

Het placebo verhaal en zelfgenezing

Drs. M.D.Dicke, apotheker

De basis van elke vorm van genezing is zelfgenezing. En zelfgenezing en placebo werking is in feite hetzelfde verhaal maar alleen anders aangestuurd. Dat zijn nogal uitspraken, maar laten we stap voor stap eens kijken hoe we dat het beste duidelijk kunnen maken.

Ziekte

De eerste stap die we moeten maken is iets te gaan begrijpen wat de betekenis of functie van ziekte nu eigenlijk is. Als we ziekte alleen maar zien als iets dat ons zomaar kan overkomen, dan hoef je dit niet verder te lezen.

Ongezonde leefstijl

Natuurlijk kennen we allemaal schrijnende verhalen van altijd gezond geleefd en opeens overleden aan zijn hart of een kind dat jong is overleden aan leukemie. We kunnen niet alles zomaar verklaren en alleen onze leefstijl de schuld geven maar feit is dat veel factoren in onze individuele en collectieve leefstijl ziekteverwekkend zijn. Dat erkend zelfs de wetenschap. We gebruiken ons lichaam vaak op manieren waar ons lichaam (nog) niet mee kan omgaan. We creëren in feite nogal eens een leefomgeving die ongezond is. Je zou kunnen zeggen dat we ziekteverwekkend bezig zijn. Ongezond eten, eindeloos veel prikkels via TV en computer en allerlei vormen van straling (WiFi, DECT, blue tooth, mobiele telefoon etc.), ongezond ritme, veel stress en ga zo maar door. We kunnen veel hebben, dat mag duidelijk zijn. En de een is er veel gevoeliger voor dan de ander.

Maar op een gegeven moment is de maat vol en geeft ons lichaam signalen dat het zo niet verder kan. Eerst wat hoofdpijn bv en pijn in je maag na het eten. De klachten nemen toe en je gaat maar eens naar de dokter. Die heeft al snel door waar het aan ligt en constateert een veel te hoge bloeddruk bv. Er wordt een dieet advies gegeven en het advies om wat rustiger aan te doen en als de klachten aanhouden dan zal bij een volgend consult mogelijk een bètablokker voorgeschreven worden. Regulier gezien zijn we dan heel verantwoord bezig en we rekken in feite de zaak nog eens flink op. Je kan er 70 mee worden en als de maag klachten te erg worden dan is daar ook een *histamine- 2- blokker (zoals Losec)* voor of een ander preparaat dat in de maag de receptoren sterk remt die voor de maagzuur productie moeten zorgen¹.

In onze verzorgingsstaat zijn er nog nauwelijks ouderen die niet een geneesmiddel permanent gebruiken omdat ze nu eenmaal maagpatiënt zijn of gewoon permanent een te hoge bloeddruk hebben. Ze hebben niet in de gaten dat het lichaam niet anders kan reageren op hun leefstijl en dat ze helemaal geen maagpatiënt zijn maar dat hun maag als eerste (en daarna alle andere systemen) laat blijken dat het anders moet. Die maag en ook in dit verhaal die bloeddruk, dus ons bloedvatstelsel wordt de mond

¹ Inmiddels blijkt dat het langer gebruiken van maagzuurremmers (half jaar of langer) kan leiden tot een ernstig tekort aan vitamine B12. Waarmee nog eens duidelijk wordt dat je het probleem van een teveel aan maagzuur niet oplost met bv een maagzuurremmer, eerder alleen maar verschuift. Hier en daar wordt al in kritische artikelen gesproken van verschuifkunde ipv geneeskunde.

gesnoerd met wat wij geneesmiddelen noemen tegen te hoge bloeddruk en tegen teveel maagzuur.

