

4.

Homeopathie: een geneeskunst vol mogelijkheden

§ 19

Omdat ziekten dus alleen maar veranderingen in het welbevinden van de gezonde mens zijn, die zich door ziekteverschijnselen manifesteren, en genezing ook alleen maar mogelijk is doordat die ziekte-toestand weer in gezondheid wordt omgezet, kan men gemakkelijk inzien, dat de geneesmiddelen op geen enkele manier ziekten zouden kunnen genezen, als ze niet het vermogen hadden de menselijke gesteldheid in haar gevoelens en functies te veranderen. Het is zelfs alleen dit vermogen, de conditie van de mens om te zetten, waarop hun geneeskrachten berusten.

Organon der Geneeskunst – Dr. Samuel Hahnemann

In Nederland maken jaarlijks anderhalf miljoen mensen gebruik van een alternatieve, holistische geneeswijze. In de helft van de gevallen kiest men voor homeopathie. Van alle Nederlanders gebruikt 33% liever homeopathische geneesmiddelen dan reguliere medicijnen. 41% heeft een voorkeur voor reguliere medicatie. Voor kinderen kiest de Nederlander in 40% van de gevallen voor homeopathie en in 35% voor reguliere middelen. 83% van de Nederlanders vindt dat homeopathie in het basispakket van de zorgverzekeraar thuishoort.

Homeopathie heeft een fervente groep fans. Bovenstaande getallen bevestigen dat. Maar zoals altijd zijn er felle tegenstanders waar er enthousiaste voorstanders zijn. Berichtgeving tegen homeopathie is vaak ongenueanceerd en eenzijdig gericht op het fenomeen dat er in de meeste homeopathische middelen niets meer van de oorspronkelijke stof te vinden is. 'Dus kan het niet werken', vinden de tegenstanders die overigens vaak uit de reguliere medische hoek of de farmaceutische industrie komen. 'En het is niet te bewijzen', vinden diezelfde mensen. Voor hen houdt het daarmee op. Maar niet voor het kind dat al vier jaar aan het tobben is met steeds heftiger wordende astma waar geen regulier medicijn tegen opgewassen is, of voor de vrouw die zo angstig is om de straat op te gaan, dat ze al drie jaar niet meer buiten is geweest ondanks de pillen die ze al even lang van haar arts krijgt. Voor hen is homeopathie vaak een laatste strohalm nadat ze al het andere mogelijke hebben geprobeerd. Ze zijn uitgedokterd in het reguliere circuit en zijn er vaak zieker uitgekomen dan ze waren.

Een groot gedeelte van het gemiddelde patiëntenbestand van een homeopaat bestaat uit dit soort uitgedokterde gevallen. Geen makkelijke groep patiënten dus en toch behaalt een goede homeopaat geneespercentages van ongeveer 70%. Daar zitten veel mensen met chronische ziektes bij die officieel ongeneeslijk zijn. 'Dat mensen baat hebben bij homeopathie komt door het placebo-effect' vinden de critici. Het placebo-effect speelt voor een deel zeker een rol, net zoals in de reguliere geneeskunde en in elke andere vorm van zorg waar aandacht is voor de persoon die hulp vraagt. Dus wat is daarbij het verschil? Als het placebo-effect van een homeopathisch middel en de homeopathische behandeling zo groot is, zijn alle reguliere artsen en specialisten dan zo slecht in het voeren van gesprekken en het geven van vertrouwen? En zouden de veertien tabletten van een regulier medicijn in doordrukstrip niet veel meer vertrouwen moeten wekken dan één minuscuul homeopathisch korreltje dat je onder je tong moet laten smelten of in een flesje water moet oplossen om van deze oplossing vervolgens één slokje te nemen? Dat zou juist heel erg 'anti-placebo' moeten werken. Zouden baby's, peuters, kleuters, dieren en mensen die bewusteloos zijn dan eigenlijk helemaal niet moeten reageren op

het juiste homeopathische middel? Bij hen kan er namelijk geen sprake zijn van een placebo-effect. Weten zij veel wat ze innemen en waar ze mee bezig zijn. En toch werkt het, ook bij deze groep. En bij mannen die totaal niet geloven 'in die onzin' maar die gestuurd worden door hun vrouw om nou toch eens eindelijk van die chronische hoest of van die geïrriteerde prostaat af te komen. Het werkt omdat klassieke homeopathie een van de meest complete en meest diepwerkende geneesmethoden is die er bestaat. Homeopathie beweegt op een natuurlijke manier mee met de levensprocessen waar een mens mee gezegend is en werkt er niet tegenin, zoals reguliere medicatie doet. Dat werkt genezend.

Ondanks flinke tegenwerking vanuit verschillende hoeken – er is geen enkele geneesmethode waar zoveel onbegrip en misverstand over bestaat – heeft de homeopathie door de eeuwen heen haar bestaansrecht keer op keer bewezen. Gelukkig ontdekken steeds meer mensen de enorme kracht die achter deze doeltreffende en bovendien goedkope geneeswijze schuilgaat.

Geschiedenis

'Wat stoffen teweeg kunnen brengen, kunnen zij ook genezen'. Deze uitspraak van Hippocrates (460-377 v.Chr.) is de grondgedachte geweest waarop de homeopathie nu nog steeds berust. Samuel Hahnemann is de eerste geweest die deze gelijksoortigheidswet tot een algemeen bruikbare geneesmethode heeft ontwikkeld: de klassieke homeopathie. In de tijd dat Hahnemann leefde, was het de gewoonste zaak van de wereld om zelfs eenvoudige lichamelijke kwalen op de meest barbaarse manier te lijf te gaan. Aderlating, met of zonder bloedzuigers (in Frankrijk werden jaarlijks 42 miljoen bloedzuigers geïmporteerd), het gebruiken van kwik en opium als medicijn en het opzettelijk maken van zwerende wonden, hebben veel patiënten meer kwaad dan goed gedaan. Je mocht van geluk spreken als je ziek bleef. In het ergste geval overleefde je de behandeling niet.

De populariteit van homeopathie is door de eeuwen heen gestaag gegroeid met af en toe een dip, bijvoorbeeld na de introductie van de antibiotica. Antibiotica waren een revolutionaire ontdekking om snel af te rekenen met bacteriële infecties. Het werkte snel en doeltreffend omdat bacteriën nog geen resistentie ontwikkeld hadden. Daarnaast was er nauwelijks besef over de nadelige effecten van antibiotica op de langere termijn. Het gebruik van antibiotica is door de jaren heen steeds minder effectief geworden. Sinds een paar jaar zijn Nederlandse artsen eindelijk zover dat ze terughoudender zijn met het voorschrijven van antibiotica omdat inmiddels veel bacteriën resistent zijn

geworden, zoals de beruchte ziekenhuisbacterie. De Nederlandse overheid is zelfs een campagne gestart om het gebruik terug te dringen en antibiotica alleen voor te schrijven als het echt noodzakelijk is.

Ook het politieke beleid heeft invloed op de populariteit van homeopathie. De Nederlandse overheid heeft bepaald dat de kosten die met een homeopathische behandeling gemoeid zijn, moeten worden betaald uit de aanvullende verzekering. Een aantal ziektekostenverzekeraars vraagt dan alsnog vanuit de aanvullende verzekering een eigen bijdrage. Dit heeft consequenties voor minder draagkrachtige mensen. Zij zullen er eerder voor kiezen om naar de huisarts te gaan omdat ze dan niets extra's hoeven te betalen.

Om je een idee te geven van de populariteit van homeopathie is het aardig om een beknopt beeld te schetsen van de status van deze geneeswijze in andere landen. In Zwitserland wordt homeopathie volledig vergoed door de basisverzekering. Duitsland staat op het punt dit te doen. Overigens schrijft meer dan 70% van alle Duitse artsen regelmatig een homeopathisch middel voor in plaats van reguliere medicatie. Oostenrijk heeft vijf ziekenhuizen met een homeopathische polikliniek. Sinds kort hebben deze ziekenhuizen ook een behandelprogramma voor opgenomen patiënten. Engeland heeft vijf homeopathische ziekenhuizen, waarvan het Royal London Homeopathic Hospital het grootste is, met 28.000 polikliniekbezoeken en 600 opnames per jaar. Elke behandeling komt volledig voor rekening van de National Health Service. Homeopathie wordt in India erkend als een van de nationale geneeskundige systemen, net zoals in Pakistan. Ook Rusland maakt met homeopathie sinds 1996 een stormachtige ontwikkeling door. Steeds meer Russen zijn onder de indruk van de kracht van homeopathie.

Samuel Hahnemann

Hahnemann (1755-1843) was een wonderkind en een genie. Hij blonk uit in alles wat hij deed. Op twaalfjarige leeftijd onderwees hij Grieks aan zijn medestudenten en hij betaalde zelf zijn studies door boeken te vertalen. In 1779 studeerde hij af als arts aan de universiteit van Leipzig. Hij studeerde ook geneeskunde aan andere universiteiten en verdiepte zich in de Griekse, Romeinse en Arabische geneeskunde. Hij vestigde zich in Leipzig en later in Dresden als praktiserend arts maar hij stopte met zijn praktijk toen hij inzag hoe slecht de resultaten waren die hij en andere artsen met de toen gebruikelijke behandelmethoden behaalden. Hahnemann was inmiddels getrouwd en had een flinke schare kinderen. Vooral als zijn kinderen ziek waren, voelde hij zich fors gefrustreerd over de gebrekkigheid van de geneeskunde. Gelukkig

India

Wereldwijd kiezen ongeveer vijfhonderd miljoen mensen voor een homeopathische behandeling. India spant daarbij de kroon als het gaat om het percentage mensen dat gebruikmaakt van homeopathie. Het is daar even gewoon om naar de homeopaat te gaan als naar een reguliere arts. De wachtkamers puilen in de gemiddelde homeopathiepraktijk net zo erg uit als die van de gewone dokter.

In India werken naar schatting 300.000 homeopaten die een even lange universitaire studie achter de rug hebben als hun collega artsen maar dan met de focus op homeopathie. Overleg tussen homeopaat en specialist is heel gewoon. Er zijn meer dan 300 homeopathische ziekenhuizen, 135 opleidingsinstituten en 700 gespecialiseerde homeopathische apotheken. Daarnaast zijn alle homeopathische geneesmiddelen ook bij alle gewone apotheken te krijgen. Men verwacht dat in 2010 de groei van het gebruik van homeopathische geneesmiddelen de groei van het gebruik van reguliere medicatie overstijgt.

Vanuit cultureel perspectief is de drempel om naar een homeopaat te gaan in India veel minder groot dan in Nederland omdat elke Indiër opgroeit met het gedachtegoed van de ayurveda; een natuurlijke levens- en holistische geneeswijze die al meer dan 5000 jaar wordt beoefend. Voor een Indiër is het daarom vanzelfsprekender om ziekte vanuit een totaalvisie aan te pakken. Het zijn overigens de Engelsen die homeopathie naar India hebben gebracht.

maar, want het maakte dat Hahnemann een man met een missie werd. Hij wilde ontdekken hoe de wetten van ziekte en gezondheid in elkaar staken en hij zou niet rusten voor hij had gevonden wat hij wilde weten.

Hahnemann had veel geld kunnen verdienen als arts maar hij voelde zoveel aversie tegen de geneeskunde van toen, dat hij ervoor koos medische boeken te vertalen. Hierdoor bouwde hij naast faam ook een enorme kennis op over de werking van de meest uiteenlopende medicijnen. Op een zeker moment stuitte hij op een artikel over *kina*, een veelgebruikt plantaardig medicijn bij malaria. Hahnemann besloot zelf *kina* in te nemen ondanks het feit dat hij volledig gezond was. Hij ontwikkelde na inname de symptomen die horen bij malaria. Hij voelde zich slap, suf, kreeg een versnelde pols, onverdraaglijke angst, dorst en nog veel meer. Toen hij stopte met de inname van het middel, voelde hij zich weer gezond. Dit maakte zo'n indruk op Hahnemann dat hij besloot om meer middelen te gaan testen. Eerst op zichzelf en later samen

met een groep collega's die ook ontevreden was over de kwaliteit van de geneeskunde. Zij onderzochten zes jaar lang wat andere stoffen, in ruwe vorm, voor effect hadden op een gezond mens en hielden nauwkeurig aantekeningen bij van alle symptomen die de teststof teweegbracht. Ook de symptomen die door vergiftigingen waren veroorzaakt, werden opgetekend en verzameld. Door dit uitgebreide speurwerk en het consciëntieus rubriceren van symptomen, ontdekte het groepje artsen ziektebeelden aan de hand van symptoomreeksen. De onderzochte stoffen werden vervolgens uitgetest op zieke mensen met gelijksoortige symptomen. De resultaten waren verbluffend al waren de beginreacties vaak zo sterk dat Hahnemann besloot om de stoffen door verdunnen en schudden een mildere werking te geven. Steeds weer werd de wet van Hippocrates bevestigd: dat wat symptomen teweegbrengt bij een gezond persoon, geneest deze symptomen bij een zieke. Dat bleek ook te gelden bij officieel ongeneeslijke ziektes. Een voorbeeld: het eten van de giftige bessen van *belladonna* geeft op roodvonk lijkende uitslag met hoge koorts en vergrote pupillen. Als er niet snel wordt ingegrepen, volgt de dood. Omgekeerd blijkt dat *belladonna* roodvonk snel en adequaat kan genezen.

