intuïtie hierbij samenwerken. Wat past bij deze persoon?

Tot slot kijkt Ardesch nog of er aanvullende behandelingen nodig zijn, zoals een yogatherapeut. Ze maakt geen gebruik van apparaten uit het alternatieve circuit om diagnoses te stellen. Daar heb ik persoonlijk niet veel mee. Ik geloof in

## Ik word wekelijks gebeld door jonge artsen die iets met dit onderwerp willen

het zelfhelend vermogen van het lichaam. Je moet luisteren naar je eigen lijf. Dat kan een apparaat nooit overnemen.

### **Al jaren op zoek**

De mensen die in deze praktijk komen, zijn soms al jaren op zoek. Ze hebben allerlei specialisten afgelopen of zijn van de ene naar de andere alternatieve therapeut gegaan. Ik heb het totaaloverzicht van veel verschillende mogelijkheden. De komende tijd gaat Ardesch haar praktijk verder opzetten, waarbij ze ook goed voor zichzelf wil blijven zorgen. Ik heb zelf ervaren wat het effect is van gezonde voeding, yoga en meditatie. Ik probeer hier voor mezelf dus ook echt rekening mee te houden.

En hoewel IM in Nederland nog niet algemeen geaccepteerd is, heeft Ardesch wel hoop dat er wat gaat veranderen. Ik word wekelijks gebeld door jonge artsen die iets met dit onderwerp willen. Het zou toch mooi zijn als we dit kunnen incorporeren in de westerse geneeskunst en deze daarmee op een hoger plan kunnen tillen. <



### **WIE IS...?** **Simone Ardesch**

Studeerde geneeskunde in Groningen en Amsterdam. Na haar studie werkte zij als bedrijfsarts. In 2010-2012 deed zij een *fellowship* Integrative Medicine aan de University of Arizona. Zij is nu werkzaam als bedrijfsarts, als mentor aan de Vrije Universiteit van Amsterdam en zij heeft haar eigen praktijk voor Integrative Medicine: I DO MIND ([www.idomind.nl](http://www.idomind.nl)). De naam staat voor kijken naar het individu, de kracht van het ik, maar bevat ook mind in de zin van geest, verstand.