Ziekte als lichaamstaal

We kunnen ook niet meer, na jaren gebruik, opeens zonder die geneesmiddelen. We zitten klem. Daarover later meer maar nu eerst terug naar het begrip ziekte. Ons lichaam liet duidelijk weten dat er een grens voor ons was en om toch te kunnen volhouden reageerde het systeem met een hogere bloeddruk omdat anders de bloedvoorziening in gevaar kwam. Of de vorming van extra maagzuur om nog beter alles wat op ons afkomt te verteren. Ziekte is dus vaak niet anders dan lichaamstaal. Lichaamstaal die we moeten proberen te begrijpen of althans ernaar luisteren.

Ongezonde denkstijl

Behalve een ongezonde leefstijl kan er ook sprake zijn van een ongezonde denkstijl. Gedachten bepalen onze gevoelens en sturen ons lichaam aan. Onjuiste gedachten kunnen onze realiteitszin en beleving verstoren. Het gevolg is dat wat wij denken en wat wij doen zich tegen ons zelf kan keren. Het is in feite het tegenovergestelde van de placebo werking, in de wetenschap wordt het een “nocebo” werking genoemd.

De nocebo werking is de negatieve denkbeeldige beïnvloeding van je gezondheid. Simpel gezegd je kan jezelf dus ziek denken maar dus ook gezond denken, dat laatste noemt men placebo werking. Twee consequenties van hetzelfde proces.

Ziekte als richtingwijzer

We zijn dus nu zover dat we nog zo gezond kunnen leven zonder straling en met biologisch voedsel enz. maar dat we toch ziek kunnen worden. Waarmee we duidelijk maken dat ziekte niet iets is wat ons overkomt maar juist datgene is wat ons de weg kan wijzen richting gezondheid. Als we die lichaamstaal niet verstaan dan moeten we op zoek gaan naar een arts of therapeut die dat wel kan. Natuurlijk zou het beter zijn als we al op school de lichaamstaal hadden geleerd, als verplicht vak net als Nederlands en wiskunde. Maar het gekke doet zich voor dat we eerder leren er niet naar te luisteren dan andersom.

Preventie

Als ziekte en ongezonde levensstijl en denkstijl aan elkaar gekoppeld zijn dan ligt het voor de hand om iets te doen aan het voorkomen van die ongezonde stijlen. Dat noemen we preventieve geneeskunde. Preventie is dus wat jezelf kan doen om ziekte te voorkomen. Met name gaat dat over onze leefstijl. Preventieve geneeskunde staat nog ver af van inzicht in onze diepere lagen van bewustzijn die onze gezondheid bepalen. Zoals we net al zagen is leefstijl en denkstijl onlosmakelijk gekoppeld aan ziekte. Dat betekent ook dat de preventieve geneeskunde die zich beperkt tot onze leefstijl maar gedeeltelijk echt preventief is. Preventieve geneeskunde, zoals dat nu gehanteerd wordt, houdt zich bezig met de mensen bewust te maken welke ziekte klachten samenhangen met welk tekort aan vitaminen en welke leefstijl.

Placebo

Als we verder willen gaan dan de hier genoemde beperkingen van de preventieve geneeskunde komen we op het terrein van de placebo werking. Het woord placebo dat

zoveel betekent als “*ik zal behagen*” heeft in de medische wetenschap veelal een negatieve bijmaak gekregen. Bij geneesmiddel onderzoek moet altijd een “nep” of “fop” geneesmiddel in het onderzoek betrokken worden. Het principe is dan dat als we denken dat we een geneesmiddel krijgen dat we op grond van die gedachte genezen of dat de symptomen verminderen. We zijn dus instaat om via onze gedachten of meer nog via onze overtuiging onze eigen gezondheid te bewerkstelligen.²

Zoals we net gezien hebben is dat een tweeledig proces we kunnen ook onze eigen ziekte bewerkstelligen. Dan noemen we het nocebo (*ik zal schaden*). In het reeds genoemde geneesmiddel onderzoek komen beide type reacties veelvuldig voor. Dus een deel van de onderzochte patiënten reageert met maagdarm klachten en hoofdpijn en misselijkheid terwijl ze een placebo hebben gehad en een deel reageert met duidelijke vermindering van de symptomen. Beiden kan ook.