Na enkele jaren van onderzoek startte Hahnemann opnieuw een praktijk, maar nu als homeopaat. Kort daarop publiceerde hij het 'Organon der Geneeskunst' waarin hij de principes van de homeopathie, de wetten van ziekte, gezondheid, genezing en onderdrukking beschrijft. Het maakte veel los in heel Europa omdat de theorieën in dit boek loodrecht tegenover de traditionele geneeskunde stonden. Hahnemann kreeg er een grote schare fans bij en werd overstroomd door zieke mensen uit de hele wereld en leerlingen die het homeopathisch vak van de grote meester wilden leren. Hij had een florerende praktijk en bestudeerde gedurende de twaalf jaar die volgden de oorzaak van chronische ziektes. In zijn boek 'Chronische Ziekten' legt hij uit dat chronische ziektes vaak ontstaan door het onderdrukken van acute ziektes.

De inzichten van Hahnemann op het gebied van geneeskunde en hygiëne waren geniaal. Hij schreef in een van zijn boeken al over het bestaan van hele kleine, voor het oog onzichtbare 'diertjes' die een rol moesten spelen bij de overdracht van ziekte. En dat ver voor de tijd van Pasteur, de officiële ontdekker van microben. Mede hierop baseerde hij zijn adviezen aan patiënten en stadsbesturen om bij de bouw en inrichting van huizen zoveel mogelijk licht en lucht toe te laten en bij epidemieën hygiënische maatregelen te nemen. Daarnaast gaf hij revolutionaire adviezen op het gebied van sanitaire voorzieningen.

Als mens was Hahnemann ook een bijzondere persoonlijkheid. Hij beschikte over een enorme werklust en heeft meerdere jaren boeken geschreven

door steeds afwisselend een nacht te slapen en een nacht te schrijven. Tussendoor hielp hij zijn vrouw in het huishouden en deed hij zijn werk als vader, vertaler, arts en later als homeopaat. Hahnemann was een gelovig mens. Als zijn patiënten hem bedankten voor hun genezing, was zijn antwoord steevast: 'bedank niet mij maar de Schepper'.

Homeopathische visie op ziekte en genezing

Zoals eerder gezegd is ziekte het gevolg van een verstoring op dynamisch niveau die wordt veroorzaakt door stress. En dan bedoel ik stress in de ruimste zin van het woord. Daar hoort dus ook de stress bij van het lichaam als reactie op bijvoorbeeld onderdrukkende medicatie of op vaccinaties. Niet de bacterie of het virus is de boosdoener maar de verstoorde dynamiek in het lichaam van de zieke is wat ziek maakt. Met andere woorden: als de ziekteverwekker in aanraking komt met een organisme dat bevattelijk is voor ziekte, dan manifesteert de ziekte zich in eerste instantie op dynamisch niveau. Daarna voelen we pas de effecten in ons lijf. Dat ziekte berust op een dynamische verstoring blijkt ook uit het feit dat er een incubatietijd is bij besmettelijke ziektes. De patiënt is besmet, dus eigenlijk al ziek, maar voelt zich nog kiplekker. Het kan enkele uren tot weken duren voordat de ziekte zich laat zien door middel van symptomen. Deze symptomen zijn uitingsvormen van onze levenskracht met als doel ons lijf van de ziekte te ontdoen. Hippocrates verwoordde het mooi. Hij zei: 'door te braken, geneest misselijkheid'. En zo is het. Net zoals koorts de bacterie 'verbrandt' die betrokken is bij de ontsteking en diarree helpt om ongewenste stoffen in ons lijf af te voeren.

Om de werking van homeopathie te begrijpen is het belangrijk te weten dat alles uit trilling bestaat en alle materie een vorm van energie is. Dit fenomeen is al lang bekend en keer op keer bewezen door allerlei wetenschappelijke onderzoeken. Een dynamische verstoring tast eerst het elektromagnetische veld van het menselijk lichaam aan. De kracht van deze velden kan gemeten worden en wijzigt continu door veranderingen in ons bewustzijn, door stress, door het gebruik van alcohol, drugs, medicatie, door besmetting, etc. Elk object, elke gedachte, alle vormen van energie hebben een eigen trillingsniveau met een daarbij behorende frequentie. Dit geldt dus ook voor het elektromagnetische veld van ons lichaam. En zeker ook voor het homeopathische medicijn.

Als een 'ziekteprikkel' het elektromagnetische veld aantast, kunnen er twee dingen gebeuren. Als de prikkel te zwak is voor de sterkte van de levenskracht van een individu, dan verandert de trilling van het elektromagnetische veld maar heel even zonder dat dit merkbaar is voor die persoon. Als de ziekema-

kende prikkel te sterk is voor de levenskracht, dan verandert het elektromagnetische veld zodanig dat het voelbaar is en doorwerkt op de biochemie van het lichaam. Het afweersysteem komt dan in actie en het organisme zet nuttige processen in beweging die een mens ervaart als symptomen. Deze symptomen kunnen zich voordoen op fysiek, mentaal of emotioneel niveau of op een combinatie ervan en zijn het gevolg van de overlevingsdrang van het organisme. Door symptomen te produceren probeert het organisme de schadelijke invloeden te lozen die eerder het elektromagnetische veld hebben geprikkeld. Pijn is daarbij overigens een nuttige maar lastige raadgever die aangeeft dat er in ons lijf iets mis is.

Door middel van de homeopathische behandeling versterk je de levenskracht en daarmee het immuunsysteem. Hierdoor ben je in staat om de ziekteprikkel uit te doven zodat het elektromagnetische veld niet langer onder vuur ligt. De homeopaat kiest een geneesmiddel dat past bij wat zich aan symptomen voordoet. Homeopathische geneesmiddelen werken volgens het gelijksoortigheidbeginsel: een stof die bepaalde verschijnselen kan opwekken, is ook in staat dezelfde verschijnselen te genezen. Vanuit dit principe zoekt een homeopaat een stof waarvan het symptoombeeld zo goed mogelijk past bij de symptomen van de zieke. Je zou kunnen zeggen dat de homeopaat dan de sleutel heeft gevonden die past in het slot van de patiënt. Juist dat middel zal genezing brengen.

Naast het geven van het best passende middel, kan het nodig zijn om bepaalde gewoontes te veranderen. Als je bijvoorbeeld komt voor rugklachten en je bent een fanatieke hardloper, dan moet je misschien een andere sport kiezen. Ook is het belangrijk dat de patiënt inzicht krijgt in de reden van zijn of haar ziekte. De kans op blijvende genezing is dan nog groter. Veel homeopaten gaan daarom op zoek naar de oorzaak van de verstoring zodat de patiënt met deze inzichten aan de slag kan.

Principes van de homeopathie

Zoals Hahnemann in paragraaf I van 'Organon der Geneeskunst' schrijft is de hoogste en enige roeping van de arts om zieke mensen beter te maken op een snelle en zachtzinnige manier die bovendien van lange duur is. Natuurlijk streeft iedere arts of therapeut dit na maar het is nu eenmaal een gegeven dat de ideeën over het ontstaan van ziekte en genezing nogal verschillen en daarmee per definitie dus ook de uitgangspunten en de behandeling. Homeopathie berust op een aantal grondwetten en uitgangspunten. Deze zien er als volgt uit:

GRONDWETTEN VAN DE HOMEOPATHIE

1. Similia similibus curentur, oftewel het gelijksoortige wordt door het gelijkende genezen.
2. De hoeveelheid van het geneesmiddel dat nodig is om te genezen, is de kleinst mogelijke.
3. Ieder mens heeft een zelfgenezend vermogen: de dynamis.
4. Ieder mens is uniek.
5. Ieder mens is een totaliteit en dus meer dan de som der delen.

1. Similia similibus curentur

Homeopathische geneesmiddelen werken volgens het gelijksoortigheidsbeginsel 'similia similibus curentur'. Dit betekent dat een stof die bepaalde verschijnselen kan opwekken, ook in staat is dezelfde verschijnselen te genezen. Hahnemann toonde aan hoe universeel deze wet is. Door er mee te experimenteren, kreeg Hahnemann meer inzicht in de reikwijdte van deze wet en zo ontstond uiteindelijk de homeopathie.

Voorbeelden uit het dagelijks leven verduidelijken deze bijzondere wet. Mensen met opgekropt verdriet kunnen zomaar gaan huilen als ze een film zien die over hun kwestie gaat. Het huilen helpt hen om het verdriet te verwerken. Hetzelfde geldt voor muziek: droevige muziek kan iemand met verdriet helpen in beweging te komen.

Als je een brandwond oploopt, helpt het veel beter om het aangedane deel onder warm water te houden. Het versterkt de pijn van de brandplek maar de pijn en de gevolgen die normaal gesproken zouden zijn opgetreden door te spoelen met koud of lauw water, zijn veel minder erg. Omgekeerd geldt hetzelfde. Bij bevroering is het beter om het bevroren lichaamsdeel met zo koud mogelijk water te behandelen. Ook dat voelt niet fijn maar vrij snel daarna heb je veel minder last van pijn. Jacob Cats, bekend om zijn didactische gedichten, was ook al op de hoogte van dit principe. In een van zijn gedichtjes schrijft hij:

*Zijt gij verbrant
Aan voet of hant
Gaet tot de vlam
Daar 't quaet afkwam*

Dit bijzondere geneesprincipe gaat overigens nog verder. Het is opvallend dat mensen met een grote angst voor bijvoorbeeld slangen, relatief vaker slangen-

gif als homeopathisch medicijn nodig hebben als ze ziek zijn. Natuurlijk niet in de vorm van onverdund slangengif maar verdund en geschud en daardoor verworden tot een energetisch preparaat.

2. De hoeveelheid die nodig is om te genezen, is de kleinst mogelijke

Deze wet die geformuleerd is door de wiskundige Maupertuus staat bekend als 'de wet van de kleinste actie'. In de homeopathie is de beslissende hoeveelheid altijd een minimale hoeveelheid. Een gezond mens is in balans maar kan evengoed door een stressvolle gebeurtenis uit balans raken. Er is zelden een materiële stof verantwoordelijk voor de disbalans, behalve wanneer iemand bijvoorbeeld een blok beton op zijn hoofd krijgt of zich per ongeluk verslikt in een hap eten en daardoor stikt. Er is vrijwel altijd sprake van een energetische verstoring, gevoed door emoties, die maakt dat de levenskracht ontregeld raakt. Zo kan zwaar verdriet bijvoorbeeld een ernstige nierziekte veroorzaken. Acute angst kan heftige diarree teweegbrengen. Net zo min als deze energetische verstoring ontstond door een materiële stof, kan genezing ook niet tot stand worden gebracht door een materiële stof. Genezing moet plaatsvinden op hetzelfde niveau als waarop de verstoring ontstond, op energetisch niveau dus. Reguliëre medicatie is in dat licht bezien te grof, te stoffelijk als het ware, om te kunnen resoneren met de energetische verstoring. Door onderdrukkende medicatie te gebruiken, wordt de verstoring juist groter en dieper.

Homeopathische geneesmiddelen worden mede daarom sterk verdund en geschud. Door deze manier van bereiden, werken ze energetisch. Dat is precies wat nodig is om de energetische verstoring te genezen. In de meeste homeopathische middelen zit niets meer van de oorspronkelijke stof maar wel de blauwdruk en de energie van de uitgangsstof. Er is veel te doen over die beroemde en beruchte minimale dosis van het homeopathische medicijn. Je kunt het makkelijker begrijpen als je tot je door laat dringen hoe allergie werkt. Mensen die een allergie hebben, reageren met hun immuunsysteem overdreven sterk op een bepaalde prikkel, bijvoorbeeld op een paar kattenharen. Je zou de kattenharen als een minimale dosis kunnen zien die een overdreven respons teweegbrengt. Een ander voorbeeld. Iemand die door zijn vader jarenlang is uitgemaakt voor sukkel, kan een verschrikkelijke woedeaanval krijgen als een collega hem jaren later een grote sukkel noemt. Zelfs als dat plagerig bedoeld is. De persoon in kwestie is namelijk superallergisch geworden voor het woord 'sukkel'.

