

NVBT



Brede kijk op Gezondheid

Jaargang 30-1 voorjaar 2026

Biologische
Tandarts Friesland:
nieuwsgierig naar u!

Neusademhaling
is van levensbelang

De tong

EEN LEVENDE LANDKAART VAN DE ALGHELE GEZONDHEID

Zeg eens 'AAA'

Wat de tong onthult
over gezondheid



Tongdiagnostiek, natuurgeneeskundig bekeken. Je staat er waarschijnlijk niet elke dag bij stil als je je tandenpoetst, maar je tong is een van de meest eerlijke raadgevers van je lichaam.

De gaper (uithangteken bij apotheken en drogisten 17e tot 19e eeuw) toont zijn tong voor diagnosestelling en de directe inname van geneeskrachtige kruiden."

TEKST EN BEELD: ESMÉE VERBAAN, ORTHOMOLECULAIR GENEESKUNDIGE WWW.VITALITEITZORG.NL
BEELD: DIEDERICK INGEL



In het sfeervolle Watletjemenu te Zaltbommel volgden op 12 december 2025 in totaal 26 deelnemers (waaronder 20 mondzorgprofessionals uit de GIM-groep) een gespecialiseerde bijscholing over tongdiagnostiek bij de Nederlandse Academie Voor Natuurgeneeskunde (NAVN). Dit was een initiatief van holistisch tandarts en NAVN-student Lisette van Maasacker, samen met haar docent fytotherapie Renée Koenders MSc in Herbal Medicine.

De landkaart van onze binnenwereld

Renée, met meer dan dertig jaar praktijkervaring als natuurgeneeskundige in klassieke homeopathie, klassieke acupunctuur en fytotherapie, nam ons mee in een wereld waarin de tong fungeert als landkaart van onze binnenwereld. Haar kracht ligt in het maken van een vertaalslag van klassieke natuurgeneeskundige kennis naar de hedendaagse westerse context en de praktijk van de

(biologische) mondzorg: helder, warm, nuchter én verdiepend, met een fijne dosis humor. Het concept van de 4 natuurkwaliteiten en de 4 primaire uitscheidingsorganen zijn hierbij leidend. Een aanpak die meestal klopt en makkelijk is uit te leggen. Hierdoor kan tongdiagnostiek een waardevolle aanvulling zijn om de diagnose te ondersteunen.

Met enthousiasme vertelt Lisette "Ik heb een fascinatie voor de tong. Hier ligt mijn motivatie dat ik natuurgeneeskunde ben gaan studeren!" In de praktijk kijken we als mondprofessionals dagelijks patiënten in de mond en de tong nemen we zelden écht mee terwijl hier ongelooflijk veel informatie ligt.

Preventie 2.0

Voor de GIM-groep is preventie essentieel. Vroege signalen op de tong zoals extreme droogte, een specifiek beslag of diepe groeven kunnen signalen of voorlopers zijn van gezondheidsklachten elders in het lichaam. Door dit te herkennen, kan je als mondzorgprofessional een unieke rol spelen in preventief advies dat verder gaat dan alleen gaatjes voorkomen.

Het eerste wat opvalt als je in de mond kijkt is het 'verschil in mondtoegang'.

Zie je moeiteloos de hele keel, of blokkeert de tong het zicht? Anesthesiologen noemen dit de Mallampati-score. Bij een 'klasse 4' zakt de tong ver naar achteren, wat zelfs bij slanke mensen kan leiden tot snurken of apneu. Gelukkig kan OMFT (Oro-Myofunctionele Therapie) de tong trainen om weer een gezonde positie in te nemen.

De natuurlijke beugel

Leert een kind vroeg de juiste tongpositie? Dan is er later vaak veel minder orthodontie nodig.

"Ik ben heel streng met speentjes en duimen. De speen moet er met negen maanden uit. Een duim of speen neemt anders de plek van de tong in"

Lisette van Maasacker

De tong is namelijk de natuurlijke architect van je gebit; hij vormt de kaken en houdt tanden recht. Maar dan moet hier wel ruimte voor zijn! Ook kan een 'getrainde' tong voorkomen dat tanden na een beugelbehandeling weer scheef gaan staan (relapse) en een hoop gedoe met sparkjes en nachtbeugels besparen.