Nu zou je verwachten dat de hele medische wetenschap zich zou storten op dit fenomenale verschijnsel en naar methoden zou zoeken om die placebo werking zo optimaal mogelijk te doen plaatsvinden.

Niets is minder waar. Het wordt als een hinderlijk effect gezien. Men zoekt zelfs naar methoden om het placebo effect te kunnen uitsluiten. Men wil met meetapparatuur kunnen vaststellen of een reactie een echte reactie was of een placebo reactie. Ervan uitgaande dat een placebo reactie altijd iets tijdelijks is en een geneesmiddel reactie iets blijvends is. Het verschil met bv een pijnstillende werking van een chemische stof en een placebo pijnstillende werking zal niet makkelijk te meten zijn. In beide gevallen zal er een fysieke verandering hebben plaatsgevonden. Men denkt over het algemeen dat bij een placebo werking dit zich alleen in de hersenen afspeelt. Maar een placebo werking is net zo echt als iedere andere werking van een chemische stof.

Inmiddels begint men toch langzamerhand ook binnen de reguliere geneeskunde schoorvoetend te ontdekken dat de rol van de arts vele malen belangrijker is dan men tot nu toe had aangenomen. De Nederlandse professor Mevr. Jozien Bensing toonde aan dat het effect van EBM (Evidence Based Medicine) door het empathisch vermogen van de arts duidelijk versterkt kan worden. Zij stelde zich o.a. de vraag hoe het kon dat het empathische vermogen van de arts en de aandacht van die arts het zelfgenezend vermogen konden versterken? In haar onderzoek kon ze vaststellen dat er drie factoren waren die samen dat placebo effect sterk beïnvloeden: 1. Conditionering speelt een rol 2. Positieve verwachtingen en 3. Vermindering van stress en angst door empathie en aandacht.

Het gaat dus niet om een van deze drie is gebleken maar om alle drie tegelijk.¹ Er wordt in dit verband gesproken van “*patient enhanced pharmacology*”.

² Inmiddels is een interessant onderzoek gedaan door Ted Kaptchuk (Harvard Medical School) met placebo pillen. Tot nu toe dachten we dat als we denken dat het echt is dat daardoor die placebo pil werkt. Bij zijn onderzoek kregen de patiënten een potje pillen mee waarop stond dat het placebo pillen waren. En wat bleek nu dat die bekende placebo pillen 2x beter werkte dan geen middel. Het ging in dit geval om het prikkelbare darmsyndroom als ziekte. 1/3 had minder klachten door niets te gebruiken en 2/3 had minder klachten als ze de bekende placebo pillen gebruikte. Vanuit de literatuur kan worden vastgesteld dat de placebo pillen even goed werken als reguliere middelen bij deze klacht, die dus in feite gewoon ook placebo pillen zijn.

Om een indruk te hebben van de grootte van het placebo effect, in geneesmiddel onderzoek, moet men denken aan een respons van rond 30% tot soms wel 70%³. Hoe hoger de verwachting hoe hoger het placebo effect. Het placebo effect is sterk afhankelijk van de soort ziekte of klachten. Bv voor nieuwe psychofarmaca is het erg moeilijk om boven het placebo effect uit te komen. Immers de verwachting in het kunnen van de farmaceutische industrie is zo hooggespannen. *Wat een fantastisch fenomeen!* Maar we gebruiken het ook dagelijks. In de sportwereld zien we het ook zeer regelmatig. We noemen het dan kwestie van mentaliteit. Durven geloven in jezelf en je mogelijkheden is gebruik maken van hetzelfde mechanisme. Dan kan je uitstijgen boven jezelf en in feite vrij komen van je vooroordelen (ook dat kan andersom net zo, niet geloven in je mogelijkheden).