Het is de taak van de homeopaat om op basis van de ziektegegevens en de persoonlijkheid van de patient juist dat medicijn te vinden waar de patiënt heel

allergisch voor is. Zo allergisch, dat het maar goed is dat hij het toegediend krijgt in energetische vorm. Zelfs dan ontstaan er vaak nog enige ongevaarlijke, genezende beginverergeringen van de klachten. Deze verergeringen zijn in feite een allergische reactie op het homeopathische medicijn en overheersen de aanwezige verstoring waardoor het levenslichaam wordt aangezet tot genezing.

3. Ieder mens heeft een zelfgenezend vermogen; de dynamis

Homeopathie is een energetische geneeskunde waarin wordt erkend dat een mens meer is dan een ingewikkelde biochemische fabriek. Een mens is op de eerste plaats een wezen met een ziel en zelfbewustzijn dat daarnaast de beschikking heeft over een zelfgenezend vermogen. Dat vermogen noemde Hahnemann de dynamis. De dynamis is dus de automatisch werkende levenskracht van een mens die op de eerste plaats zorgt voor de instandhouding van het lichaam en daarnaast voor een harmonische werking tussen lichaam, ziel en geest. Door dit evenwicht is een mens in staat om de hogere bedoelingen van zijn bestaan te ervaren. De dynamis ruimt voortdurend en vooral gedurende de slaap de gevolgen van een leven vol stress op. Pas als de stress groter wordt dan het opruimende vermogen van de dynamis, ontstaat er ziekte. Het homeopathisch geneesmiddel is net als de dynamis energetisch van aard en is zo gekozen dat het de dynamis stimuleert tot zelfgenezing.

Levenskracht is niet meetbaar, niet weegbaar. Je kunt het niet beetpakken en je kunt er geen experimenten mee uitvoeren in een laboratorium. Dat wil niet zeggen dat het niet bestaat. Liefde kun je ook niet oppakken en met een meetlint opmeten, toch weet iedereen dat het er is en zelfs onmisbaar is voor een prettig leven. Levenskracht is het beste te voelen als we heel verliefd zijn. Je zou de verliefdheid kunnen zien als een energetische verstoring, maar dan van het prettige soort. Je voelt je sterk, fit en je kunt de hele wereld aan. Zo lekker zat je nog nooit in je vel en nog nooit had je zo weinig eten en slaap nodig. Totdat blijkt dat de verliefdheid niet wederzijds is. De volgende energetische verstoring dient zich aan. Dan gebeurt het tegenovergestelde en krijgt je levenskracht een flinke knauw. Je voelt je somber, zwak, ziek en misselijk en ziet de toekomst somber in. Hoe kom je hier ooit overheen? Je levenskracht kan nu zo verzwakt zijn dat je makkelijker een ziekte oppikt of een tijdje emotionele en mentale symptomen hebt. Je bent bijvoorbeeld geïrriteerd, depressief, apathisch en doodmoe. Zo werkt je levenskracht dus. Altijd met je, nooit tegen je. Zelfs niet in dit geval want de symptomen maken dat je je terugtrekt zodat je de tijd en ruimte hebt om de wonden van je hart te verzorgen.

4. Ieder mens is uniek

Voor het genezingsproces is het nodig om de behandeling precies af te stemmen op de individualiteit van de patiënt. Neem een consult af met tien vrouwen met migraine en de kans is groot dat ze allemaal een ander homeopatisch geneesmiddel krijgen. Er bestaat namelijk geen speciaal homeopathisch migrainemiddel. Zo werkt homeopathie niet want de gelijksoortigheidwet dicteert dat alleen dat geneesmiddel werkt dat past bij het totaalbeeld van de patiënt. Homeopathie kent daardoor ook geen routine en geen specialisaties. Elke homeopaat behandelt alle soorten ziektes en aandoeningen op grond van de persoonlijkheid, individuele stress en symptomen van de patiënt.

De tien vrouwen met migraine zijn natuurlijk allemaal uniek, net als de oorzaak van hun migraine. Sommigen hebben migraine door langdurige mentale arbeid, anderen door verlies van een geliefde of vanwege voortdurende jaloezie in hun relatie. De een heeft tijdens een migraineaanval enorme dorst en is flink geïrriteerd terwijl de ander dorstloos is en tegen de avond huilerig wordt. De een vindt het prettig als het raam openstaat en heeft drie dagen lang last van diarree, de ander ligt graag met haar hoofd tegen een warme kruik en heeft juist last van verstopping. Ieder mens heeft zo zijn eigen symptomenpakket op fysiek, mentaal en emotioneel gebied. Op basis daarvan zoekt de homeopaat een geneesmiddel uit. Zoals de juiste sleutel in staat is om het slot te openen, zal het passende homeopathische middel in staat zijn om de zieke precies op het juiste niveau te raken, zodat het zelfgenezend vermogen wordt gestimuleerd om de verstoring op te lossen.

5. Ieder mens is een totaliteit en dus meer dan de som der delen

Je lichaam is meer dan een pakketje ledematen en organen bijeengehouden door vlees en vel. Je lichaam is het huis van je ziel, maar ook het voertuig van je 'ik'. Je lichaam is een biocomputer met ongekende mogelijkheden die we niet kunnen of durven te gebruiken, maar het is ook een tempel van genot of een kraakpand vol met pijn.

Alles wat zich in ons lichaam manifesteert aan symptomen en kwalen is een gevolg van een spanningsveld in ons bewustzijn, gevoed door de schaduw uit ons onderbewustzijn. Ons lichaam is verbonden met onze ziel en geest en deze grootheden beïnvloeden elkaar continu. Als één orgaan ziek is, is ons hele wezen hierbij betrokken. Je kunt geen slecht werkende nieren hebben zonder dat de rest van je lijf en je wezen dit niet 'weten'. Hieraan vooraf ging bijvoorbeeld een verstoring in het spijsverteringsstelsel, een niet goed functionerende lever en een gebrekkig spierstofwisseling. En dat allemaal op een zodanig

niveau dat je het zelf net niet merkt. Het gevolg is wel dat je nieren veel te hard moeten werken om de disfunctie van de andere organen op te vangen. Een ziek onderdeel moet daarom genezen worden vanuit het geheel. In de praktijk komt dit er op neer dat genezing plaatsvindt door naar het geheel te kijken. Daarom zijn alle symptomen, sensaties en gewaarwordingen op zowel fysiek, mentaal als emotioneel niveau van belang bij de keuze van een homeopathisch geneesmiddel.

UITGANGSPUNTEN VAN DE HOMEOPATHIE

1. De klassieke homeopathie heeft als doel de zieke te genezen in plaats van de ziekte.
2. Genezing vindt plaats van belangrijke naar minder belangrijke organen, van boven naar beneden, van binnen naar buiten en in omgekeerde volgorde waarin de symptomen verschijnen.
3. Homeopathische geneesmiddelen worden verdund en geschud tot verschillende niveaus. Dit heet potentiëren.
4. Hoe beter het homeopathische geneesmiddel past bij de patiënt, des te hoger de potentiegraad mag zijn.
5. Homeopathische geneesmiddelen zijn getest op gezonde mensen, nooit op dieren.

1. De klassieke homeopathie heeft als doel de zieke te genezen in plaats van de ziekte

Een plaatselijke ziekte bestaat niet. Omdat bij ziekte het hele organisme betrokken is, heeft het geen zin om alleen plaatselijk te werken aan de klacht. Als je hoofdpijn hebt, is niet alleen je hoofd ziek maar is er een disbalans die maakt dat de bloedvaten in je hoofd zich vernauwen. Ruim de disbalans op en je hoofdpijn heeft geen bestaansrecht meer. Als je eczeem hebt op je enkel is niet alleen de huid op je enkel ziek maar is je levenskracht verstoord waarbij het eczeem de beste oplossing is voor die verstoring. Als je last hebt van een maagzweer, is niet alleen de wand van je maag niet in orde maar is er stress in jou die de biochemie van je maagwand ontregelt. Stel je voor dat iemand anders hetzelfde pakketje stress heeft, dan zou deze persoon misschien chronische voorhoofdscholteontsteking krijgen en weer een ander zou depressief worden.

Ieder mens is uniek. De reactie op stress is net zo uniek. Daarom is het behandelen van de zieke in plaats van de ziekte de enige juiste manier van genezen. Een aangedaan lichaamsdeel behandelen is niet zinvol zolang je niet

de verstoring aanpakt waarop de ziekte berust. Het is daarom belangrijk om in kaart te brengen waarom iemand überhaupt ziek is want inzicht hebben in de reden van ziekte is essentieel voor genezing.

2. Genezing vindt plaats van belangrijke naar minder belangrijke organen, van boven naar beneden, van binnen naar buiten en in omgekeerde volgorde waarin de symptomen verschenen

Iemand met een verstoorde levensenergie zal vroeg of laat symptomen krijgen. Naarmate de tijd vordert zullen de symptomen erger worden, tenzij er actie ondernomen wordt die de verstoorde levensenergie weer in balans brengt. Als de symptomen onderdrukt worden met reguliere medicatie, lijken de symptomen verdwenen te zijn maar zijn ze er eigenlijk nog wel. Bovendien komen er vaak nieuwe voor in de plaats omdat de echte oorzaak niet opgeheven is. De nieuwe symptomen horen bij de nieuwe, diepere ziektelaag en/of bij de bijwerkingen van het medicijn, wat in feite ook een nieuwe ziektelaag is. De zieke is dan zeker geworden. Als je een verkoudheid onderdrukt of niet goed uitzielt, vergroot je de kans dat je een keelontsteking krijgt. Als je die vervolgens onderdrukt met antibiotica, vergroot je de kans dat je over een paar weken weer een keelontsteking hebt die nu misschien onttaardt in bronchitis of een longontsteking. De klachten gaan zo steeds dieper het organisme in. Je keelontsteking is dan wel verdwenen maar je bent natuurlijk verder van huis als je longen niet goed meer functioneren.

Wat gebeurt er nu als je geneest langs natuurlijke weg met behulp van homeopathie? Dan verdwijnen de klachten in omgekeerde volgorde waarin ze verschenen en verdwijnen dus als eerste de meest recente symptomen. Dat is logisch. Het lichaam deed zijn best om zo min mogelijk ziek te zijn maar moest door onderdrukking voor een 'ziekere ziekte' kiezen. Nu je levensenergie tot genezing wordt aanzet door toenemende vitaliteit, is er energie om de 'ziekere ziekte', de longontsteking, op te ruimen waarna er weer ruimte is voor de minder ernstige ziekte, de keelontsteking. In de loop van een correct uitgevoerde homeopathische behandeling zal vervolgens de keelontsteking verdwijnen. De patiënt is dan letterlijk beter!

Hering, een beroemd arts en homeopaat (1800-1880), heeft deze genezingswetten geformuleerd. Net zoals bij de ziekteniveaus van Vithoukas, is genezing af te leiden uit de richting die symptomen gaan, namelijk van belangrijke naar minder belangrijke organen. In de praktijk betekent het dat symptomen meestal als volgt verlopen:

- van binnen naar buiten (van de inwendige organen naar de huid)
- van boven naar beneden (van het hoofd naar de voeten)
- van het midden naar de buitenkant (van de romp naar de ledematen)
- in omgekeerde volgorde als waarin de symptomen verschenen zijn (nieuwe symptomen verdwijnen het eerst).

Omgekeerd gelden de wetten ook. Dus symptomen die van de huid naar een inwendig orgaan gaan, duiden op een verzwakte levenskracht. Hetzelfde geldt voor symptomen die van voeten en handen richting romp en hoofd gaan. Gebruik deze wetten als je lijf en leven je lief is zodat je begrijpt in welke richting je gezondheid zich ontwikkelt. Dat geldt bij elke vorm van therapie of behandeling.

