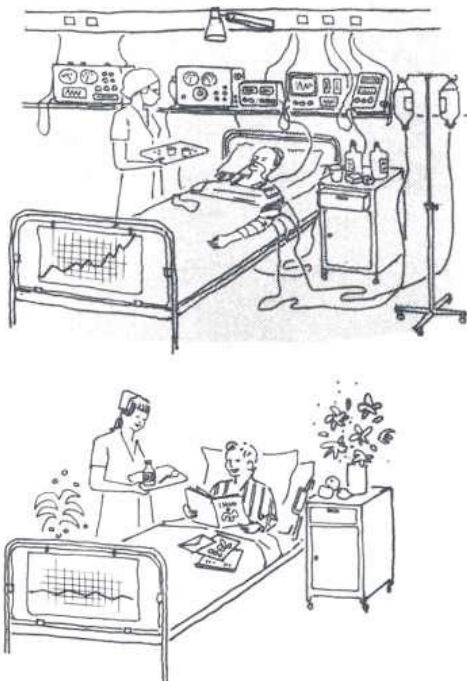


Het placebo verhaal en zelfherstel

Drs. M.D.Dicke, apotheker

De basis van elke vorm van genezing is in feite zelfgenezing. En zelfgenezing is gebaseerd op ons zelfherstellend vermogen. Zelfgenezing op basis van ons zelfherstel en placebowerking 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.



Deze spotprent is gemaakt in 1977 door mijn vader voor mijn scriptie over "Detoxificatie op homeopathische grondslag". Bedoeld om de tegenstelling tussen de wereld van regulier en alternatief weer te geven met een knipoog.

Inmiddels vele jaren later is mij duidelijk geworden hoe zeer regulier denken steeds verder verworden is tot een star vast houden aan de hoop die de reguliere geneeskunde ons ooit gaf. En de daarbij behorende geldstroom maakt ook dat daar kost wat kost aan vast gehouden zal worden. Gelukkig zien vele anderen, en niet alleen vanuit een homeopathische denkwijze, de barsten in dat bolwerk en ontstaat er weer hoop op een verdere ontwikkeling van de geneeskunde. Wat een spotprent was kan een wegwijzer worden.

1. 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 hoeft je dit niet verder te lezen.

2. 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 erkent ook 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, Bluetooth, 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 dieetadvies 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 maagklachten te erg worden dan is daar ook een *histamine-2-blokker* (zoals *Losec*) voor of een ander preparaat dat in de maag de receptoren 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 gesnoerd met wat wij geneesmiddelen noemen tegen te hoge bloeddruk en tegen teveel maagzuur.



De huidige geneeskunde geeft een gevoel dat je niet zelf meer mag sturen maar dat er wordt gestuurd, zoals in deze afbeeldingen waar de rode pop de regulier behandelde patiënt is.



3. 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 aan de vraag te kunnen voldoen (om te kunnen functioneren) 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. Symptomen zijn dus corrigerende maatregelen van het lichaam waar we wat van kunnen leren. Lichaamstaal die we moeten proberen te begrijpen of althans ernaar luisteren.

¹ Inmiddels blijkt dat het langer gebruiken van maagzuurremmers (half jaar of langer) kan leiden tot een ernstig tekort aan vitamine B12 en magnesium. 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 i.p.v. geneeskunde.

4. Ongezonde denkstijl

Behalve een ongezonde leefstijl kan er ook sprake zijn van een ongezonde denkstijl. Gedachten bepalen onze gevoelens en sturen ons lichaam aan.² 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 placebowerking, 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 placebowerking. Twee consequenties van hetzelfde proces.

5. 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.

6. 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 zien wij als datgene wat jezelf kan doen om ziekte te voorkomen. Met name gaat dat over onze leefstijl. We doelen hier niet op medische ingrepen zoals het verwijderen van de amandelen of zelfs een borst ter preventie van borstkanker. 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 in de standaard geneeskunde gehanteerd wordt, houdt zich bezig met de mensen bewust te maken welke ziekte klachten samenhangen met welk tekort aan vitaminen en welke leefstijl. Ook een fabrikant als Apple heeft de preventie ontdekt middels hun I-watch. Er zullen steeds meer meetbare parameters bij komen die een indicatie kunnen zijn voor een ziekte die er aan zit te komen. Onze “pols” staat nu ook commercieel in de belangstelling.

7. Placebo

Als we verder willen gaan dan de hier genoemde beperkingen van de preventieve geneeskunde komen we op het terrein van de placebowerking. Het woord placebo dat zoveel betekent als “*ik zal behagen*” heeft in de medische wetenschap veelal een negatieve bijmaak gekregen. Bij geneesmiddelonderzoek moet altijd een “nep” of “fop” geneesmiddel in het onderzoek betrokken worden. Het principe is dan dat als

² In de kinesiologie wordt daar ook gebruik van gemaakt. Via bv de armtest: een bepaalde druk op de gestrekte arm die je in normale toestand kan weerstaan met je spierkracht, maar die eenvoudig naar beneden wordt gedrukt als de onderzoeker je laat denken aan iets wat niet goed voor je is of niet waar is bv. Ons sympathisch zenuwstelsel stuurt de vlucht/vecht reactie aan. Dan kan je de druk weerstaan. Ons parasympathisch zenuwstelsel is bedoeld voor de aansturing van het herstel, de spijsvertering en de slaap. Als herstel nodig is of uitgelokt wordt door de tester, wordt op dat moment het parasympathisch systeem aangestuurd en verslapt de spierkracht.