Zo is het ook met het durven vertrouwen op het zelfgenezend vermogen, dan kan zelf genezing ook plaatsvinden. Je laat bij gebruik van de placebo werking in feite, vaak onbewust, een overtuiging los. Er treedt daardoor een verandering op van interne samenhang, een verandering van relatie. Het oorspronkelijke zelfbeeld van het lichaam wordt weer hersteld waardoor ook een fundamenteel herstel kan plaatsvinden. Je kunt het een beetje vergelijken met de reset knop op sommige apparaten zodat ze weer in de fabriekstand terugkeren.

Als je durft te vertrouwen op het zelfhelend vermogen van je lichaam dan spelen de verstoringen die je daarin via het onderbewuste hebt aangebracht geen rol meer, dan kan de placebo werking of het zelfherstel zijn werk doen.

In dat verband wil ik ook graag de visie van prof. Kuitert noemen die ook iets over de placebo reactie zegt en tegelijk over waarheid. Een citaat uit zijn boek: "Hetzelfde anders zien", waar het gaat over geloof als verbeelding:

"..waarheden doen niets. Ze halen je niet van je plaats, ze zijn er alleen om ze er, als geloofsverplichting, op na te houden. Verbeelding laat ons hetzelfde anders zien, en het werkt. Denk aan het placebo pilletje. Er zit niets in, er hoeft niets in te zitten en toch doet het wat belooft: het werkt.

EFT

Die verbeelding wordt toegepast bij bepaalde therapieën die steeds meer gebruikt worden door psychologen, de EMDR en de EFT therapie. De *EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing* en de EFT staat voor *Emotional Freedom Technique*. Vergelijkbare methoden van werken waarbij via oogbewegingen of/en via kloppen van acupunctuurpunten oude opvattingen worden losgelaten en vervangen door nieuwe opvattingen. De resultaten zijn verbluffend en in korte tijd kunnen zo jarenlange trauma's verdwijnen.

³ In het Geneesmiddelenbulletin van januari 1997 wordt in een uitgebreid artikel over placebo's aangegeven dat in principe het placebo effect ligt tussen 0 en 100%, afhankelijk van de aandoening en de gehanteerde effectmaat. En verder dat het een misverstand is te menen dat placebo effecten in klinisch onderzoek altijd bij 1 op de 3 patiënten optreden. Ook in dat overzichts artikel is reeds helder dat een farmacologisch actieve placebo (die dus niet inwerkt op de kwaal maar wel een effect heeft) in klinisch onderzoek een grotere werkzaamheid hebben dan zgn. inactieve placebo's. Dit geeft aanleiding tot de gedachte dat het gebruik van reguliere farmaca misschien nog wel meer bijdraagt aan het placebo effect dan bv homeopathica dat doen. Immers de patiënt ervaart een effect en denkt dat de genezing is begonnen.

The power of placebo

Placebo werking of zelfherstel is daarmee de meest krachtige en tegelijk meest simpele geneeskunst die we bovendien altijd beschikbaar hebben, overal. Voorwaarde is wel dat je geen oude overtuigingen en gedachten nog laat meespelen in het bepalen van de uitkomst. Het gaat erom blind op je lichaam te durven vertrouwen, met de 4 miljard jaar ervaring als deel van een ononderbroken keten van ervaring van de mensheid met leven op aarde.

Al die informatie ligt gecompriemd en gecodeerd opgeslagen in ons DNA in ons lichaam in iedere cel. Krachtiger is niet mogelijk. Daar kan geen geneesmiddel/medicament tegenop.

Als je via onderzoek zou willen vaststellen of placebowerking en zelfhelend vermogen en homeopathie in feite andere benaderingen zijn van het zelfde systeem dan zou het volgende onderzoek dat kunnen aantonen: Stel vast wat de kenmerken zijn van het optreden van het zelfhelende vermogen en vergelijk dat met de kenmerkende reacties op een homeopatisch medicament. Het lijkt erop dat de bekende beginverergering die voorkomt bij het gebruik van homeopathische geneesmiddelen een kenmerk is van het zelfherstel.

Genezing vindt plaats volgens de wetten van Hering. Van boven naar beneden van centraal naar lokaal, van belangrijke organen naar minder belangrijke organen en tenslotte van recente naar oudere symptomen (in omgekeerde volgorde dus). Als je die volgorde bij genezing herkent dan weet je dat het zelfherstel zijn werk doet.