3. Homeopathische geneesmiddelen worden verdund en geschud tot verschillende niveaus. Dit heet potentiëren

Potentiëren is iets heel anders dan verdunnen. Dit is een belangrijk verschil want tegenstanders roepen nogal graag dat een stof die zo verdund is dat er niets meer van terug te vinden is, niet kan werken. Potentiëren betekent ritmisch verdunnen en schudden. In dit briljante procédé wordt de informatie die in de beginstof zit opgesloten, vrijgemaakt en overgedragen op water, alcohol of melksuiker. Deze drie stoffen hebben het vermogen om de genezende informatie van de stof in hun moleculaire geheugen op te slaan en bij inname over te dragen op de patiënt. Alle materie bevat energie en informatie. In de fysica zijn methodes ontwikkeld om de energie uit een atoom vrij te maken. Op die energie werken kerncentrales en atoombommen. Er is door de officiële wetenschap nog maar weinig gedaan met het feit dat materie ook specifieke informatie bevat met een bepaald vermogen. In de homeopathie wordt deze informatie aangewend om te genezen. Met andere woorden: door de stof van een plant, dier of mineraal na elke verdunning ritmisch te schudden, wordt de informatie van de substantie geïsoleerd van de stof. Dit gegeven is tot op heden nog maar weinig wetenschappelijk bevestigd omdat wetenschap zich voornamelijk bezig houdt met materie, dus met stoffelijke zaken. Materie is nu eenmaal makkelijker te onderzoeken omdat het zich laat zien, voelen, ruiken en meten.

Homeopathische geneesmiddelen bevatten dus informatie en zijn energetisch van aard. Dat geldt ook voor ziekte want ziekte is een gevolg van een energetische verstoring. Oplossingen liggen per definitie op hetzelfde of hoger vlak als waar het probleem ontstond. Een energetische verstoring moet dus op een energetische manier genezen worden.

Hahnemann ontdekte overigens proefondervindelijk dat hoe meer een geneesmiddel verdund en geschud werd, hoe dieper de werking was en hoe minder vervelend de bijwerkingen waren.

4. Hoe beter het homeopathische geneesmiddel past bij de patiënt, des te hoger de potentiegraad mag zijn

Deze enigszins lastige stelling vraagt om een toelichting. Bij een homeopathisch medicijn is sprake van twee aspecten. De potentie en de hoeveelheid. De fysieke hoeveelheid, het gewicht dus, doet er niet zoveel toe. Die is namelijk alleen maar drager van de informatie. Of je nu een klein pocketboek leest of een luxe dikke pil van dezelfde roman, de informatie erin is hetzelfde en daar draait het om. Het maakt dus nauwelijks uit of je een kleine korrel of een grote pil van je medicijn neemt. Maar de informatie wordt scherper en intenser door bij de bereiding het medicijn vaker te schudden en te verdunnen, te potentiëren dus. De praktijk leert dat zo'n hoog gepotentieerd medicijn heel goed en snel werkt als het vooral goed past bij de mentale en emotionele gesteldheid van de patiënt. Het moet dus goed passen bij die persoon. Anders werken hoge potenties niet.

Hoe beter het homeopathische geneesmiddel bij een patiënt past, dus bij zijn symptomen en zijn geestelijke gesteldheid, des te hoger de potentie die gegeven kan worden. In de homeopathie noemen we dit een hoge potentie omdat het middel vaker verdund en geschud is en daarmee 'potenter' oftewel krachtiger is geworden. Als een homeopathisch geneesmiddel minder bij het klachtenpatroon en de geestelijke gesteldheid past, wordt vaak een lagere potentie gegeven. Overigens is de leer van de dosering van homeopathische middelen, posologie genoemd, een vak apart.

5. Homeopathische geneesmiddelen zijn getest op gezonde mensen, nooit op dieren

Hahnemann was heel expliciet over het feit dat geneesmiddelen alleen op mensen mochten worden uitgetest. Zijn belangrijkste argument was dat dieren niet kunnen vertellen wat zij ervaren als zij een bepaalde stof innemen. De uitgebreide symptoombeelden van de duizenden homeopathische middelen zijn tot stand gekomen door verslaggeving van de proefpersonen aangevuld met beschrijvingen van vergiftigingen. Je schrijft een homeopathisch middel voor op basis van gelijksoortigheid van het symptoombeeld van het middel en het symptoombeeld van de patiënt. Daarbij kun je niet zonder de testgegevens van proefpersonen. De ideale proefpersonen voor het uittesten van homeo-

Zonder homeopathie geen 'Origin of Species'

Charles Darwin had waarschijnlijk nooit zijn boek 'Origin of Species' kunnen schrijven als hij niet behandeld was met homeopathie. Twaalf jaar lang was Darwin tot vrijwel niets in staat door hevige buikpijnen, overgeven, hartkloppingen en flauwvallen. De homeopathische arts Dr. James Gully genas hem binnen zes weken bijna volledig van zijn symptomen. Geïnspireerd door de minimale homeopathische dosis, voerde Darwin zelf experimenten uit op planten met homeopathische middelen. Hij was erg onder de indruk van de resultaten maar schaamde zich om zijn bevindingen openbaar te maken door de arrogante houding van de wetenschap.

pathische middelen zijn gezonde, gevoelige vrijwilligers die goed in staat zijn om te omschrijven wat zij ervaren en voelen.

Hahnemann vond het daarnaast niet juist te veronderstellen dat de uitwerking van een geneesmiddel op dieren iets zou zeggen over de uitwerking op mensen. Dieren verschillen nu eenmaal van mensen. Op fysiek gebied in de eerste plaats, maar nog belangrijker, een dier kent niet ons soort emoties en gedachten die voor de keuze van een passend homeopathisch medicijn wel heel essentieel zijn. Dieren kunnen overigens wel uitgebreid worden behandeld met homeopathie. Er zijn in Nederland veel homeopathisch werkende dierenartsen en therapeuten.

De grensgebieden van homeopathie

Als er iemand verantwoordelijk is voor ziekte en genezing, dan ben je dat zelf wel. Waar jij verantwoordelijk bent voor je eigen gezondheid en levenswandel, is de behandelende arts of therapeut dat voor zijn adviezen, geneesmiddelenkeuze en begeleiding. Dit is een belangrijk gegeven want vanuit deze visie van eigen verantwoordelijkheid, zul je veel meer naar binnen moeten kijken om de oorzaak van je ziekte te achterhalen en met de resultaten van dat zelfonderzoek aan de slag te gaan. Dat is heel wat anders dan met je kwaal naar de dokter gaan en van de dokter verlangen dat hij je zo snel mogelijk van je klachten verlost. Het betekent dat je anderen niet verantwoordelijk houdt voor het eventuele feit dat je steeds zieker wordt, maar dat je hulp zoekt bij het in kaart brengen van je ziekteontwikkeling en op een natuurlijke manier het geneesproces in gang zet. Een goede homeopaat kan en zal je daarbij helpen.

Homeopathie biedt eerstelijns gezondheidszorg en dekt het complete werkgebied van de reguliere geneeskunde met uitzondering van de chirurgie,

anesthesie, tandheelkunde en dergelijke. Dit betekent dat je voor alle soorten fysieke, mentale en emotionele klachten naar de homeopaat kunt gaan, net zoals je normaal gesproken bij lichamelijk of psychisch ongemak naar de huisarts of specialist gaat. Vrijwel alle klachten zijn met homeopathie goed te behandelen. Ook bij ernstige acute situaties zoals long- of hersenvliesontsteking en bij chronische ziektes en psychische aandoeningen, kan het juiste homeopathische middel snel en zachtzinnig genezing brengen. Elke kundige homeopaat kan veel voorbeelden geven van acute levensbedreigende aandoeningen die met het juiste homeopathische middel vlot genezen werden. Veel sneller dan reguliere medicijnen dat kunnen. Ook ziektes die de naam hebben ongeneeslijk te zijn, kunnen met homeopathie genezen worden. Voorwaarde is dan wel dat de ziekte niet in een te ver gevorderd stadium is aanbeland waarbij weefsel is vernietigd of vergroeiingen zijn ontstaan.

Het kan lijken alsof het langer duurt om te genezen met homeopathie. Dit is echter een verkeerde gedachte. Als je bijvoorbeeld een hoge bloeddruk hebt en je bloeddrukverlagende medicijnen krijgt voorgeschreven, dan zal je bloeddruk binnen een paar dagen normaliseren. Het lijkt dan alsof je weer gezond bent maar zodra je stopt met de medicijnen, schiet je bloeddruk weer omhoog. Dit betekent dus dat je nog steeds ziek bent maar dat de symptomen van de verstoring zijn gemaskeerd. De reden van je te hoge bloeddruk is er nog steeds. Als je zou kiezen voor een homeopathische behandeling, dan zul je meer geduld moeten hebben. De kans dat je bloeddruk binnen een paar dagen weer normaal is, is niet groot. Dat vraagt met homeopathie meer tijd omdat er een chronische verstoring is die al langere tijd bestaat en die gemaakt heeft dat na verloop van tijd je bloeddruk te hoog geworden is. Dit was overigens wel de beste reactie van je lichaam om je zo gezond mogelijk te houden. Maar als je dan met behulp van homeopathie bent genezen, ben je ook écht genezen.

Er zijn meer factoren die van invloed zijn op de duur van een homeopathische behandeling:

- Hoe meer inzicht je hebt in de oorzaak van je ziekte en je daarmee aan de slag gaat, hoe sneller je beter wordt.
- Hoe gezonder je leeft, hoe groter je vitaliteit, hoe sneller je geneest.
- Hoe langer je klachten bestaan, hoe meer tijd je meestal nodig hebt om te genezen.
- Hoe meer chronische ziektes er in je familie voorkomen, hoe langer genezing over het algemeen duurt.
- Hoe meer je symptomen onderdrukt met reguliere medicatie, hoe langer je

lichaam nodig heeft om met behulp van homeopathische middelen de originële verstoring en de nieuwe verstoring, veroorzaakt door de medicatie, aan te pakken.

- Hoe acuter de ziekte is, hoe sneller de behandeling over het algemeen zal verlopen.

Homeopathie is een fantastische geneeskunst maar geen toverkunst. Er zijn ook gebieden waar homeopathie niet kan genezen. Bijvoorbeeld als ziekte in een vergevorderd stadium is waarbij de levenskracht zo verzwakt is dat het leven min of meer 'op' is. Of als er sprake is van vergroeiing en afgestorven weefsel. Denk hierbij aan vergevorderde reuma of diabetes. Homeopathie kan in dit soort gevallen het ziekmakende proces stoppen en de pijn verzachten maar niet de vergroeiingen ongedaan maken. Ook blijkt in de praktijk niet iedereen voldoende geduld en vertrouwen te hebben om de behandeling af te maken. Acute ziektes kunnen snel behandeld worden maar de genezing van chronische ziektes vraagt meer tijd. Maar minder tijd dan ongeneeslijkheid want dat duurt de rest van je leven!

Geen zin in school

Jelle is zeven en gaat met forse tegenzin naar school. Elke ochtend is het een hele worsteling tussen hem en zijn moeder om op tijd klaar te zijn voor vertrek. Hij saboteert de boel door zich niet aan te kleden, verschillende sokken aan te doen, te treuzelen met z'n eten en ruzie te zoeken met zijn jongere broertje. Moeder zit met haar handen in het haar. Ze probeert hem zoveel mogelijk voor te zijn door 's avonds zijn kleren klaar te leggen en zijn gymtas in te pakken maar ondanks dat presteert Jelle het om dan hier weer een drama van te maken omdat hij net vandaag niet die kleren aan wil.

Vanaf de eerste schooldag had Jelle al geen zin om van huis weg te gaan. Het probleem is volgens zijn moeder dat hij zich thuis veilig voelt en de school als een onveilige omgeving ervaart. Het gekke is dat als hij eenmaal op school is, het best goed gaat. Hij doet zijn best en heeft het volgens zijn juf wel naar zijn zin. Hij vindt het wel moeilijk om vriendjes te maken en voelt zich gauw afgewezen als hij een keer niet mee mag doen of iemand niet mee kan na school om bij hem thuis te spelen.

We duiken in de geschiedenis van Jelle. Zijn moeder vertelt dat het eigenlijk een hele lieve, gevoelige jongen is die veel rust en regelmaat nodig heeft. Door spanning verandert hij soms in een tegendraadse klier. Thuis zijn betekent veiligheid en daarbij voelt Jelle zich het lekkerst. Ik vraag haar hoe hij het vindt om uit logeren te gaan.

Jelle's moeder vertelt dat dat pas sinds een half jaar af en toe kan bij opa en oma. Maar één nachtje is lang genoeg, dan heeft hij echt weer zijn eigen vertrouwde omgeving nodig.

Ik wil weten hoe de relatie is met zijn vier jaar jongere broertje. "Niet zo best", zegt z'n moeder. "Ik word er af en toe gek van. Jelle heeft sinds Luke er is altijd het gevoel dat hij tekortkomt en dat zijn broer wordt voorgetrokken. Hij let altijd op of Luke wel evenveel koekjes krijgt als hij en wie er als eerste iets te drinken krijgt. Als Luke toevallig een paar keer het eerste aan de beurt was, kan dat ontaarden in een aanval van verongelijkheid en mokken". Verder hebben de broertjes meerdere malen per dag forse ruzie. Jelle is fysiek sterker maar Luuk is een fel joch dat driftig wordt als Jelle hem onder druk zet.