Naast vormgever is de tong natuurlijk onze smaakmeester. Vergeet de oude landkaartjes waarbij zoet voorop zat; je hele tong is een ingenieus systeem. Samen met je reukvermogen zorgt de tong voor de ultieme smaakbeleving.

Renée: "Je huid en je haar zijn eigenlijk dood weefsel. Het is je tong die laat zien dat je leeft en vertelt hoe het er nu mee is en deze liegt niet!"

Als iemand zijn tong uitsteekt ligt de informatie gewoon open en bloot, als je leert kijken."

Renée's pad naar haar expertise was onconventioneel. "Iedereen vond dat ik geneeskunde moest gaan studeren, maar ik dacht: "Ik word gymjuf", zomers lekker buiten zijn en in de winter binnen met veel vakanties..."

Na mijn opleiding tot gymdocent ontdekte ik de vierjarige dagopleiding natuurgeneeskunde in Hilversum.

Homeopathie, acupunctuur, kruidengeneeskunde, ik heb ze allemaal gedaan, met één simpele insteek: ik ga me specialiseren in wat écht werkt! In mijn praktijk merkte ik al snel dat kruiden een soort ondergeschoven kindje waren. Dus deed ik wat logisch voelde:

"Ik vroeg het mijn patiënten. Wil je naaldjes? Homeopathie? Of liever drie keer per dag wat druppels? Wat mensen zelf kozen, werkte ook het best! Verrassend? Eigenlijk niet!"

Ik wilde altijd begrijpen waarom iets werkt. De TCM-acupunctuur zoals we die nu kennen, komt grotendeels uit het China van de jaren zestig. De klassieke acupunctuur, veel rijker en energetischer, was echter bijna verdwenen. Via professor Van Buren, die deze kennis in Taiwan leerde, is die informatie bij mijn docenten terechtgekomen. Via hen ben ik me gaan verdiepen in deze oorspronkelijke lagen en het energetische aspect: waarom doet een punt wat het doet?

Ook in de kruidengeneeskunde ging ik terug naar de bron. Veel kruidenboeken schrijven daar al eeuwenlang over. Bijvoorbeeld Dioscorides (65 n.Chr.) schreef over stinkende gouwe (*Chelidonium*) en zwaluwen. In 1543 schreef Fuchs al dat hij jarenlang zwaluwen had geobserveerd en dat het verhaal niet klopte en toch zie je het in de jaren '80 nog terug in de boeken van Mellie Uyldert. Wat is overgeleverd en wat is eigen ervaring? Dit onderscheid werd voor mij essentieel. *"Het kruid doet wat het doet maar de mens bepaalt de reactie. Dat is natuurgeneeskunde!"* Om les te mogen blijven geven aan een 'erkende' opleiding behaalde ik aan de Scottish School in London mijn Master of Herbal Medicine. En ja, waarschijnlijk ben ik de enige in Nederland met deze wetenschappelijke basis in de kruidengeneeskunde. Het voelt niet als een titel, meer als een verantwoordelijkheid!

De Tong als Spiegel van de Gezondheid

Tot zestig jaar geleden was het de normaalste zaak van de wereld: de huisarts die bij binnenkomst direct je pols voelde en naar je tong keek. Deze traditie is in de moderne geneeskunde wat naar de achtergrond verdwenen, maar in de natuurgeneeskunde blijft de tong een essentieel instrument. Omdat de tong 'levend' is en razendsnel reageert op fysiologi-

sche veranderingen, fungeert zij als een directe momentopname van je huidige welzijn. Waar de ogen (iriscopie) iets kunnen vertellen over je genetische aanleg, laat de tong juist zien hoe het lichaam op dit specifieke moment functioneert.

Vaak zie ik dat informatie en terminologie verkeerd worden geïnterpreteerd. Het is cruciaal om scherp te blijven op de context: de 'lever' zoals we die binnen de homeopathie benaderen, is immers een wezenlijk ander concept dan de 'lever' binnen de traditionele Chinese geneeskunde. Door deze nuances juist te duiden, ontstaat een completer en accurater beeld van de cliënt. Wat ik heb meegekregen uit de Chinese geneeskunde?

Hierin word je vergeleken met jezelf en niet vergeleken met een gemiddelde van alle Chinezen of Nederlanders, ofwel alles wat wij normaal vinden is maar gemiddeld.