Het verschil tussen placebo werking en zelfherstel is in feite alleen de wijze van aansturing. Zelfherstel kan ook optreden zonder dat je daar bewust van bent. Bij placebo of nocebo werking is er altijd sprake van een behandeling of middel die de werking triggert. Verder is het hetzelfde mechanisme.

Geneesmiddel werking en placebo werking

Bij geneesmiddelen, als men al van genezen mag spreken, gaat het vaak alleen om bepaalde effecten en niet om genezing. Immers het tegengaan van pijn lost niet het onderliggende probleem op en het tegengaan van maagsap secretie lost niet de onderliggende stress op. Ik zeg vaak in dit verband dat geneesmiddelen niet bestaan. We hebben een machtig arsenaal van chemische behandelings middelen die ons lichaam onder druk zetten en een reactie afdwingen. Maar genezen doen ze niet.

Als er al sprake is van genezing na het toedienen van een “geneesmiddel” dan is dat omdat de patiënt erin geloofde en is het in feite een placebo werking. Soms kan zelfs het effect van een “geneesmiddel” de genezing in de weg zitten. Het feit alleen al dat oorspronkelijk heel goed werkende “geneesmiddelen” vervangen moeten worden iedere 5-10 jaar door een nieuwe variant is veelzeggend. Het geloof is er dan af (eenvoudig gezegd de placebo component is gedaald tot nihil) en alle verwachting is gericht op iets nieuws (het gaat dus om overtuiging cq verbeelding cq geloof) en dat werkt dan weer een 5-10 jaar enzovoort. Dus in feite zijn de meeste genezingen niet te danken aan de “geneesmiddelen” maar aan het vertrouwen erin.

Dat zijn opmerkelijke inzichten die er overigens niet toe moeten leiden dat we geen geneesmiddelen meer moeten gebruiken. Wel zou het ertoe moeten leiden dat we er

anders mee omgaan. Zoveel mogelijk alleen gebruiken in crisis situaties en de patiënt ervan bewust maken dat hij het daarna zelf moet doen en kan doen.

Onderzoek naar placebo werking

Het onderzoek naar de placebo werking begint nu pas op gang te komen. Beter laat dan nooit. Men heeft bij placebo werking in reguliere kringen altijd gedacht dat het een illusie is en dus geen echte werking. Inmiddels is men er achter dat met een placebo tegen pijn op exact dezelfde plaats in de hersenen opioïden gevormd worden als met “echte” pijnstillers. Een hele strop voor de farmaceutische industrie die juist apparatuur wilde ontwikkelen om “echte werking” van placebo werking te onderscheiden. Ingegeven door de hinderlijk hoge placebo werking in het psychofarmaca onderzoek. Dr. Jozien Bensing, hoogleraar gezondheidspsychologie aan de Universiteit van Utrecht en verbonden aan het Nivel (Nederlands Instituut voor onderzoek aan de gezondheidszorg) doet wetenschappelijk onderzoek naar de placebo werking. Zij toonde aan dat het empathische vermogen van de arts het effect van “Evidenc Based Medicine” (EBM) kan versterken. Zij pleitte voor het inzetten van die placebo effecten. Deze stelling trok in 2011 alom de aandacht. Zij stelt zich de vraag hoe het komt dat aandacht en empathie het zelfgenezend vermogen versterken. Zij heeft kunnen aantonen dat het gaat om een combinatie van factoren die afzonderlijk minder het gewenste effect hebben.

1. Conditionering
2. Positieve verwachtingen
3. Vermindering van stress door aandacht en empathie

Grappig is nu dat gepleit wordt om deze middelen bewust in te zetten naast EBM.

Men spreekt dan van Patient Centered Medicine (PCM) en een andere kreet is dat dit type werking heet: Patient enhanced pharmacology.