Voor mij is het duidelijk. De klachten begonnen zich te ontwikkelen op het moment dat Jelle naar school gaat, twee maanden nadat zijn broertje is geboren. Jelle heeft er grote moeite mee dat zijn rivaal wel lekker thuis is, terwijl hij naar school moet. Wat mist hij allemaal niet en wat krijgt zijn broertje in de tussentijd? Jelle heeft een homeopathisch middel nodig dat past bij zijn grote behoefte aan omhulling en veiligheid maar ook bij zijn gevoel tekort te komen. Ik check hoe zijn slaappatroon is, wat hij lekker en vies vindt, hoe zijn stoelgang is, of hij makkelijk transpireert en nog meer. Op basis van de klachten en kenmerken geef ik anacardium mee. Hij moet het middel vijf dagen achter elkaar innemen en ik vraag zijn moeder om veranderingen die ze opmerkt bij te houden. Ik wens het hele gezin toe dat Jelle snel meer in balans komt; dat zal de huisvrede erg ten goede komen. We plannen een tweede consult over zes weken.

Het gaat over het algemeen wel goed met Jelle, vertelt zijn moeder in het tweede consult. Hij zit wat lekkerder in zijn vel, voelt zich minder snel verongelijkt en heeft iets minder aanvaringen met zijn broer. Eindelijk is er wat meer rust in de tent. Zijn moeder vindt dat ie niet meer overal met zijn neus bovenop staat om te controleren of alles wel eerlijk verdeeld wordt. Naar school gaan is ook niet meer zo'n drama. Hij zou wel liever thuisblijven maar welk kind wil dat niet.

5.

Homeopathie geneest echt!

§ 27

Het herstellend vermogen van geneesmiddelen berust op hun symptomen, die gelijken op die van de ziekte, maar deze in kracht te boven gaan. Zodoende wordt ieder afzonderlijk ziektegeval slechts volkomen zeker, grondig, snel en duurzaam vernietigd en opgeheven door een middel dat zelf in staat is de totaliteit der ziektesymptomen in de grootst mogelijke gelijkenis en volledigheid bij de mens te produceren en dat tegelijk de ziekte in sterkte overtreft.

Organon der Geneeskunst – Dr. Samuel Hahnemann

Euwenlang dacht iedereen dat de aarde plat was. Als je maar lang genoeg zou doorreizen viel je vroeg of laat van de aarde af. Er was ook een tijd dat ieder weldenkend mens zeker wist dat de aarde het middelpunt van het zonnestelsel was. De zon draaide om de aarde en wie daar aan twijfelde was gek. Galileo Galilei, die ontdekte dat het juist de aarde was die om de zon bewoog, werd van ketterij beschuldigd en in de gevangenis gegooid. Na een paar jaar eenzame opsluiting kreeg hij voor de rest van zijn leven huisarrest. Het werd hem verboden om over zijn ontdekkingen ook maar één letter op papier te zetten. Inmiddels weten we beter maar toen geloven wat nu een voldongen feit is, was ondenkbaar. We kenden geen andere werkelijkheid, vooral ook omdat we die niet wilden kennen. Bovendien was de macht van de katholieke kerk in die tijd zo groot, dat het loslaten van de oude overtuiging de kerk in een kwaad daglicht zou zetten. Het zou namelijk betekenen dat de kerk al honderden jaren leugens had verkondigd.

Met homeopathie is het net zo. Er is geen enkele geneeswijze die zo vaak wordt aangevallen als homeopathie. Het lijkt wel alsof homeopathie niet mag werken, hoeveel bewijs er ook voorhanden is en hoe enthousiast de gebruikers van homeopathie en homeopaten ook zijn. Tegenstanders bijten hun tanden graag stuk op het feit dat er in een homeopathisch geneesmiddel niets meer van de oorspronkelijke stof te vinden is. Zij verbinden daar de conclusie aan dat het dan dus niet kan werken. Daarbij halen ze onderzoeken uit de kast die zouden bewijzen dat een homeopathische behandeling niet wezenlijk iets uithaalt. Als het al iets zou doen, dan berust de positieve werking louter en alleen op het placebo-effect. De oorsprong en doelstellingen van onderzoeken die zouden bewijzen dat homeopathie niet werkt, zijn nogal dubieus van opzet en de zogenaamd objectieve resultaten zijn vaak aanleiding om een nieuwe hetze te starten in de media. Hoe zit het nou precies? Zit er een kern van waarheid in de visie van de tegenstanders? Wie zijn die tegenstanders eigenlijk en hebben zij belang bij het onderuithalen van homeopathie en andere geneeswijzen dan de reguliere? Zijn de onderzoeken die gedaan worden naar de werking van reguliere medicatie eigenlijk wel wetenschappelijk van opzet? Wat is er aan bewijsmateriaal dat homeopathie wel werkt? De antwoorden op deze vragen krijg je in dit hoofdstuk.

Zoals de geestelijken weigerden om door de telescoop van Galileo te kijken, weigert een groot deel van de beoefenaars van de reguliere geneeskunde zich te verdiepen in homeopathie. Ik ken een aantal homeopaten, en er zijn er ongetwijfeld meer, die kritische journalisten of medici hebben uitgenodigd om

een homeopathische behandeling te ondergaan. Iedereen heeft wel wat symptomen dus je zou denken dat het niet zo moeilijk is om een sceptische arts of journalist te vinden die de uitdaging aandurft. Maar tot op de dag van vandaag gaat niemand hierop in. Dat is op zijn minst dubieus te noemen maar ook wel begrijpelijk want stel je voor dat je klachten verdwijnen. Dat zou impliceren dat je je geloofssysteem radicaal moet ombuigen. Het zou kunnen betekenen dat je niet meer kunt leven met de manier waarop je je vak uitoefent en dat is nogal wat. Het overkwam veel artsen en wetenschappers. Die durfden de stap gelukkig wel aan. In Nederland zijn honderden homeopathisch artsen werkzaam die na een aantal jaren reguliere praktijkvoering, toch gekozen hebben voor homeopathie omdat zij net als Hahnemann en Kent niet tevreden waren met de resultaten van de reguliere zorg. Allemaal hebben ze deze switch gemaakt vanuit de behoefte om daadwerkelijk mensen te genezen. Ik heb nog nooit gehoord van een homeopathische arts die zo teleurgesteld was in de effecten van de homeopathische behandeling dat hij of zij weer besloot om als reguliere arts aan de slag te gaan. Dat is op zijn minst veelzeggend.

De beperkingen van de reguliere geneeskunde

Het grootste gedeelte van de huidige medische stand beroept zich op het feit dat haar handelwijzen en methodes wetenschappelijk bewezen zijn en dat reguliere medicatie helpt om ziekte X of klacht Y te bestrijden. Ook al wordt de gemiddelde mens steeds zieker, ze blijft volhouden dat wat 'bewezen' is de enige waarheid is en dus dé manier om genezing tot stand te brengen. Alles wat afwijkt van de reguliere aanpak en wat niet duidelijk te bewijzen valt, wordt naar het rijk der fabelen verwezen. Homeopaten worden uitgemaakt voor kwakzalvers, idioten, naïevelingen en wat je verder maar aan creatieve termen kunt bedenken voor een groep mensen die jouw overtuigingen niet deelt en er een andere geneesmethode op na houdt. Daarbij maakt het niet uit dat er wereldwijd enorm veel uitgedokterde patiënten weer in staat zijn een menswaardig leven te lijden of dat ongeneeslijke ziekten genezen door middel van homeopathie. Ik heb het niet over een paar honderd gevallen. Ik heb het over tienduizenden gevallen jaarlijks, alleen al in ons eigen land!

We geven in Nederland per jaar ongeveer 7 miljard euro uit aan geneesmiddelen. Geneesmiddelen zijn vaak peperduur. 'Dat komt door al het onderzoek dat nodig is', zeggen de farmaceuten. Maar uit Amerikaans onderzoek blijkt dat er nog veel meer geld wordt uitgegeven aan het promoten van medicijnen; ongeveer twee keer zoveel als aan onderzoek. Het grootste gedeelte van dat promotiegeld gaat op aan manieren om artsen te beïnvloeden. Een

reisje hier, een gratis nascholing daar..... Je kunt je afvragen hoe goed medicijnen en vaccinaties zijn als er zoveel geld tegenaan wordt gegooid om de voorschrijvers te beïnvloeden. Als iets goed is, zou het zichzelf moeten verkopen. Dan zijn er geen slimme marketingtechnieken nodig om medicijnen aan de man te brengen.

Geneesmiddelen kunnen levens redden maar kunnen net zo dodelijk zijn. In de Verenigde Staten is foutief medisch handelen doodsoorzaak nummer drie. Verkeerde medicijnvoorschriften en gevaarlijke medicijncombinaties hebben daarin het grootste aandeel. Er is maar een handjevol medicijnen dat daadwerkelijk nut heeft omdat ze levens kunnen redden. Deze medicijnen hebben dan ook de tand des tijds ruimschoots doorstaan en zijn al tientallen jaren op de markt.

Geneesmiddelen zijn trendgevoelig en aan mode onderhevig. Dat klinkt raar maar wat vijf jaar geleden volgens de producent een 'fantastisch' nieuw en veilig geneesmiddel was, is vandaag niet meer effectief of zelfs gevaarlijk. Natuurlijk legt men hierop niet al te veel nadruk. De aandacht wordt liever gevestigd op het vernieuwde medicijn dat veel beter in staat is dezelfde kwalen te verhelpen, zonder al die vervelende bijwerkingen van het oude medicijn. Het door de geneesmiddelenfabrikant gesponsorde wetenschappelijk onderzoek wijst ook nu weer uit dat het nieuwe geneesmiddel zeer veilig is en de klachten snel en efficiënt doet verdwijnen. Opnieuw wordt er voor miljoenen aan promotie besteed door de marketingafdeling van het farmaceutische bedrijf. Na een aantal jaren beginnen de eerste artsen het medicijn minder vaak voor te schrijven omdat het toch niet zo goed blijkt te werken en er een hoop vervelende bijwerkingen zijn. Er komen nieuwe onderzoeken en de ervaringen die inmiddels zijn opgedaan met het medicijn leiden tot meer zorg met betrekking tot de veiligheid en de werkzaamheid ervan. Naarmate de tijd vordert wordt de lijst met nadelige effecten groter en groter. Maar een echt probleem is dit niet want er is in de tussentijd hard gewerkt aan een nieuw medicijn dat nog beter is en met nog minder bijwerkingen de klachten verlicht...

Het lijkt verdacht veel op de reclametactiek van de wasmiddelenbranche. Als het marktaandeel van merk A onder druk staat wordt er een ingrediënt aan het waspoeder toegevoegd waardoor je iets hebt om een nieuwe reclamecampagne op te baseren. Zonder dit nieuwe 'enzym' wordt je was echt niet zo schoon. Maar merk A bestond al toen ik nog een baby was en ik had altijd nette, schone kleren aan, ook zonder het enzym en alle andere ingrediënten die in de loop van mijn leven steeds maar weer zijn toegevoegd omdat het 'beter' en 'schoner' zou zijn.

Het is duidelijk, de farmaceutische industrie maakt liever winst op nieuwe medicijnen dan op oude. Er valt veel geld te verdienen aan de zieker wordende mensheid en de briljante marketingaanpak van de pillenindustrie maakt dat de negatieve kanten nauwelijks aan het licht komen. Volgens de Fortune 500, een Amerikaanse organisatie die jaarlijks de vijfhonderd grootste bedrijven volgt, hebben in 2002 de tien grootste farmaceutische bedrijven gezamenlijk meer winst gemaakt dan de overgebleven 490 bedrijven bij elkaar. De financiële belangen zijn dus enorm.

Hoe wetenschappelijk is de reguliere geneeskunde eigenlijk?

Het idee van een dubbelblind onderzoek, waarbij de ene groep het nieuwe testmedicijn krijgt en de andere groep een placebo, is natuurlijk prima. Net zoals het in kaart brengen van bijwerkingen bij een geselecteerde groep mensen. Maar er wordt voorbijgegaan aan een aantal feiten. Zo wordt voor het verzamelen van bijwerkingen van de proefpersonen verlangd dat ze niet al te oud zijn, over een goede gezondheid beschikken en geen medicijnen gebruiken. Logisch, want gezonde, jonge mensen zullen over het algemeen minder snel symptomen produceren en dat is gunstig voor het onderzoeksrapport dat van de pers rolt. Maar de mensen die straks het medicijn krijgen voorgeschreven zijn niet gezond, meestal ook niet jong en gebruiken vaak ook andere medicijnen waarvan de uitwerking op de combinatie met het nieuwe medicijn volledig onbekend is. Hoe het nieuwe medicijn het doet op een gezond iemand zegt dus weinig over de uitwerking op een ziek iemand. Daarnaast wil het niet zeggen dat je genezen bent, als je door toediening van een medicijn van een klacht af bent. De verstoring waarop de ziekte of het symptoom berust, is door de onderdrukking alleen maar dieper in het organisme gedrongen wat betekent dat je juist zieker bent.