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.³

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 geneesmiddelenonderzoek 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.



Afbeelding uit een opiniërend artikel in NRC.nu van Maarten Boudry: Homeopathie is veilig, het geloof erin gevaarlijk. Als u langer kijkt naar dit plaatje van deze pil ziet u dat de naam Obecalp het woord Placebo achterstevoren is. De naam Obecalp zou bedacht zijn door Dr. Herbert Kuppermann en bleek voor vele kwalen een geschikt middel.⁴

Nu zou je verwachten dat de hele medische wetenschap zich zou storten op dit fenomenale verschijnsel en naar methoden zou zoeken om die placebowerking 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 placeboreactie. Ervan uitgaande dat een placeboreactie altijd iets tijdelijks is en een geneesmiddelreactie 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

³ 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.

⁴ <http://www.nrc.nl/nieuws/2016/10/02/homeopathie-is-veilig-het-geloof-erin-gevaarlijk-4566149-a1524439>

dat bij een placebowerking dit zich alleen in de hersenen afspeelt. Maar een placebowerking is net zo echt als iedere andere werking van een chemische stof.

Om een indruk te hebben van de grootte van het placebo-effect, in geneesmiddelenonderzoek, moet men denken aan een respons van rond 30% tot soms wel 70%⁵. 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).⁶

Zo is het ook met het durven vertrouwen op het zelfgenezend vermogen, dan kan zelf genezing ook plaatsvinden. Je laat bij gebruik van de placebowerking 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 resetknop⁷ 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 placebowerking of het zelfherstel zijn werk doen.

⁵ 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 overzichtsartikel 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 met een regulier middel vaak een direct effect en denkt dat de genezing is begonnen.

⁶ 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

⁷ Een prachtig voorbeeld van het begrip "reset" is uitgewerkt door de arts Piet Hein Meuwese in een filmpje op zijn website: <https://www.youtube.com/watch?v=kUJSBm41xtc&feature=youtu.be>

In dat verband sluit mooi aan de visie van prof. Kuitert die ook iets over de placeboreactie 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.

8. EFT en EMDR

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. Dit wil niet zeggen dat deze techniek een placebotherapie is maar juist gebruik maakt van de kennis van de neurofysiologie en waarbij dus de patiënt zijn eigen herstelmechanismen leert gebruiken.

9. The power of placebo

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

10. Geneesmiddelwerking en placebowerking

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 maagsapsecretie lost niet de onderliggende stress op. Ik zeg vaak in dit verband dat geneesmiddelen niet bestaan. We hebben een machtig arsenaal van chemische behandelingsmiddelen die ons lichaam onder druk zetten en een reactie afdwingen. Soms erg zinvol, maar genezen doen ze niet.⁸

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 placebowerking. Soms kan ook 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 placebocomponent is gedaald tot nihil) en alle verwachting is gericht op iets nieuws (het gaat dus om overtuiging c.q. verbeelding c.q. 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 crisissituaties en de patiënt ervan bewust maken dat hij het daarna zelf moet doen en vooral kan doen.

11. Onderzoek naar placebowerking

Het onderzoek naar de placebowerking begint nu pas op gang te komen. Beter laat dan nooit. Men heeft bij placebowerking 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 placebowerking te onderscheiden. Ingegeven door de hinderlijk hoge placebowerking 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 placebowerking. 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

⁸ In dit verband verwijs ik ook naar het boek van de arts Gerard Jansbergen getiteld “Het kansspel in de geneeskunde”, blz. 67: “geen enkel medicijn geneest”. Hij stelt ook de term medicijnen voor i.p.v. geneesmiddelen. In zijn boek is ook een buitengewoon zinvol overzicht gegeven van het vermeende nut van cholesterolverlagers. Dat zou door iedereen die deze medicijnen krijgt voorgeschreven of al wordt gebruikt, ter heroverweging gelezen moeten worden.

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.

12. 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 placebowerking 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).

13. 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.

14. 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 worden 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.

15. Regulier en alternatief

De computer is ook een dankbaar onderwerp om de reguliere geneeskunde met de alternatieve geneeskunde te vergelijken. De computer heeft hardware en software, dat is te vergelijken met ons fysieke lichaam en onze persoonlijkheid. De reguliere geneeskunde richt zich vooral op aanpassingen in de hardware en correcties daarvan. De alternatieve geneeskunde richt zich juist op de software en een andere aansturing van de hardware. Zo is bv homeopathie ook meer een informatieve geneeskunde. Zie ook hoofdstuk II en III over het mogelijke werkingsmechanisme van de homeopathie en de informatieoverdracht.