"Per definitie in de natuurgeneeskunde ben jij als mens uniek. Je bent super bijzonder. Er is niemand precies zoals jij. Niemand is zo bijzonder als dat jij bent. Net als iedereen. Het is heel gewoon om super bijzonder te zijn"



De 4 Natuurkwaliteiten

Om mensen beter te kunnen begrijpen, wordt gekeken naar hun reactiepatronen en hoe deze overeenkomen met verschijnselen in de natuur. Zoals je in de natuur kunt navigeren met de vier windrichtingen (Noord-Zuid en Oost-West), zo kun je mensen duiden met de 4 natuurkwaliteiten.

Iemand noemen we Warm, Koud, Droog of Vocht wanneer hij of zij in het algemeen, op alle niveaus* (fysiek, mentaal-emotioneel en sociaal-spiritueel) en in de meeste situaties een duidelijke beweging in die richting laat zien.

"Gezondheid is het vermogen om te bewegen tussen deze kwaliteiten, het wordt ongezond als je ergens in komt vast te zitten" legt Renée uit.

De binnenkant van het lichaam valt onder de kwaliteit Koud, als je daar iets uit haalt wordt het Warm. Bovendien is alles in het lichaam met elkaar verbonden en valt dus onder kwaliteit Vocht. Zodra je er iets uithaalt, scheidt het af van het geheel en maakt het daarmee per definitie Droog.

In onze cultuur wordt 'Warm en Droog' (actief, concreet, meetbaar) vaak hoger gewaardeerd dan 'Koud en Vocht' (rust, gevoel, intuïtie).

Maar je hebt beide nodig.

Wetenschap probeert alles 'Warm en Droog' te maken (meetbaar en afgebakend), en hiermee mis je vaak de helft van het verhaal, omdat het leven in het lichaam ook 'Koud en Vocht' is.

De tong weerspiegelt de 4 kwaliteiten feilloos!

Kijk naar het tongbeslag:

Het herkennen van deze kwaliteiten is

al de helft van de diagnose:

1. Is de tong te droog of te vochtig?
2. Is de tong te warm (rood) of te koud (bleek)?
3. Met welke organen (zijkant= lever, punt= hart, midden = maag, achter= nieren/darm) staat de afwijking in verbinding?

KWALITEIT

Warm

KENMERKEN OP DE TONG

Makkelijk ver uit te steken. Sterke geur. Beweging naar buiten. Warmte past bij activiteit, doorbloeding en energie, maar kan bij overmaat leiden tot onrust of ontsteking. Op de tong vaak zichtbaar als roodheid. Relatief roder en donkerder. Rode puntjes (topografie geeft plek aan). Beslag kan geel tot zwart zijn (hitte).

Koud

Wordt vaak niet verder dan de lippen uitgestoken. Weinig geur. Koude processen vragen vaak om ondersteuning en opbouw. Beweging naar binnen, rust, vertraging en herstel. Bleker, minder rode gloed en/ of vochtige indruk. Paars kan wijzen op kou (stagnatie van afvalstoffen).

Droog

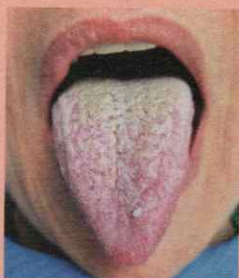
Spier is gespannen en vaak korter. Bevat 'cracks' (kloofjes) of zelfs 'haartjes'. Droogte kan wijzen op uitputting of gebrek aan herstel. De tong glimt niet. Grotere, slappe tong ('flabby'). Kan vaak heel ver worden uitgestoken (bijv. tot aan de neus). Zwelling, tandafdrukken, glanzende laag beslag of schuimdruppeltjes (letterlijk vocht).

Vocht

*Te veel vocht kan duiden op vertering die extra ondersteuning nodig heeft.

Warm

Beslag: geel tot zwart



Koud

Beslag: wit



Vocht

Beslag: dik/veel beslag, glazig beslag



Droog

Beslag: droog of (gedeeltelijk) afwezig.



De 4 primaire uitscheidingsorganen

Een gezond lichaam heeft een goede input, verwerking en vooral output via de vier primaire uitscheidingsorganen: het spijsverteringskanaal, de lever, de longen en de nieren. Ziekte wordt gezien als 'dyscrasie': vervuiling door afvalstoffen die niet goed worden afgevoerd.

Holistisch kijken betekent dat alles tegelijk aanwezig is: fysiek, emotioneel, sociaal en spiritueel. Als je je teen stoot is er pijn, schrik, boosheid en zelfs een zingevingsvraag, alles in één seconde. Bewustzijn zit in elke cel.