Er zijn minstens twee belangrijke voorwaarden waaraan wetenschappelijk onderzoek moet voldoen: er moet sprake zijn van onafhankelijkheid en van onbevooroordeeldheid. Aan deze voorwaarden wordt zelden voldaan als het gaat om het uittesten van nieuwe medicijnen waarmee de wetenschappelijkheid van het onderzoek in feite een farce is. De opdrachtgever van dit soort onderzoek is vrijwel altijd het farmaceutische bedrijf dat het medicijn op de markt brengt. Het heeft er alle belang bij dat de resultaten passen bij de doelstellingen van het bedrijf en dat is zoveel mogelijk winst maken. Gesponsorde wetenschappelijke onderzoeken worden zodanig opgezet dat de uitkomsten aansluiten bij de wensen van de opdrachtgever. In het ene onderzoek kan een

bepaald medicijn als effectief en veilig uit de bus komen terwijl een ander onderzoek aantoonde dat hetzelfde medicijn ernstige bijwerkingen veroorzaakt. Zo laat niet gesponsord onderzoek zien dat calciumblokkers geen eerste keuze zouden mogen zijn bij de behandeling van hoge bloeddruk terwijl door de kracht van het gesponsorde onderzoek en de intensieve promotie, ze toch op zeer grote schaal worden voorgeschreven. Als de resultaten van het gesponsorde onderzoek echt niet vallen te rijmen met de beoogde resultaten, dan wordt het onderzoek halverwege gestaakt, zodat er geen negatieve publiciteit komt.

De onderzoeken op menselijke proefpersonen zijn over het algemeen veel te kortlopend om er zinnige conclusies aan te kunnen verbinden voor de langere termijn. Daarnaast is nooit onderzocht wat een geneesmiddel in combinatie met andere geneesmiddelen teweegbrengt terwijl de meeste patiënten meerdere medicijnen slikken. Beide feiten maken duidelijk waarom de levenscyclus van de meeste medicatie zo kort is en er zo snel verbeterde varianten op de markt worden gebracht.

Veel statistische analyses worden uitgevoerd door medewerkers van het bedrijf dat het medicijn op de markt wil brengen. Dat is natuurlijk vreemd. Op deze manier kun je de uitkomsten alle kanten op manipuleren door bepaalde gedeeltes weg te laten zodat je betere uitkomsten krijgt. Dit gebeurt dan ook regelmatig. Bijvoorbeeld bij een onderzoek naar het gebruik van een pleister om om alcoholisme te behandelen. Van de totale groep waren er 340 mensen waar de pleister geen enkel effect had. Door 100 van deze mensen uit de testgroep te halen, kon er wel een gunstig effect worden aangetoond.

Farmaceutische bedrijven geven graag bonussen aan artsen die bepaalde middelen voorschrijven en lezingen houden. Of aan specialisten van wie ze de naam mogen gebruiken om een artikel te publiceren in een medisch vakblad. De bedragen die sommige kopstukken in de medische wereld ontvangen van de producenten van geneesmiddelen, zijn gigantisch. Het kan oplopen tot enkele tienduizenden euro's per jaar. De patiënt is de dupe want door deze gang van zaken krijgt hij niet het beste medicijn dat er is maar het medicijn dat het meeste oplevert voor de arts die het voorschrijft. Gelukkig zijn er overigens ook heel veel artsen die niets te maken willen hebben met dit soort praktijken. Zij oefenen naar eer en geweten hun vak uit en laten zich niet meeslepen door hebzucht.

Wat is de rol van de overheid in dit verhaal? Sinds de jaren zeventig is de overheid van mening dat beroepsgroepen en de industrie zoveel mogelijk het heft in eigen hand moeten nemen. De overheid heeft voortdurend geprobeerd

te bezuinigen op bijvoorbeeld de controle van het medische systeem omdat de kosten voor medische zorg steeds meer uit de hand liepen. Men ging er van uit dat beide groepen in staat waren onafhankelijk te blijven. Door deze bezuinigingen en het terugtrekbeleid van de overheid, beschikken medische opleidingen over te weinig geld waardoor ze voor opleiding, nascholing en wetenschappelijk onderzoek steeds meer zijn aangewezen op het kapitaal van de farmaceutische industrie waardoor de objectiviteit in gevaar komt.

Het is triest dat men niet ziet of niet toegeeft dat een groot deel van het medische systeem chronisch ziek is en men daarmee mens en maatschappij in ernstige mate belast. In plaats daarvan worden steeds meer medicijnen voorgeschreven waardoor steeds meer symptomen ontstaan. Het wordt tijd dat er met open vizier wordt gekeken naar de vaak verbluffende resultaten die de homeopathie weet te behalen. Niet ad hoc, met af en toe een toevalstreffer waarbij de gelukkige van zijn kwalen af is, maar stelselmatig, keer op keer en langdurig.

Dat er relatief weinig wetenschappelijk onderzoek wordt gedaan naar de werking van homeopathie heeft vooral te maken met het feit dat er nauwelijks sponsors te vinden zijn om dit soort onderzoek te betalen. Farmaceutische bedrijven hebben geen enkel belang bij het onderzoeken van de kracht van homeopathische geneesmiddelen. Integendeel, hun omzet daalt er door. Bovendien wordt er op homeopathische middelen nauwelijks winst gemaakt waardoor het als productgroep niet interessant is voor de farmaceutische industrie. Aan één dode bij heb je voldoende om miljoenen keren het homeopathische geneesmiddel *apis* te maken. Het procédé van ritmisch verdunnen en schudden en de kostprijs van het flesje waarin het homeopathische geneesmiddel verpakt zit, kosten meer. Maar dan nog is de kostprijs van een flesje met vijftig korrels van een willekeurig homeopathisch geneesmiddel ongeveer € 12,-. Een patiënt die komt voor een acute blaasontsteking, heeft in principe maar één korreltje nodig, wat neerkomt op een kostprijs van € 0,12. Met homeopathische geneesmiddelen alleen, valt dus weinig winst te behalen. De winst die wel te behalen is, is de enorme besparing die gerealiseerd kan worden op het uit de klauwen gelopen zorgbudget, als veel meer mensen gebruik zouden maken van homeopathie bij de behandeling van ziekte.

De similiawet bewezen

Zoals in het vorige hoofdstuk beschreven is, zijn de similiawet en de wet van de kleinste dosering belangrijke uitgangspunten van de homeopathie. De afde-

Nepmedicijnen ‘veroveren’ de markt

Wereldwijd worden steeds meer nepmedicijnen op de markt gebracht. Inmiddels is een op de tien geproduceerde medicijnen namaak. Volgens een publicatie van de Wereldgezondheidsorganisatie zal over twee jaar de geschatte omzet van deze ‘medicijnen’ 55 miljard euro bedragen.

De problemen zijn het grootst in arme landen: zo’n zeventig procent van alle aids- en malariamedicijnen zijn nep, maar ook in Europa neemt de verspreiding van namaakmedicijnen snel toe en dan met name via internet. Het betreft vooral medicijnen en testen voor aandoeningen waar mensen zich voor schamen zoals erectiemiddelen, slankpillen en aidstesten.

ling Moleculaire Celbiologie van de Universiteit van Utrecht, onder leiding van Dr. Roel van Wijk, heeft onderzoek gedaan naar de werking van een sterk verdunde dosis in cellen. Bij dit onderzoek werden cellen door het toedienen van een giftige stof in een stresstoestand gebracht. De cellen reageerden hierop door zogenaamde heatshock eiwitten te produceren. Vervolgens werd dezelfde giftige stof toegediend, maar nu in verdunde vorm. De cellen maakten nu meer heatshock eiwitten aan. Steeds bleek weer dat hoe meer de giftige stof verdund werd, hoe meer heatshock eiwitten werden geproduceerd. Een heatshock eiwit is een proteïne die normaal gesproken door onze lichaamscellen in lage hoeveelheden wordt aangemaakt. Als cellen worden blootgesteld aan stress, maken de cellen meer heatshock eiwitten aan.

Dezelfde onderzoeker heeft een denkmodel ontworpen waarmee het mechanisme van het zelfherstel kan worden verklaard. Dit model kan gebruikt worden op zowel moleculair niveau als op het niveau van organen en organismen. Met behulp van dit denkmodel is de similiawet bewezen.

Klinisch onderzoek naar de werking van homeopathie

Er is door de jaren heen met een zekere regelmaat onderzoek gedaan naar de effectiviteit van homeopathische middelen. Wat steeds weer duidelijk wordt aangetoond is dat een homeopathisch middel meer doet dan een placebo en dus van toegevoegde waarde is voor de patiënt. Hieronder volgt een overzicht van een aantal onderzoeken dat gedaan is om te beoordelen of homeopathie nu wel of niet werkt.

- Een meta-analyse is een analyse op basis van meerdere wetenschappelijke onderzoeken. In 1991 is er een grootschalige meta-analyse verricht naar de

effectiviteit van homeopathie (Kleijnen et al). Uit de meer dan 100 klinische studies die betrokken zijn in de analyse blijkt duidelijk dat homeopathie echt werkt.

- In 1996 is er een werkgroep ingesteld door de Europese Commissie die de opdracht kreeg om 180 wetenschappelijke studies over de werkzaamheid van homeopathie te beoordelen. De conclusie was dat de werking van homeopathie veel meer effect heeft dan een placebobehandeling.
- Nog een jaar later werd er een meta-analyse uitgevoerd en gepubliceerd in the Lancet, een van de belangrijkste medische vaktijdschriften. Er werden 89 wetenschappelijke onderzoeken gebruikt voor de analyse. Ook nu weer was de conclusie dat de genezende werking van homeopathische middelen niet is toe te schrijven aan het placebo-effect (Linde et al).
- In 2000 berekenden wetenschapper Cucherat en collega's dat de kans dat homeopathie op het placebo-effect berust erg klein is, namelijk 0,00036.
- Het universitaire ziekenhuis van Venetië heeft een interessante studie gedaan naar de werking van homeopathie bij mensen met COPD. COPD staat voor chronic obstructive pulmonary disease en vertegenwoordigt een groep van klachten in de luchtwegen, waaronder chronische bronchitis en longemfyseem. Het is een van de belangrijkste doodsoorzaken. Het onderzoek, dubbelblind en placebogecontroleerd, werd uitgevoerd om het effect van het homeopathische geneesmiddel *kali bichromicum* te meten op de slijmproductie van ernstig zieke patiënten die fors roken of gerookt hebben (Frass et al, 2005). *Kali bichromicum* is een middel dat goed past bij het symptoombeeld van dit type klachten. In dit onderzoek kregen vijftig patiënten *kali bichromicum* of een placebo toegediend. De doses werden tweemaal per dag gegeven met steeds een interval van 12 uur. Op de tweede dag na de start van het onderzoek werd de hoeveelheid opgehoest slijm gemeten, de duur van het verblijf op de intensive care en de hoeveelheid slijm die uit de longen vrij kon worden gemaakt met behulp van een zuiger. De hoeveelheid slijm was fors afgenomen bij de groep patiënten die het homeopathische middel gekregen hadden. De duur van de ziekenhuisopname was bij dezelfde groep significant korter: de met homeopathie behandelde groep verbleef gemiddeld 4,2 dagen in het ziekenhuis, terwijl de placebogroep 7,4 dagen moest blijven.
- In 2000 is er een andere interessante studie opgezet door een vooraanstaande groep wetenschappers van de Universiteit van Glasgow en het Glasgow Homeopathic Hospital. Het onderzoeksteam (Taylor et al) heeft vier onderzoeken gedaan bij mensen die lijden aan verschillende allergieën

