



Trinette van Geel, mesoloog:

# Begrijp je lichaam en genees jezelf

Trinette van Geel wil het liefst dat mensen met klachten hun lichaam leren kennen en de verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen gezondheid, en helpt ze daarbij met mesologie. *Door Marciel Witteman*

**O**p aanraden van vriendinnen ga ik naar mesologe Trinette van Geel vanwege aanhoudende vermoeidheidsklachten. Ik heb al wat zelf-onderzoek gedaan, en m'n levensstijl onder de loep genomen. Ik merkte dat het minimaliseren van koolhydraten en suikers in m'n voeding wat hielp, maar niet genoeg. Ik had inmiddels gelezen dat 'vrouwen van mijn leeftijd' door hormoonveranderingen problemen met de schildklier kunnen krijgen. Via de dokter bloed laten prikken waaruit een iets trage schildklierwerking bleek. Ik kreeg een recept mee voor hormoontabletten, met de mededeling dat ik die waarschijnlijk de rest van mijn leven moet slikken. Ik wil geen hormoontabletten. En zeker niet voor de rest van mijn leven. Dus: op zoek naar een andere aanpak en antwoorden. Als je als yogi op de mat probeert je lichaam beter te leren kennen en begrijpen, dan doe je dat in je dagelijkse leven en met je gezondheid ook.

De mesologie praktijk is aan huis, in een boomrijke straat met oude huizen in Amsterdam Oud-Zuid. Trinette opent de deur, een vriendelijke gezicht, dat rust uitstraalt, en me nieuwsgierig opneemt. Terwijl ik haar volg, de trap op naar haar praktijkruimte, zijn we al in een levendig gesprek verwekt. Hoe is het allemaal zo gekomen? Ze lacht: 'het was nogal een lange weg!'

Ze was ooit 18 jaar lang verpleegkundige in een kliniek in Stads kanaal, in een harde onvriendelijke werkomgeving, waar ze eigenlijk altijd alleen maar kritiek kreeg. Ze vond dat ze mensen vaak te weinig kon helpen en was de verpleegkundige grondig beu. Ze verhuisde en volgde een opleiding tot secretaresse, maar merkte dat ze daar te weinig werkte met mensen en er ongelukkig van werd. Tot ze een baan kreeg bij het mesologisch centrum in Amsterdam, en, met haar achtergrond als verpleegkundige, en interesse in de mens zelf, een talent bleek te hebben voor de intake van de patienten. 'De reguliere geneeskunde, in combinatie met die menselijke benadering, dát was het...' Ze volgde de opleiding, ging in het instituut werken en werd gelukkig van haar werk als mesoloog, omdat ze mensen voor het eerst op een natuurlijke manier kon helpen. 'De mesologie geeft je een handvat vanuit je lijf, je lijf helpt je', zegt ze terwijl ik inmiddels tegenover haar zit aan een klein antiek bureautje met de door mij vooraf ingevulde vragenlijst.

**'Reguliere geneeskunde, in combinatie met die menselijke benadering, dát was het...'**

We beginnen met de intake. Aan de wand hangt een poster van het menselijk lichaam met alle meridiaanpunten uit de Chinese geneeskunde. Trinette legt uit dat een mesologie sessie uit vijf onderdelen bestaat: de intake, de 'meting', pols voelen, tong

bekijken, en de buik onderzoeken (heel belangrijk blijkt in de mesologie, die maag en darm'buis').

Vanwege de drukte heb ik de lange vragenlijst over mijn gezondheid maar halfslachtig ingevuld, misschien stiekem een beetje als test?

Ze vindt het prima. We praten over mijn algemene gezondheid en levensstijl, voor een eerste indruk, en dan wil ze al snel beginnen met de meting, want die duurt het langst. De verschillende onderdelen van het 5 kwartier durende onderzoek zorgen ervoor dat ze een behoorlijk goed beeld krijgt voor een diagnose.

Ik mag lekker ontspannen gaan liggen, voor de meting. Dat wordt gedaan met een kastje met metertje, twee draden verbonden met twee polen. Ik houd een koperen staafje in de ene hand, met het andere kleinere staafje worden in vooral mijn handen en voeten alle acupunctuurpunten geraakt. Het geeft steeds een klein geluidssignaal waaruit blijkt of de punten, met de eraan gekoppelde organen, 'in functie' zijn. Ze gaat 80 tot 100 puntjes opmeten.

'Dat meten kost het meeste tijd, en dat is misschien verwarrend, want het is niet het belangrijkste. Elk onderdeel van het onderzoek is even belangrijk, om de puzzel compleet te maken.' Ze wil weten of het drukken met het pennetje gevoelig is, dat is het niet. Ik lig stil en hoor bij elk ingedrukt puntje het geluidssignaal uit het apparaatje komen, soms is de klank wat hoger of lager.

Trinette maakt in hoog tempo aantekeningetjes op een formulier, en ik wil



**‘Ik leg zoveel mogelijk uit en hoop dan vooral dat mensen geïnspireerd zijn en hun lichaam beter begrijpen en meer verantwoordelijkheid voelen en nemen voor hun gezondheid.’**

graag weten hoe dat dan werkt? ‘Kort door de bocht, is het een weerstandsmeting van acupunctuurpunten, en die laten bij dysfunctie een veranderde meetwaarde zien.’ Dat verklaart de afwijkende tonen zo nu en dan. Ze kan met die meting naast de functies van de organen, ook onderzoeken hoe het met de vitamines, mineralen, hormonen en enzymen gaat in het lichaam. En welke voeding het lichaam minder goed kan verteren of waar het slecht op reageert.