In de natuurgeneeskunde kijken we naar al deze lagen. Een emotie duurt in principe 1,5 minuut; de kunst is om die er te laten zijn zonder erin te blijven hangen of haar weg te drukken. Deze gelaagdheid weerspiegelt zich ook op de tong, wat tongdiagnostiek zo waardevol maakt binnen de integrale mondzorg.

"Onthoud: één symptoom vertelt nooit het hele verhaal; symptomen wijzen naar een mogelijke oorzaak."

De tong is goed doorbloed en heelt snel. Soms zegt iemand geen klachten te hebben terwijl de tong een ander verhaal vertelt. Toch is het tonglichaam belangrijker dan het beslag, want het uiterlijk van de tong kan snel wijzigen. Bijvoorbeeld als je drie dagen veel koffie drinkt ontstaan er cracks die snel verdwijnen wanneer je hiermee stopt. Bij verkoudheid zie je wit, dik beslag en bij herstel klaart dit op.

Topografie van de tong met de 4 uitscheidingsorganen

1. Mond/Slijmvlies: Wat in de mond gebeurt, gebeurt vaak in de rest van de darm (spijsvertering)
2. Lever/Alvleesklier: Zitten aan de zijkant van de tong. De lever houdt je 'op koers'.
3. Nieren: Zitten fysiologisch op de plek van de maag.
4. Hart: Zit in de doorbloeding van de gehele tong. De punt van de tong geeft specifiek de circulatie aan.

De darmen, spijsvertering, aan de achterkant van de tong

Hier kijken we vooral naar het beslag. Dik, plakkerig beslag achter op de tong is een directe indicatie over de kwaliteit van het functioneren van het microbioom (de darmflora) in het spijsverteringskanaal.

Vragen voor het spijsverteringskanaal:

Fysiek: Ervaar je klachten bij de vertering of het ontlasten?

Psychisch: Is er iets dat je niet verteerd krijgt?

Sociaal: Hoeveel neem je op van je omgeving?

Spiritueel: Kun je jezelf 'voeden' met de wereld om je heen?

1. De Lever en de Pancreas (Alvleesklier), aan de zijkanten van de tong.

Zien we hier tandafdrukken? Dan is er vaak sprake van 'Vocht' in de lever-energie.

Natuurgeneeskundig gezien is diabetes (type 1 en 2) vaak een deel van een leverprobleem. De emotie boosheid hoort bij de lever. Je hebt het nodig om iets te veranderen of door te zetten (denk aan een kind dat leert lopen).

- Ingehouden gal: 'Ik denk dat ik het ga doen, maar ik doe het niet.'
- Pancreas-thematiek: Je bent boos, maar je 'moet' lief zijn van de omgeving. In plaats van gal maak je dan pancreassap (een slijmerige stof). Je bent boos, maar je gaat 'slijmen'. Dit zien we veel bij kinderen: boosheid wordt uit frustratie naar binnen geslagen omdat het niet getolereerd wordt. (Please-gedrag)



Vragen voor de lever:

- Ben je wel eens geïrriteerd of boos?
- Kun je je grenzen aangeven en bewaken?
- Kun je je ideale vorm geven?
- Op de tong: Let op tandafdrukken aan de zijkanten (de tong past niet goed).

*In de embryonale ontwikkeling groeien de lever, galblaas en pancreas uit hetzelfde weefsel; het is als één plantje met twee blaadjes. Als er iets misgaat in dit cluster, behandelen we dat als 'lever'.

2. De Longen & Hart, aan de punt van de tong.

Bij de longen zie je vaak rode puntjes op het longgebied van de tong. Dit wijst op hitte of irriterende afvalstoffen (zoals bij rokers of mensen met hooikoorts). Het kan ook betekenen dat je je ruimte niet goed kunt innemen.

Vragen voor de longen:

- Voel jij je vrij?
- Neem je de ruimte die je nodig hebt?
- KNO-klachten: Dit heeft vaak te maken met afscherming van de buitenwereld. Onze neus is een waarschuwingssysteem, maar omdat we rechtop zijn gaan lopen, zakt slijm sneller in de holtes en ontstaat er een voedingsbodempot voor virussen."