- van de luchtwegen (hooikoorts, astma en chronische ontsteking van het neusslijmvlies). De onderzoeksgroep bestond uit 253 patiënten. Op korte termijn verbeterden de klachten van de met homeopathie behandelde groep met 28%, in tegenstelling tot de placebogroep die 3% verbeterd was.
- Een andere wetenschappelijke studie heeft de werking van homeopathische middelen aangetoond in de behandeling van 53 patiënten met fibromyalgie. Fibromyalgie is een vrij recent ontdekt syndroom dat gepaard gaat met chronische pijn, stijfheid van spieren, extreme vermoeidheid, gespannenheid, slapeloosheid en depressie. De patiënten die een individueel gekozen homeopathisch medicijn kregen, vertoonden opmerkelijke verbeteringen. De hoeveelheid pijnpunten werd minder, de pijn in het algemeen nam af en het algemene welbevinden werd beter. De groep die de placebo kreeg, vertoonde nauwelijks veranderingen. Een interessant detail van dit onderzoek is dat de onderzoekers ontdekten dat de patiënten die met homeopathie waren behandeld, ook een veranderde hersenactiviteit lieten zien, aangetoond door EEG-scans. Dit bewijst dat homeopathische medicijnen in het hele organisme doorwerken.
 - Vrij recent is er een groot internationaal onderzoek gepubliceerd waaruit blijkt dat de resultaten van een homeopathische behandeling bij acute luchtweginfecties en oorontsteking vergelijkbaar zijn met die van een reguliere behandeling. Bij kinderen gaf de homeopathische behandeling zelfs sneller en een beter resultaat te zien dan de reguliere behandeling. Aan het onderzoek deden meer dan 1500 patiënten mee uit zeven Europese landen, waaronder Nederland. De ene helft van de patiënten werd behandeld met een passend homeopathisch geneesmiddel en de andere helft met reguliere geneesmiddelen zoals antibiotica. De meest voorkomende infecties die werden behandeld waren middenoorontsteking bij kinderen en keelontsteking en bronchitis bij volwassenen. Uit het onderzoek blijkt dat homeopathie na een week sneller werkte dan een reguliere behandeling. Bovendien reageerden vooral de kinderen beter op homeopathie in vergelijking met een reguliere behandeling.
 - Recentelijk hebben de wetenschappers Witt, Ludtke, Mangler en Willich een wetenschappelijk onderzoek afgerond waarbij 103 Duitse en Zwitserse homeopaten betrokken zijn. Patiënten die kozen voor homeopathische behandeling werden acht jaar lang gevolgd. Het overgrote deel van de deelnemers vond dat hun gezondheid en de mate van welbevinden fors was verbeterd en zeiden in de toekomst weer gebruik te zullen maken van homeopathie.

Als je geïnteresseerd bent in meer bewijs over de werking van homeopathie, dan kan je eens kijken op de website van het internationale New Scientist, een van de meest populaire wetenschappelijke tijdschriften. In dit blad worden regelmatig artikelen gepubliceerd over homeopathie en homeopathisch onderzoek, uitgevoerd door gerenommeerde artsen, biologen, natuurkundigen, scheikundigen en andere wetenschappers (www.newscientist.com). In het boek 'Trials of Homeopathy' van M.E. Dean zijn alle Amerikaanse en Europese wetenschappelijke onderzoeken naar de werking van homeopathie verzameld. Op de site van de Nederlandse Vereniging van Homeopathische Artsen (www.nvha.nl) vind je ook interessante onderzoeken en artikelen.

Een lofzang op homeopathie

Miljoenen mensen zijn door de eeuwen heen genezen van hun aandoeningen door zich toe te vertrouwen aan homeopathische zorg. Onder hen zijn ook legio beroemdheden en culturele helden die wellicht tot heel wat minder in staat waren geweest zonder homeopathie. Een kleine selectie: Beethoven (zijn hartritmestoornissen heeft hij vertaald in de pianosonate 'Opus 81a, les Adieux en twee composities droeg hij op aan zijn homeopaat Dr. Braunhofer), Paganini, Chopin, Schumann, Wagner, Cher, Tina Turner (zij genas van tbc met behulp van homeopathie), Paul McCartney, George Harrison, Pete Townshend (hij leed aan partiële doofheid door de vele concerten die hij met zijn band 'The Who' gaf. Door het gebruik van homeopathische geneesmiddelen verbeterde zijn gehoor aanzienlijk), Annie Lenox, Axl Rose (een fanatieke aanhanger van homeopathie die nooit op reis gaat zonder zijn homeopathische EHBO-doos), Vincent van Gogh, Claude Monet, Renoir, Antoni Gaudi (hij leed aan ernstige reuma maar met behulp van homeopathische medicijnen bleef hij in staat om te ontwerpen), Karl Lagerfeld, Jerry Hall (zij werd behandeld door homeopaat Jack Temple die zij omschrijft als een genie. Hij hielp haar door de emotionele turbulentie van de scheiding met Mick Jagger heen), Jade Jagger, Cindy Crawford, Marlene Dietrich, John Wayne, Catherina Zeta Jones, Pamela Anderson (haar hepatitis C werd genezen met behulp van Wendy Hewland, een bekende homeopaat uit Los Angeles), Jane Seymour, Michael Cane, Ashley Judd, Naomi Watts, Jennifer Aniston, David Beckham, Martina Navratilova, Boris Becker, Tony Blair, Mahatma Gandhi, Abraham Lincoln, Florence Nightingale, Queen Mary, King George V, Koning Leopold I, Napoleon, tsaar Alexander II, prins Charles, koningin Elizabeth II (beschermvrouw van the Royal London Homoeopathic Hospital), koning Willem I en III.

Jacques Benveniste en Masaru Emoto: mannen met lef

Jacques Benveniste (1935-2004) was tot eind jaren tachtig een internationaal bekende immunoloog en wetenschappelijk directeur van het Franse medische onderzoeksinstituut INSERM (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale). Hij bezat onder meer een patent op een allergietest. Begin jaren tachtig nam Benveniste een nieuwe onderzoeker aan die toevallig belangstelling had voor homeopathie. Benveniste gaf zijn medewerker toestemming om de allergene werking van een paar homeopathische middelen te onderzoeken met zijn gepatenteerde test. Hij had er weinig fiducia in en was daarom stomverbaasd over de resultaten van het onderzoek. De homeopathisch verdunde allergenen brachten een afweerreactie teweeg bij zogeheten basofielen, de witte bloedcellen die de reactie van het lichaam op allergische stoffen reguleren. In de ban van de resultaten deden ze twee jaar lang soortgelijke testen. De uitslag van het experiment was steeds hetzelfde. Benveniste kwam in 1988 met een verklaring voor de werking van homeopathie. Hij stelde dat water geheugen heeft en daardoor 'onthield' met welke moleculen het in aanraking was geweest, zelfs als de oplossing miljoenen keren verdund was en er van de stof zelf geen spoor meer te vinden was. Omdat zijn bevindingen zo opzienbarend waren en dwars tegen alle bestaande overtuigingen ingingen, viel de hele goegemeente over hem heen. Het kostte Benveniste zijn reputatie en zijn baan.

De Japanse onderzoeker Masaru Emoto is inmiddels een wereldwijd fenomeen met zijn experimenten en ontdekkingen op het gebied van water. Hij heeft honderden watermonsters ingevroren die van tevoren werden blootgesteld aan positieve of negatieve gedachten, emoties en verschillende soorten muziek. Vervolgens nam hij foto's van de sterk uitvergroete ijskristallen, later ook met een team van onafhankelijke wetenschappers. Steeds weer bleek dat positief beïnvloede watermonsters prachtige en perfect gevormde kristallen opleveren terwijl sombere en negatieve emoties, gedachten en woorden misvormde en lelijke kristallen laten zien. Zijn conclusie is, net als die van Benveniste, dat water in staat is om informatie vast te houden en dus geheugen heeft. Emoto deed ook testen met essentiële oliën in water. De foto's van de kristallen van deze watermonsters geven kristallen te zien waarvan de vorm exact lijkt op de bloemen waar de verschillende oliën van zijn gemaakt. Emoto was hier in eerste instantie zelf verbaasd over, zo sterk is de gelijkenis met bijvoorbeeld een madeliefje. Homeopaten zijn dat niet want wat Emoto bewijst met zijn waterkristallen is wat homeopaten al leren op de eerste dag van hun homeopathische opleiding: 'zelfs als er niets meer van de oorspronkelijke stof in het water te vinden is, is de informatie van die stof nog wel in het water aan-

wezig'. Met andere woorden: water heeft geheugen en dat is precies waar de homeopathie gebruik van maakt. Het homeopathisch geneesmiddel is namelijk de drager van de informatie van de stof waaruit het gemaakt is. Deze informatie komt vrij door de plant, het dier of het mineraal in water of alcohol te leggen of met melksuiker te verwrijven. Alcohol en melksuiker kunnen op dezelfde manier als water informatie dragen en zijn dus ook in staat om informatie vast te houden. Door het homeopathisch medicijn in te nemen, wordt deze informatie onder andere overgedragen aan het water in het menselijk lichaam. Een mens bestaat voor 70% uit water. Als het geneesmiddel past, reageert ons lichaam met een sterke en diepe, genezende reactie. Inmiddels is ruimschoots bewezen dat het gedrag van cellen en DNA bepaald wordt door energetische informatiestromen. Volgens dit principe stuurt het homeopathisch medicijn direct het celgedrag aan in de richting van genezing. Dat is mogelijk omdat de patiënt supergevoelig is voor juist dat geneesmiddel dat bij hem past.

Wie geneest heeft gelijk

Het mooiste bewijs dat homeopathie werkt is natuurlijk te vinden in de praktijk van de homeopaat want wie geneest heeft per definitie gelijk. Een homeopaat met een gemiddelde praktijkgrootte doet jaarlijks honderden consulten. Dat is heel wat minder dan een huisarts doet maar vergeet niet dat een homeopathisch consult gemiddeld een half uur tot drie kwartier duurt, een eerste consult overigens tweemaal zo lang, terwijl een afspraak bij de huisarts gemiddeld zeven minuten in beslag neemt.

Het geneespercentage van een goede homeopaat is ongeveer 70%, ondanks het feit dat een groot gedeelte van het patiëntenbestand van een homeopaat is uitgedokterd in het reguliere circuit en leidt aan chronische ziektes. De klachten waarmee patiënten naar een homeopathiepraktijk komen zijn net zo divers als die waar een huisarts of specialist mee te maken krijgt. Alleen daar waar gesneden moet worden, is een chirurg echt nodig. Met homeopathische begeleiding kun je dan overigens wel zorgen voor een sneller (wond)herstel.

Een gedeelte van de mensen dat zich door een homeopaat laat behandelen heeft een chronische ziekte, zoals bijvoorbeeld de ziekte van Crohn, reuma of diabetes. Dit zijn ziektes die volgens de reguliere geneeskunde ongeneeslijk zijn maar waar homeopathie vaak wel tot volledige genezing leidt. Weer anderen hebben langdurige klachten van emotionele en mentale aard, zoals een depressie, dwangstoornissen of een burnout. Dan is er ook nog een gedeelte dat kampt met acute klachten zoals blaas- oor-, keel- en longontstekingen, breuken, kneuzingen, brandwonden, etc.

Als ik vanaf het moment dat ik dit schrijf terugkijk in mijn agenda en de laatste tien patiënten die ik heb gezien op een rijtje zet, dan is dit waar ze voor kwamen:

patiënt 1.	Voorhoofdsholteontsteking
patiënt 2.	Depressie en paniekaanvallen
patiënt 3.	Depressie, extreme vermoeidheid en reuma-achtige klachten
patiënt 4.	Eczeem
patiënt 5.	Burnout
patiënt 6.	Overgangsklachten
patiënt 7.	Posttraumatische stressstoornis
patiënt 8.	Migraine
patiënt 9.	Colitis Ulcerosa (ontsteking van de dikke darm)
patiënt 10.	ADHD

Om je een beeld te geven van de effecten van een homeopathische behandeling, is het aardig om de resultaten te lezen.

PATIËNT 1

Komt voor de eerste keer. Ze heeft al vijf weken last van vastzittend slijm in haar voorhoofdholtes en in haar longen. Ze voelt zich 'gammel' en is doodmoe. Ze wil proberen met homeopathie er bovenop te komen. Ze krijgt een homeopathisch geneesmiddel mee. Komende weken zal moeten blijken hoe ze hierop reageert.

PATIËNT 2

Deze vrouw is 45 jaar en heeft sinds negen jaar paniekaanvallen. Daarnaast is zij sinds een jaar of drie depressief. De antidepressiva die zij al bijna even lang slikt halen de scherpe kantjes van haar depressie af maar ze voelt zich evengoed nog steeds somber en lusteloos. Zij kwam langs voor een vierde consult. Ze vindt dat haar klachten de afgelopen maanden door de homeopathische middelen die ze heeft gekregen 70% verbeterd zijn. Ze heeft besloten om de antidepressiva af te bouwen.