16. 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 kwam al tot dat inzicht en Leonardo da Vinci 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.

17. Resumé

Omdat we gemerkt hebben dat sommigen in verwarring zijn als we zo de nadruk op het placebo fenomeen leggen, is het goed toch nog even te resumeren. Het is onze bedoeling duidelijk te maken dat de reguliere geneeskunde een fantastisch arsenaal aan mogelijkheden heeft, alleen gaandeweg is gaan geloven dat zij onze gezondheid daarmee op alle niveaus kan regelen. En dat dus alle andere methoden, zoals bv homeopathie, slechts valse hoop geven, omdat het werkingsmechanisme niet met hun methoden is aangetoond. Onze geneeskunde zit al lange tijd op een dood spoor.⁹ Dat wij dat niet als enigen zo ervaren mag een uitspraak van de arts Jos van Bommel in juli 2014 in de lokale krant goed duidelijk maken:

Zolang de werking van veel “echte” medicijnen met hun navenante bijwerkingen het maar net aan wint van “neppillen”, zal er behoefte zijn aan genezing door placebo’s en dus aan homeopathie.

Maar geleidelijk menen we ook te zien dat het tij keert, omdat steeds duidelijker wordt dat we niet alsmaar gezonder worden, integendeel. De ziektekosten nemen alsmaar toe en echte antwoorden op de grote gezondheidsproblemen van deze tijd zijn er niet. Het ruimen van hele kippenfarmen of varkensstallen neemt alsmaar toe. Dat maakt de reguliere onmacht alleen maar duidelijker en zal zeker niet gezien worden als de weg om ziekte te bestrijden. Ja wel de weg om de macht te houden, maar niet de weg voor de lange termijn. Zodra er weer een nieuwe ziekte is (en dat zal blijven doorgaan) dan wordt er zo snel mogelijk een vaccin ontwikkeld. Dat is fantastisch maar waarom worden dan die kippen en varkens en koeien niet ingeënt? Of waarom mogen ze geen natuurlijke afweer ontwikkelen? Waarom als ze ziek worden dan gelijk ruimen? Dat is korte termijn denken en een enorme miskennis van ons zelfherstellend vermogen, en van de dieren.¹⁰

⁹ Al in 1972 signaleerde Dr. Hugo Verbrugh dit al met zijn boek: Geneeskunde op dood spoor.

¹⁰ In dit verband is het ook goed nog vast te stellen dat het placebo-effect net zo goed bij mensen als bij dieren speelt. Sommigen menen dat het gegeven dat dieren goed reageren op homeopathie bewijst dat homeopathie geen placebo-effect is. Dat is dus niet juist. Het placebo-effect treedt net zo goed op bij dieren. Dat geeft nog eens aan dat het placebo-effect niet is af te doen met alleen een vorm van inbeelding. Het placebo-effect is veel meer en dat onderstreept alleen al de in dit hoofdstuk weergegeven visie dat het placebo-effect en zelfherstel hetzelfde fenomeen is.

We zijn dus geleidelijk de controle aan het verliezen. Sta op tegen kanker! Geweldig zoals iedereen meedoet, maar dat geld gaat naar onderzoek dat daarvoor ook al geen echte oplossing kon bieden. Het is meer van hetzelfde en krampachtig worden nieuwe inzichten buiten de deur gehouden. Zo ook met dit hier beschreven inzicht in het placebo fenomeen.

We zullen een andere weg moeten gaan. En homeopathie is een methode die de weg wijst. Homeopathie is net als regulier niet alleen maar placebo-effect. Uit het klinische onderzoek komt ook duidelijk naar voren dat homeopathie meer is dan het placebo-effect en van het fundamentele onderzoek kunnen we veel leren over het precieze mechanisme.

Het doel van het genezen zou moeten zijn dat zelfherstellende vermogen aan te spreken. Dus, anders gezegd het placebo-effect optimaal te gaan benutten. Soms kan dat met een allopathicum, of met een voedingssupplement, maar juist ook met homeopathie of andere zelfherstel bevorderende methoden. De informatie die het homeopathicum geeft triggert het zelfherstel. Dat zal alleen lukken als dat homeopathicum zorgvuldig gekozen is. Want op dat moment kan die informatie resoneren (hoofdstuk III) en weer de weg vrij maken voor het zelfherstel, dat geblokkeerd was.

Om het heel cru samen te vatten is het verwijt dat homeopathie gemaakt wordt, dat dit alleen maar een placebowerking is, juist een compliment. Immers het hoogste doel van een geneeskundige behandeling zou moeten zijn om het zelfherstellend vermogen (het placebo-effect) weer zijn werk te laten doen.

Maar hoe goed we ook kunnen denken en voelen en via zelfherstel bevorderende therapie kunnen bijsturen, het zal nooit het antwoord zijn op alle ziekten. Daarvoor is het leven en gezondheid te complex. Wat we vooral willen benadrukken is dat de hier aangegeven weg de moeite waard is om veel steviger dan tot nu toe te onderzoeken en in te passen in de gezondheidszorg.