3. De Nieren & Maag, op het midden van de tong.

Diepe kloven in het midden van de tong vertellen volgens de TCM iets over de basisenergie. De achterzijde van de tong, de zogenaamde nier-zone correspondeert met de nieren, die worden gezien als een opslagplaats van onze diepste levensenergie (Yin). 'Cracks' kunnen wijzen op een diepgelegen gevoel van onveiligheid of een uitgeputte cortisolhuishouding door langdurige stress," aldus Renée. In de oosterse visie duidt dit vaak op een tekort aan Yin of innerlijke droogte, wat zowel fysiek als emotioneel tot uiting kan komen.

Vragen voor de nieren:

- Ben je schrikkerig van geluid?
- Voel je je geaard (of ben je hyper-alert)?

Kruiden in de Mondzorgpraktijk: Een Natuurlijke Kijk op Genezing

Voor elk orgaan zijn er specifieke kruiden die ondersteunend werken:

Orgaan	Kruid	Werking
Lever	Mariadistel	Ondersteunt de leverfunctie en regeneratie.
Longen	Longkruid	Versterkt de luchtwegen.
Nieren	Guldenroede	Stimuleert de vochthuishouding en nier-kracht.
Spijsvertering	Bitterstofkruiden (o.a. Kalmoeswortel)	Activeert de gehele vertering en mondgezondheid.

*Belangrijke volgorde:

Als het spijsverteringskanaal zwak is, heeft het inzetten van Mariadistel voor de lever weinig zin; het kost te veel energie om het op te nemen. Neem in dat geval eerst bitterstoffen om de vertering te versterken. Bitterstoffen helpen ook indirect bij het gebit: ze zorgen ervoor dat plaque makkelijker wordt afgestoten doordat de omgeving 'schoon' wordt gemaakt.

Tincturen versus Thee

In de praktijk schrijven we de meest regulerende kruiden vaak voor als tinctuur. Waarom? Bij een mengsel van losse kruiden is de trektijd voor elk deel anders: een wortel moet veel langer trekken dan een blad, en een bloem maar heel kort. Dat maakt het thuisgebruik ingewikkeld. In een tinctuur zijn de stoffen op de juiste manier geëxtraheerd. Je voegt ze eenvoudig toe aan een mengsel van water en alcohol (zoals brandewijn) en neemt driemaal daags 10 tot 15 druppels in.

In de biologische tandheelkunde kijken we liever naar hoe we de 'goede' bacteriën kunnen stimuleren, in plaats van alles met agressieve middelen dood te maken. „Genezen is iets wat je zelf doet," stelt Renée. „Zelf leren hoe je je zwakke plekken opvangt met je sterke kanten. Je tong spiegelt je simpelweg de weg."

Mondflora en 'Natuurbiotica'

Het ontsmetten van de mond met agressieve middelen houdt je niet lang vol. Het is veel beter om de groei van goede bacteriën te stimuleren. Er bestaat een soort 'natuurbiotica': een heftig prikkelend mengsel van waterkersachtige kruiden, mierikswortel, knoflook, gember en pepers. Bij een beginnende griep voedt dit je darmflora en stuurt het vreemde indringers eruit. Voor de mond is dit mengsel echter minder handig, omdat het behoorlijk pijnlijk kan zijn op de slijmvliezen.

Wat wel goed werkt voor en na een behandeling, zijn Pepermunt en Citroenmelisse.

Deze bevatten etherische oliën die, hoewel het niet direct opvalt erg bitter zijn.

Via de nervus vagus stimuleren ze de doorbloeding van het spijsverteringsstelsel. Ze helpen bij een snelle heling en het afstoten van afvalstoffen.

Natuurlijk ontsmetten en wondzorg

Als je werkelijk wilt ontsmetten, gebruik dan iets waar je eigen spijsvertering tegen kan. Bijna alle etherische oliën werken ontsmettend, maar er zijn er slechts twee die je veilig op de slijmvliezen mag gebruiken zonder dat ze prikken: Lavendel en Tea Tree (bij voorkeur biologisch met EKO-keurmerk).