PATIËNT 3

Is altviolist maar zit voor zijn gevoel vast in zijn werk. Het is de tweede keer

dat ik hem zie. Hij vindt zijn beroep eigenlijk heel leuk maar kan er toch niet meer zo van genieten, temeer omdat hij pijnlijke handen heeft. Hij voelt zich depressief, ligt het liefst de hele dag in bed, slaapt tien uur per etmaal, vindt zijn huis niet leuk, zijn partner niet leuk en vooral zichzelf niet leuk. Eigenlijk gelooft hij niet in homeopathie maar hij is gestuurd door zijn vrouw die er erg van gecharmeerd is en het gezeur van haar man zat is. Bij het eerste consult krijgt hij een homeopathisch middel mee. Na twee weken ontwikkelt hij voor het eerst sinds jaren een heftige griep met koorts. Zijn depressie wordt nog een graadje erger maar na een week klimt hij langzaam op uit zijn dal. Als ik hem zes weken later zie, lijkt het alsof er een andere man tegenover me zit. Hij is een paar kilo afgevallen en heeft zich in tijden niet zo goed gevoeld en heeft veel meer energie dan eerst. De pijnklachten in zijn handen zijn 50% verbeterd. Hij is erg verbaasd over wat zo'n kleine korrel teweeg kan brengen.

PATIËNT 4

Is een volwassen vrouw die al vanaf haar peutersjeden eczeem heeft. Heel heftig en over haar hele lijf. We zien elkaar voor de vierde keer. We vinden beiden dat er nauwelijks verbeteringen zijn. Ze heeft besloten om te stoppen met de behandeling en een jaar te gaan reizen.

PATIËNT 5

Geeft al 20 jaar les op een middelbare school en is het type dat altijd voor iedereen klaar staat en nooit 'nee' zegt. Een half jaar geleden kwam ze zwaar overspannen thuis te zitten en belde ze voor een afspraak. Deze week komt ze voor een vijfde en laatste consult. Ze is inmiddels weer volop aan het werk en ze geniet ervan. Ze zegt zelf dat de ondersteuning met homeopathische middelen en de gesprekken een grote steun voor haar waren. Ze voelt zich veel meer opgewassen tegen de druk van het schoolsysteem en heeft het woordje 'moeten' zo goed als helemaal uit haar vocabulaire gebannen. Ze laat zich niet meer gek maken en dat ze dat nu kan, geeft haar veel rust.

PATIËNT 6

Heeft heftige overgangsklachten en komt sinds een half jaar naar de praktijk. Sindsdien heeft ze soms perioden van een paar weken dat ze klachtenvrij is, maar vaker zijn de opvliegers en andere symptomen er weer in alle heftigheid. Dat is lastig en ze overweegt of ze met de homeopathische behandeling moet stoppen.

PATIËNT 7

Komt langs voor een vierde consult en heeft een posttraumatische stressstoornis wat betekent dat ze een scala aan fysieke, mentale en emotionele klachten heeft door een trauma (mishandeling door haar moeder) in haar jeugd. Ze is al jaren niet in staat om te werken. Tijdens het eerste consult vertelt ze dat ze slecht slaapt, nachtmerries heeft en spierpijn in haar hele lijf. Bovendien is ze zwaar depressief. Daarnaast heeft ze vrijwel continu buikpijn en durft ze nauwelijks de straat op. Na een korrel van het meest passende homeopathische medicijn is ze drie weken extreem moe en heeft ze een paar dagen fikse diarree. Vrij snel daarna heeft ze geen last meer van buikpijn. Haar andere klachten zijn onveranderd. Zes weken later krijgt ze hetzelfde geneesmiddel. Ze knapt verder op. Nu, tijdens het vierde consult, vertelt ze me dat het heel goed met haar gaat (dat is ook duidelijk te zien) en dat ze er over denkt om in de toekomst een eigen bedrijfje op te zetten. Ze slaapt goed, ze heeft veel meer energie en ze voelt zich stukken stabiel. Ze is 80% van de tijd redelijk opgewekt en ze brengt steeds vaker zelf haar zontje naar school. Ze vindt het nog wel heel moeilijk om confrontaties aan te gaan. Die gaat ze dan ook nog zoveel mogelijk uit de weg. Ze krijgt weer hetzelfde middel mee, maar nu in een hogere potentie.

PATIËNT 8

Deze vrouw komt voor een tweede consult. Ze 48 jaar en heeft sinds haar pubertijd heftige migraine. Ze ligt minimaal een keer per maand zo'n anderhalve dag op bed omdat ze tijdens de migraine totaal niet kan functioneren. Ze gebruikt reguliere medicatie maar die helpt steeds minder goed. Zes weken geleden heeft ze het eerste homeopathische middel ingenomen. Ze is erg verbaasd over wat er daarna allemaal met haar gebeurde. Ze werd extreem moe en kreeg, volledig tegen de gewoonte in, een heftig conflict met haar vriend. Vervolgens werd ze gevloerd door de meest zware migraineaanval ooit. Dat is nu vijf weken geleden en sindsdien heeft ze geen migraine meer gehad. Dat zegt natuurlijk nog niet alles maar het is wel tegen haar gewone 'migraine ritme' in. We spreken elkaar weer over zes weken.

PATIËNT 9

Is een vrouw van 25 jaar met colitis ulcerosa. Dit is een chronische ontsteking aan de dikke darm die er bij haar in resulteert dat er regelmatig bloed en slijm bij de ontlasting zit. Ze heeft er al een jaar of tien last van en het wordt steeds erger. De pijn ook. Ze komt voor een vierde consult. Het is inmiddels drie

maanden geleden dat ze voor het laatst wat last had van haar darmen en ze voelt zich opperbest. Ze vindt dat haar klachten 90% verbeterd zijn. Ze is zo blij met de resultaten dat ze een cadeautje voor me heeft meegenomen!

PATIËNT 10

Is een jongetje met ADHD-achtig gedrag. Het is het ergst als hij te veel prikkels krijgt te verwerken. Hij kan geen moment stil zitten en stuitert alle kanten op en is op school ook niet meer echt te handhaven. Hij heeft nu een derde consult. Zijn moeder vindt dat hij niet meer van die extreme pieken vertoont en over het algemeen lekkerder in zijn vel zit. Het lukt hem steeds vaker om een kwartiertje met één ding bezig te zijn in plaats van met vijf.

Tien verschillende patiënten, met tien verschillende klachten. De meeste voelen zich aanzienlijk beter dan voor de homeopathische behandeling. Hierbij moet ik wel de kanttekening maken dat het belangrijk is om samen met de patiënt te achterhalen wat de reden van de ziekte is. Als je dat weet, en er je voordeel mee doet, is er veel minder kans op terugval.

Ten slotte

Met de informatie in dit hoofdstuk weet je nu dat de werking van homeopathie vanuit verschillende hoeken bewezen is. Ik hoop dat je kritisch kijkt naar de keuzes die je tot nu toe gemaakt hebt als het gaat om ziekte en gezondheid. Als je ziek bent, op welk niveau dan ook, bedenk dan goed aan wie je de medezorg wilt toevertrouwen. Realiseer je dat je jezelf geen dienst bewijst door symptomen te onderdrukken omdat dit je zeker maakt in plaats van beter.

Het is tijd voor een rigoureuze ommezwaai. Laat de overheid zo wijs zijn om homeopathie als serieus geneessysteem te accepteren. Laat onafhankelijke partijen onderzoek doen naar het effect van onderdrukking van ziekte. Om te beginnen in bijvoorbeeld de 'bible belt', een gebied in Nederland waar een hoge concentratie strenggelovige, christelijke mensen woont. Een gedeelte van deze groep mensen kiest ervoor om bij ziekte geen hulp in te roepen van een arts, geen medicatie te gebruiken en ook niet te vaccineren. De bible belt loopt van Zeeland via het rivierengebied van de provincies Zuid-Holland, Utrecht, Gelderland en Brabant naar de Veluwe en Overijssel. Als je onderzoekt hoeveel en wat voor chronische ziektes zich hier voordoen op fysiek, mentaal en emotioneel niveau, dan kan dat inzicht verschaffen in de gevolgen van medicinale onderdrukking en vaccinatie.

Allergisch voor je moeder

Alles kan je te veel worden als het niet goed gedoseerd is: werk, bemoeienis van anderen, verzorg, onderzorg, verdriet, angst... Zelfs je moeder kan je te veel worden. Zo erg dat je er ziek van wordt. Dat is Jenna overkomen.

Jenna is drie jaar als haar ouders gaan scheiden. Haar moeder is een vrouw met een lastig karakter. Het ene moment is ze heel zorgzaam, lief en vol energie. Het volgende moment stort ze in en kan ze nauwelijks voor zichzelf zorgen, laat staan voor haar kinderen. De schommelingen in het gedrag van haar moeder worden steeds groter en heftiger. Tegen de tijd dat Jenna tien jaar oud is, draagt ze een groot deel van het huishouden op haar schouders en krijgt ze regelmatig de volle laag. Ze is een rotkind, egoïstisch, speelt haar vader en moeder tegen elkaar uit en ze zou meer de kant van haar moeder moeten kiezen want haar vader is een klootzak en erger. Elke keer na zo'n tirade vlucht Jenna juist meer de kant op van haar vader, met wie ze overigens een hele goede band heeft, en dat is continu koren op de kritiekmolen van haar moeder.

Als Jenna 18 jaar is, gaat ze op zichzelf wonen. Maar daarmee is ze niet van de conflicten van haar moeder af. Die komt regelmatig op bezoek, altijd met de beste bedoelingen overigens, maar binnen een kwartier escaleert de boel en volgt er weer een lange reeks van verwijten.

Jenna is nu 26 jaar. Ze heeft een goede baan bij de politie, een leuk huis en een leuke vent. Toch is ze niet gelukkig en sinds vier maanden heeft ze chronisch last van hoofdpijn. Dat is de reden dat ze langs komt. Ik vraag haar wat er vier maanden geleden gebeurd is. Het blijkt dat even daarvoor haar moeder onverwachts langskwam. Na een paar minuten hadden moeder en dochter alweer slaande ruzie. Haar moeder werd zo hysterisch dat Jenna ter plaatse een enorme driftaanval kreeg. Ze is terug gaan schreeuwen en heeft haar moeder het huis uitgezet. Dat luchtte op dat moment op, maar nu voelt ze zich schuldig. Om enigszins haar stress hierover te dempen rookt ze overigens als een ketter. Ze wil dolgraag stoppen maar weet niet hoe en het idee alleen al roept zoveel weerzin op dat ze er maar niet aan begint. Ondertussen doet het gerook haar hoofdpijn natuurlijk geen goed.

Ik geef Jenna *carcinosinum* mee, dat is gemaakt van gepotentieerde kanker (in hoofdstuk 7 lees je meer over dit geneesmiddel). Het zal haar helpen om de pijn en het verdriet over de kwestie met haar moeder op te ruimen. We

zullen elkaar nog vaker gaan ontmoeten om naast de moederpijn, ook het stoppen met roken homeopathisch te begeleiden.

Zes weken later spreek ik Jenna opnieuw. Ze heeft een paar zware weken achter de rug. Ze heeft tot twee weken na de inname van het homeopathische geneesmiddel non-stop hoofdpijn gehad. Heftiger dan eerst. Nu heeft ze weer haar 'gewone' hoofdpijn maar gelukkig niet meer elke dag. Tegelijkertijd met de heftige hoofdpijn is ze na de inname van het geneesmiddel snotverkouden geworden. Nog steeds zijn haar slijmvliezen overactief. Ze hoest nu regelmatig grote klodders groen slijm op uit haar longen. Ze slaapt lang en heeft waanzinnige dromen die gaan over boze slangen, natuurrampen en ander onheil. Hoe lastig het ook allemaal is, het voelt voor haar diep van binnen goed. Ze zegt: 'het lijkt wel alsof er een grote schoonmaak aan de gang is waarbij allerlei oude zoi naar buiten komt. Ik heb tegelijkertijd veel behoefte om in mijn huis en op mijn werk orde op zaken te stellen. Dat kost me veel energie maar ik voel dat de tijd rijp is om overal schoon schip te maken'. We praten nog een tijdje door over wat haar stress geeft, wat haar blij maakt, wat ze uit plicht doet en hoe vaak ze aardig is voor zichzelf. Jenna ziet steeds meer in dat ze vanuit haar angst voor afwijzing, perfectionisme heeft gekozen als compensatie. Ze mag best iets minder streng zijn voor zichzelf. Dat zal haar helpen om meer te genieten van het leven. Als ze minder in haar hoofd gaat wonen zal ze vanzelf haar gevoeligheid voor hoofdpijn kwijtraken.