Als alle punten zijn gemeten, voelt ze m'n pols en bekijkt ze m'n tong, en onderzoekt de maag en buik door zacht het hele gebied met haar handen in te drukken.

Terwijl ze haar onderzoek afrondt, beantwoordt ze mijn laatste vragen: ‘De pols- en tongdiagnostiek werkt volgens geïntegreerde oosterse geneeskunde, dat is de Traditionele Chinese Geneeskunde en de Ayurveda. De pols vertelt ons hoe verschillende orgaansystemen met elkaar samenwerken. De vorm, kleur en beslag van de tong zijn een weerspiegeling van de processen in onder andere het maag-darmkanaal.’

**‘Het hormoonstelsel is zeer complex en alles beïnvloedt elkaar.’**

Ze neemt even de tijd om haar bevindingen te bestuderen en komt tot de conclusie dat het eerste stuk van de vertering minder

goed verloopt: de maag - dunne darm - lever aansturing zijn in dysfunctie, en dat de nieren een kleine disbalans aangeven. Ik krijg daar een receptje voor mee met twee kruidenpreparaten. Geen schildklierpillen? Nee, ze is van mening dat de trage schildklierwerking tijdelijk kan zijn als gevolg van spijsverteringsstoornissen en andere omstandigheden. Het hormoonstelsel is zeer complex en alles beïnvloedt elkaar. Ik besluit m'n eigen intuïtie en Trinette's bevindingen en advies op te volgen. Ik ga de pillen nemen en kom over 6 weken terug voor een controle. Wat kan ik verwachten hierna? ‘Voor mij is het hele traject belangrijk,’ zegt ze. ‘Ik leg zoveel mogelijk uit en hoop dan vooral dat mensen geïnspireerd zijn en hun lichaam beter begrijpen en meer verantwoordelijkheid voelen en nemen voor hun gezondheid.’

Ik vond het een zeer prettige bijeenkomst, en neem afscheid. De kruiden tabletten bestel ik makkelijk via internet en die komen een paar dagen later binnen. O ja, wel liefst zo min mogelijk melk en suiker gebruiken...

We zullen zien wat de toekomst brengt. Ik geloof er als yogamens niet in dat klachten zoals vermoeidheid, die vaak ontstaan zijn door een complex aantal factoren, zomaar verdwijnen. Dat kost wat tijd, dus ik ga ermee aan de gang. ॐ

*Informatie mesologie: [mesologie.nl](http://mesologie.nl)  
Trinette van Geel: [praktijkvangeel.nl](http://praktijkvangeel.nl)*

## Wat is Mesologie?

Mesologie (de naam Mesologie is afkomstig van het Griekse woord ‘mesos’, wat ‘midden’ betekent) bestaat sinds 1995 en is het reguliere alternatief binnen de gezondheidszorg, waarbij mesologie reguliere medische kennis combineert met kennis uit de alternatieve geneeswijzen zoals Ayurveda, Homeopathie en Traditioneel Chinese Geneeskunde. Deze combinatie zorgt voor een holistisch maar helder inzicht in het totale lichamelijke functioneren met als doel een gerichte diagnose. De Nederlandse Vereniging Voor Mesologie is in 1996 opgericht.

Een mesoloog brengt het lichaam weer in balans met een op maat gemaakt gezondheidsplan, waardoor klachten verdwijnen. Het zelf-herstellend vermogen van het lichaam speelt hierbij een belangrijke rol. Als patiënt word je bewust gemaakt van je gezondheid en leefstijl, en kom je te weten hoe je hier op een verantwoorde, natuurlijke manier mee om kan gaan.

Mesologie baseert zich op verschillende onderzoeksmethoden waaronder: anamnese, fysische diagnostiek, Electro Fysiologische Diagnostiek (EFD) en pols- en tongdiagnostiek vanuit de Traditioneel Chinese Geneeskunde en Ayurveda. Met behulp van deze onderzoeken krijgt de mesoloog een totaalbeeld van het lichamelijke functioneren. Tijdens de behandeling wordt er gekeken naar verschillende aspecten van een mens, waaronder lichaam, psyche en geest.

Door de combinatie van de verschillende onderzoeksmethoden wordt de oorzaak van de klacht duidelijk, waarna de mesoloog een effectief en persoonlijk gezondheidsplan op kan stellen. De mesoloog geeft advies over het gebruik van middelen, zoals homeopathische en orthomoleculaire middelen, kruiden en over voeding en leefstijl.

## De meting: De Electro Fysiologische Diagnostiek

Er worden ca. 80 - 100 punten (voornamelijk) aan handen en voeten gemeten. Dit is een weerstandsmeting van acupunctuurpunten, die bij dysfunctie een veranderde meetwaarde laten zien. Met behulp van dit onderzoek worden functies en dysfuncties in kaart gebracht, om vervolgens in logische samenhang gebracht te worden.