- *Toepassing: 1 druppel per 2 tot 5 ml water.*
- *Gebruik: Om te spoelen na een wortelkanaalbehandeling, bij tandvleesproblemen, afters of als wondspoelmiddel. Het lichaam breekt deze stoffen makkelijker af dan chemische middelen.*

Eerste Hulp uit de natuur:

- *Kiespijn: Bij acute pijn doet een kruidnagel wonderen als natuurlijke pijnstillers.*
- *Wortelkanaalbehandeling: Hydrastis (Canadese geelwortel) is hier geschikt; het is bitter en werkt samentrekkend.*
- *Wondpoeder: Dit kun je maken van Duizendblad.*
- *Doorkomende tanden: Kamillethee (verzachtend, ook als ijsblokjes) of kauwen op een Iriswortel (bijtwortel) stimuleert*

het doorkomen. Gebeurt dit geleidelijk, dan hoeft het niet pijnlijk te zijn.

- *Ongewenst weefsel: Om overtollige weefselstructuren af te breken, wordt Chelidonium majus (Stinkende gouwe) gebruikt.*

WAARSCHUWING: ECHINACEA EN 'STERIELE ONTSTEKING'

Veel mensen gebruiken in de winter continu Echinacea, maar pas hier mee op. Bij overmatig gebruik staat het afweersysteem constant 'aan'. Wanneer er dan echt opgeruimd moet worden, bijvoorbeeld rondom een wortel of kroon, kan het lichaam heftig reageren op zo'n dood element in de mond. Er kan een soort steriele ontsteking ontstaan omdat het lichaam het vreemde materiaal wil uitstoten.

Zeg eens AAAA, we gaan in de mond kijken:

- *Licht: Gebruik natuurlijk licht. Tandarts lampen of blauw licht vertekenen de kleur. Een gezonde tong hoort bij jouw bouw en teint.*
- *Kracht: Niemand houdt het uitsteken van de tong langer dan 15 seconden vol.*
- *Tijd: Na 15 seconden kleurt de tong vaak paars door spanning; beoordeel de kleur dus snel.*
- *Vorm: Is de tong symmetrisch? Een vierkant persoon heeft vaak een vierkantere tong; een mager persoon een puntige tong.*

De tong is niet zomaar een oppervlak. Het is:

- *een spier zegt iets over spierspanning en doorbloeding*
- *het begin van het spijsverteringskanaal informatie over vertering en microbiom*
- *een reflexgebied van het hele lichaam*

***Gebitselementen:** Tanden en kiezen staan ook in verbinding met organen. Als een element ontbreekt of getrokken is, vertelt dat iets en kijk ook hoe andere elementen of systemen die functie overnemen.

De gezonde tong

- **Tonglichaam:** zacht glanzend; symmetrische vorm en egaal van kleur, past bij de teint van de huid.
- **Beslag:** dun, doorzichtig wit, egaal beslag. **Volgens de westerse geneeskunde hoort hier een dun, wit-doorzichtig laagje op te liggen, vergelijkbaar met de stoom boven een pappan, wat past bij ons milieu en ons dieet. Dit verschilt van de Chinese geneeskunde, waar men stelt dat je helemaal geen beslag hoort te hebben.*
- **Overige symptomen:** prettige mondgeur 'zo zoet als de adem van een gezonde baby'; past precies in de mond; wordt makkelijk uitgestoken (hoe ver is afhankelijk van het temperament).

"Wat in de mond gebeurt, zie je vaak verderop in de darm," aldus Renée.

Tongbeslag vertelt veel over het microbioom en over het vermogen om te scheiden wat wel en niet bij je hoort – letterlijk én figuurlijk.

"Wat het lichaam niet kan gebruiken, hoort niet te blijven plakken." Renée

De Tong als Signaalgever

- **Valse energie:** Als de tong trilt bij het uitsteken (vaak na koffie), duidt dit op 'valse energie'. De spier is niet goed gevoed; het lijkt of er energie is, maar het is een stressreactie. Het kan een reactie zijn op voeding.
- **Onder- versus overreactie:** Te veel weefsel wijst op een overreactie (vaak fel en kort stondig, zoals koorts). Te weinig weefsel wijst op een onderreactie (stille, chronische zwakte of PTSS). Een felle reactie is vaak vitaler dan iemand die wekenlang 'sputtert'.
- **Landkaarttong (Taraxacumtong):** Dit wijst op verspringende plekken van onderen overreactie. De 'ontsteking' beweegt door het lichaam, wat gezonder is dan wanneer het vastzit. Paardenbloem (Taraxacum) werkt hier goed op, omdat het zowel op de maag, darm, lever als nieren werkt, al kan de reactie heftig zijn (veel gal-aanmaak).