Hier zie je duidelijk de inhaalslag die de reguliere medische tak nog moet maken waar alternatief al vele jaren optimaal gebruik van maakt. Aandacht voor de patiënt, levert een actieve patiënt in vergelijking met de meer passieve patiënt die het resultaat is van de huidige reguliere geprotocolleerde aanpak. Voor herstel zul je zelf aan de slag moeten.

Het zelfhelend vermogen of het zelfherstel

Dat zelf doen is de enige weg naar heling/genezing. Ons lichaam beschikt over een zelfhelend vermogen dat alle levensprocessen stuurt. Dat is meer dan alleen een fysiologisch systeem het is ook een informatie systeem. Het schakelpunt tussen innerlijk en omgeving ligt in de hypofyse. De hypofyse reageert op de keuzes die we maken en de hypofyse stuurt de klieren aan die hormonen produceren en zo bepalen binnen welke grenzen de cellen en organen kunnen opereren. Dus door een ander besluit te nemen verander je het zelfhelend vermogen (regulatiesysteem), waardoor je de fysiologie verandert en waardoor je lichaam verandert. Dus vandaar dat de placebo werking en het zelfhelende vermogen in feite hetzelfde systeem zijn alleen anders aangestuurd. Meestal spreek je van placebo als je een “geneesmiddel” hebt gebruikt of dat iemand een verrichting bij je heeft uitgevoerd die zgn. wetenschappelijk gezien niet zou kunnen werken (de bekende negatieve benadering).

Homeopathie

We hebben het steeds over “geneesmiddelen” gehad. Die haakjes zijn bedoeld om aan te geven dat het begrip geneesmiddel nodig bijgesteld moet worden. We zouden beter

kunnen spreken van medicamenten. Dat geldt zowel voor allopathica als homeopathica. Alles wat hier geschreven is geldt voor beide systemen. Het enige verschil is dat homeopathica je lichaam niet iets opdringen. Je kunt er dus ook op elk gewenst moment mee stoppen. En het verder zelf doen.

Met homeopathica behoudt je de vrije keus. Met allopathica wordt je een vrije keus ontnomen.

Vergelijking van ons lichaam met een computer

Om een en ander nog duidelijker te maken hier de vergelijking van het functioneren van ons lichaam met het functioneren van een computer. De cellen van ons lichaam zijn te vergelijken met de hardware van de computer. De computer doet niets zonder stroom, je zou dat kunnen vergelijken met de Godsvonk die in ieder levend wezen aanwezig is. Alleen met stroom werkt de computer niet. Er moet een programma zijn. Dat programma is te vergelijken met ons DNA. In het programma zit alle informatie net als in het DNA om te kunnen functioneren. Het programma kan alleen werken als iemand dat bedient en van input voorziet. Het DNA stuurt dus ook niet maar reageert net zo op input van ons denken en voelen. Als je in een programma van de computer soms handelingen uitvoert die hij niet allemaal tegelijk kan verwerken dan loopt het systeem vast. Er is geen schade aan de hardware maar de informatie stroom stopt en zit in een lus bv. Zo is het ook als we teveel informatie over ons heen laten komen dan kunnen we het niet meer verwerken. Een computer moet regelmatig opnieuw worden opgestart, dan loopt alles weer wat lekkerder. Dat is te vergelijken met onze slaap. Door te gaan slapen wordt in feite alle instellingen gereset en wordt alles nog eens nagelopen weliswaar in soms onverwachte combinaties (rare dromen van zaken die we hebben meegemaakt). Het verschil met de computer is ook wezenlijk. Een computer groeit niet en kan geen hardware vervangen. Dat doen wij wel, eigenlijk voortdurend wordt onze hardware opnieuw opgebouwd. Wij doen dat door voedsel tot ons te nemen en te verwerken tot nieuw materiaal. Verder ontwikkelen we ons van jong naar oud. Bij een computer zie je ook ontwikkeling van oude programmatuur naar nieuwe betere programmatuur. Dus daar zit ook ontwikkeling in, van generatie naar generatie.