- **Patches (vlekken):** Zie je 'landkaarttong' of plekken waar het beslag als mos groeit? Adviseer of neem dan een breed spectrum probiotica. Dit heeft echter alleen zin in combinatie met gezonde voeding.
- **Gespleten tong:** Dit doet denken aan 'met een gespleten tong praten' (niet eerlijk zijn naar jezelf/ander). **Check altijd of er een piercing of tattoo heeft gezeten.*

Mondgeuren

Een gezonde mondgeur is licht zoetig.

Bij verkoudheid of slecht slapen verandert dit.

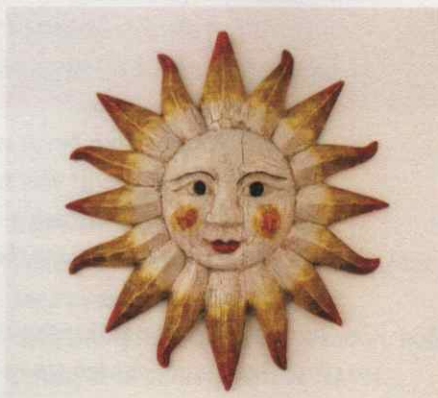
Tip: ga niet naar de tandarts als je verkouden bent, dan vinden ze sneller gaatjes die er anders niet zijn!

Geuren plakken aan afvalstoffen en kan ons vertellen welk systeem overbelast is:

- **Putjeslucht:** Wijst op de nieren en de eiwitvertering. De geur van bloemen die te lang in een vaas staan. Bij parodontitis wijst dit op een zwakte in de nier-energie (nieren hebben een relatie met botten en tanden).
- **Zurige lucht:** Hoort bij de lever. Zuren emulgeren vetten en de lever vindt 'zuur' vaak prettig als ondersteuning.
- **Weeïge, zoetige geur:** Hoort bij de longen.

Tongschrapen?

Bij een slechte adem wordt vaak een tongschraper of chloorhexidine geadviseerd, echter dit lost de oorzaak niet op. Als je schraapt, kan het lichaam zelfs denken: "Hier wordt schoon-gemaakt, ik stuur er nog meer afvalstoffen heen". Kijk liever naar de voeding: waarom komt je 'pap' zo dik en blubberig naar boven in plaats van als lichte stoom?



Voeding als medicijn; eten ingedeeld in de 4 natuurkwaliteiten

Warm	Koolhydraten, met name de snel verteerbare zoals druivensuiker en alcohol (>verbranding)
Koud	Conserveringsmiddelen (vertragen de vertering)
Droog	- Looistoffen (samentrekkend) - Eiwitten (opbouw) - Zouten (opbouw) - Vitaminen en mineralen
Vocht	- Water - Slijmstoffen
Warm / vocht	Vetten (> verbranding en je wordt er dikker van)
Warm / droog	Irriterende stoffen zoals geur-, kleur en smaakstoffen
Koud / vocht	Onverteerbare koolhydraten (vertragen de vertering en houden de darmen in beweging)
Koud / droog	Enzymen

Alle bereidingswijzen; hoe langer eten heeft gestaan, des te makkelijker de vertering in het spijsverteringskanaal. Bij ziekte en herstel adviseren we (botten) bouillon en kruidenthee.

- **Temperatuur:** Hoe langer eten verwarmd is (bijv. sudderpot), hoe 'verwarmender' het is. "Een diepvriesmaaltijd koelt. Het is zonde om soep in te vriezen, kook hem liever elke dag even op."
- **Raw Food:** Rauw eten bevat veel vitamines, echter vergt veel kauwen en een zeer sterke spijsvertering. Voor veel mensen is gaar voedsel makkelijker op te nemen.
- **Aarden:** Eten is je verbinden met de aarde. Problemen met aarden (zoals anorexia of

bindingsangst) zie je vaak terug in de spijsvertering.

- **Slotopmerking over Melancholie:**
"Als koud en droog samenkomen, spreken we van 'zwarte gal' (melancholie). Dit vreet iemand van binnenuit op, zoals bij een maagzweer. Dit zie je vaak terug als diepe cracks op de tong."

Zuivel Do or DON'T is geen zwart-wit verhaal. "De kreet 'geen koemelk' klopt niet voor iedereen," nuanceert Renée. Via de vier natuurkwaliteiten wordt zichtbaar voor wie zuivel voedend is en voor wie juist verslijmend. Je krijgt dan dik, glibberig wit beslag. Zo'n weeïge, zoetige tong. Je tong kan opzetten, waardoor deze te groot wordt voor de mond. Je ziet dan tandafdrukken aan de zijkanten."

CASUS

Voeding en Aanpassing "Een patiënt uit Mexico leek de ziekte van Ménière te hebben, maar natuurgeneeskundig bleek ze vooral overmatig verslijmd. Interessant genoeg verdwenen haar klachten altijd als haar moeder Mexicaans voor haar kookte. Door haar eetpatroon aan te passen naar meer Mexicaanse voeding, verdween haar ziektebeeld helemaal."

Bestaan virussen nu wel of niet?

Catelijne Bouwens (mondhygiënist en lid van de GIM-kerngroep) stelt deze verdiepende vraag waar we in de GIM-groep regelmatig over reflecteren: hoe bewijs je dat wat je onder de microscoop ziet, echt een virus is? Over dit vraagstuk valt vanuit beide kanten veel te zeggen.

"Renée reageert genuanceerd: "Het gaat niet alleen om de ziekteverwekker, maar om de interactie met het veld, de weerstand van de persoon. Iedereen krijgt dezelfde prikkel, maar niemand reageert hetzelfde." Mazelen bijvoorbeeld geeft een heel specifiek ziektebeeld.

Interpretatie versus bewijs

Wanneer Catelijne vraagt hoe specifiek een



ziektebeeld is en of dit niet door iemand is 'bepaald', antwoordt Renée: "Precies! Vroeger noemden ze dit een boze geest! Het is én-én. Er is het veld en het grote geheel, en iets specifiek waardoor een groep hetzelfde laat zien. Bijvoorbeeld de bof is vrij duidelijk om te herkennen."

De beperking van het protocol

Renée legt uit dat de zoektocht naar één oorzaak een valkuil is "Als er één oorzaak is, denk je automatisch dat er maar één oplossing is. Eén medicijn, één therapie... Natuurgeneeskundig gezien is dit super onlogisch. Omdat iedereen iets net op een andere manier krijgt en het zich anders manifesteert." Het gaat om de interactie tussen het veld (de persoon) en de prikkel die bepaalt of en hoe ziek je wordt. "Als je heel gezond bent, hoor je de vrachtwagen aankomen en ga je opzij."

Hoe kun je ontgiften van amalgaam, medicatie en vaccins?

Natuurgeneeskundig is de aanpak voor alle toxines in principe hetzelfde: zorg dat de uitscheidingsorganen goed functioneren. Wanneer iemand verzwakt is, begin je eerst met regenereren (aansterken) voordat je start met ontgiften. Bij het opruimen komen namelijk ook toxines vrij, en je moet vitaal genoeg zijn om deze daadwerkelijk uit het lichaam af te voeren. Je beschikt over een behoorlijke 'overkill' (reserve) in je lichaam. Door de uitscheidingsorganen extra te ondersteunen op het

moment dat er toxines vrijkomen, kun je dit proces doorgaans goed opvangen.

Tips voor je mondgezondheid in de wachtkamer

- **CHECK JE EIGEN TONG**
Kijk eens in de spiegel. Is hij bleek of rood? Glad of vol putjes en scheurtjes?
- **RUIK DE GEUR**
Een zurige lucht kan iets vertellen over je lever, een 'putjeslucht' over je nieren of eiwitvertering.
- **VRAAG HET DE BEHANDELAAR**
Ziet u iets opvallends aan mijn tong vandaag? Aarzel niet om het te vragen!

Wil jij kruiden écht goed leren inzetten?

Bij de NAVN leer je in één jaar al 25 essentiële kruiden feilloos toepassen. Ontdek de fijne kneepjes van het vak en til je kennis over natuurgeneeskunde naar een hoger niveau!

AGENDA 2026 ZALTBOMMEL

Open Dagen:

13 juni en 29 augustus

Workshop 23 mei:

Ontdek de 4 Natuurkwaliteiten & Jouw Temperament

Opleiding: Start je basisjaar en

leer alles over 25 essentiële kruiden

Voor meer info zie: www.navn.nl

Bronvermeldingen:

Reader docent © Renée Koenders, MSc Herbal Medicine - december 2025

Foto's tong: Lisette van Maasacker, holistisch tandarts en student aan de NAVN