Belangrijk van deze vergelijking is dat wij aan het stuur zitten en bepalen wat we gaan doen. Dat noemen we de vrije keus. De computer bepaalt niet wat er mee gedaan wordt dat doet degene die hem gebruikt. Zo bepaalt ons lichaam ook niet wat ermee gedaan moet worden. Dus fatalisten die zeggen dat alles al vast ligt en er geen vrije keus is die leven niet maar worden dus geleefd. Dat is ook een keuze.

Tenslotte gezondheid

We zijn begonnen met inzicht in ziekte en sluiten af met inzicht in gezondheid. Gezondheid is het beschikken over zoveel mogelijk vrijheden binnen onze leefwereld.

We zijn immers een deel van het grotere geheel en hebben er 4 miljard jaar over gedaan om zover te komen. Al onze atomen komen uit het universum waaruit ook de aarde is gevormd. Wij zijn met alles op onze aarde en het heelal verbonden. Paracelsus liet dat zo mooi zien met de tekening van de uitgestrekte mens in een cirkel. Door de voortdurende uitwisseling van informatie met onze omgeving beïnvloeden wij die omgeving net zo goed als die omgeving ons beïnvloedt. Daardoor kunnen er ook nieuwe vormen van leven zich ontwikkelen en nieuwe vormen van

bewustzijn. Gezondheid is dus een deel van het geheel zijn en genezen is dus te beschouwen als weer heel worden. Ziekte is in dat verband ontkoppeld zijn. Van God los.

Als we beter weten en beseffen hoe onze gezondheid in elkaar zit en wat de rol van ziekte is dan kunnen we ook beter zorgen voor de gezondheid (heel worden) van onze omgeving, onze naasten, de mensheid en de aarde.

In onze huidige maatschappij is helaas steeds meer een afhankelijkheid ingeslopen en worden op vele terreinen door onze eigen overheden ons een vrije keus ontnomen. Allemaal in het belang van de maatschappij, denken we dan, maar dat ontnemen van de vrije keus maakt juist ziek zoals we hiervoor gezien hebben.

Kijk naar de natuur om ons heen. Daar heerst gezondheid mits er autonomie is. Zodra we gaan cultiveren en bv enorme kippenfarmen of andere grootschalige onnatuurlijke producties gaan opzetten, dan is de autonomie zoek en ontstaan er ziektes die de hele populatie bedreigen. Gezond leven genereert overvloed in de natuur. Er wordt geen geld voor gevraagd. Het is gratis beschikbaar.

Dat vereist een goede afstemming net als binnen ons lichaam tussen de cellen. Door zo te leven kunnen steeds meer vormen van leven ontstaan die steeds beter zijn aangepast aan de omgeving. De kwaliteit neemt toe en is een maat voor de betrokkenheid en verbondenheid. Bij kwantiteit gaat het om hoeveelheid die meer en meer ontkoppeld raakt als het een doel op zich wordt. Kwaliteit past bij het begrip liefde en kwantiteit past bij het begrip liefdeloosheid.

Als in het ziekte-gezondheidsproces het meer en meer gaat om gevallen i.p.v. patiënten, dan kan er geen sprake meer zijn van overdracht van liefde. De kern van genezen. En niet voor niets ook de kern van ons bestaan.

ⁱ Volgens onderzoeker Benedetti geldt dat het effect van een pijnstiller sterker en langduriger is, als je bij een operatiepatiënt een verpleegkundige naar de patiënt laat gaan en die vervolgens laat zeggen dat ze hem nu een krachtige pijnstiller gaat geven en dat de patiënt zal merken dat het werkt. Het omgekeerde is ook waar: wanneer je het infuuskraantje van een afstand opendraait heb je hogere doseringen nodig, het effect treedt trager in en duurt korter.

Fabrizio Benedetti, Helen S. Mayberg, Tor D. Wager, Christian S. Stohler, and Jon-Kar Zubieta. Neurobiological Mechanisms of the Placebo Effect The Journal of Neuroscience, November 9, 2005, 25(45):10390-10402