

VAN 100% WAO NAAR 100%



In de orthomoleculaire praktijk krijgen we meer en meer te maken met 'slopende' ziekten, waardoor jonge mensen in de kracht van hun leven worden uitgeschakeld. Het

zijn de typische nieuwe welvaartsziekten (of milieuziekten?) zoals ME, hypoglycemie, allergieën, fibromyalgie, spasmofilie en Candida-infecties. De grote moeilijkheid is, zeker voor de patiënt, dat deze ziekten zo moeilijk zijn te diagnosticeren (en van elkaar te onderscheiden). Vaak is het een combinatie van de ziektebeelden, bovendien gaat de psychische factor een grote rol spelen. Dat gaat zelfs zo ver dat de lichamelijke component wordt genegeerd en de patiënt te verstaan wordt gegeven dat de ziekte bij hem louter tussen de oren zit. Dergelijke ziekten vragen om een orthomoleculaire aanpak, omdat de stofwisseling is ontregeld. Maar nauw hiermee verbonden is de kracht en motivatie die de patiënt moet ontwikkelen om vanuit een diep dal - zowel lichamenlijk, psychisch als maatschappelijk - weer omhoog te krabbelen. Daarom in deze Orthomoleculair het relaas van de behandelaar én patiënt.

DOOR MAGDA BERMAN, JOURNALIST

Peter B. (31) tobte al jaren met zijn gezondheid. Hij had 'ondefinieerbare' klachten als gevoelige benen, gewrichtspijn, buitengewone moeheid, darmklachten, slaapproblemen en concentratiestoornissen. Telkens opnieuw probeerde hij deze klachten

te overwinnen, maar op de duur raakte ook zijn laatste restje energie op. Hij kon niet meer werken en zat thuis op de bank. Toch bleef hij zoeken naar genezing en daarom sleepte hij zichzelf ziekenhuis in, ziekenhuis uit. Tevergeefs, en hij kwam in een diep dal terecht.

HET RELAAS VAN DE PATIËNT, PETER B.

Vijf maart 1990. Deze datum staat in mijn geheugen gegrift. Ik kon amper meer uit mijn bed komen. Ik kon helemaal niets meer. Ook niet meer werken. Een afschuwelijk dieptepunt. Daar lag ik nou. Een jongeman van dertig jaar, getrouwd, twee kinderen. Te moe en te belabberd om nog een vinger uit te steken. Hoe moest dat verder? Geen werk meer, geen puf meer. Niets meer. Was dat mijn toekomst?

Het algehele gevoel van 'malaise' begon met pijn in mijn benen. Op een bepaald moment kreeg ik daar een verdoofd en tegelijkertijd af en toe tintelend gevoel in. Met andere woorden, ik was me constant bewust van mijn benen. Ik voelde dag en nacht dat ik ze bezat. Ook had ik last van m'n darmen. Ik moest wel acht tot tien keer per dag naar het toilet en ik kreeg daardoor het gevoel dat m'n hele spijsvertering dermate snel was dat m'n lichaam bijna geen nieuwe energie meer kon opdoen. Daarnaast

deden mijn gewrichten pijn en had ik slaap- en concentratiestoornissen. En naast het uitgeput zijn, waren vooral die concentratiestoornissen er de oorzaak van dat ik niet meer kon deelnemen aan het arbeidsproces. Ik had overal spiekbriefjes voor en wanneer ik 'links' wilde zeggen, zei ik 'rechts' en omgekeerd. Alsof ik dronken was. En een schrijffouten dat ik maakte! In die tijd voelde ik me als een vuilniszak: je zette me neer en ik zakte bouwvallig in elkaar.

● ZIEKENHUISBEZOEKEN

Een jaar voordat ik werkloos werd, had ik al in verband met mijn gevoelige benen een spieronderzoek (EMG) laten doen door de afdeling neurologie van het Spaarne Ziekenhuis Haarlem. Uit die onderzoeken kwam niets verontrustends. Toen ik definitief niet meer kon werken, liet ik hetzelfde onderzoek doen in de VU te Amsterdam. Ook liet ik een internist mijn darmen onderzoeken. Niets. Vervol-

WERK

gens stapte ik naar het AMC in Amsterdam. In die tijd liet ik een aantal afspraken naast elkaar lopen. Dat deed ik met opzet, want ik wilde dolgraag te weten komen wat ik mankeerde. Ik wilde beter worden en wel zo vlug mogelijk. Wanneer je één afspraak voor onderzoek per keer maakt, duurt het een hele tijd voordat je de uitslag weet en ook voordat je weer een afspraak hebt met een andere specialist voor verder onderzoek. Vandaar dat ik op eigen initiatief en in overleg met mijn huisarts diverse afspraken naast elkaar maakte.

In het AMC probeerde de afdeling gastro-enterologie mijn darmproblemen aan te pakken. Uit het onderzoek kwam naar voren dat ik waarschijnlijk een geprikkelde darm had en ik moest een diëtiste raadplegen. Dat deed ik natuurlijk en van haar kreeg ik een dieet voorgeschreven, dat jammer genoeg mijn darmproblemen niet voelbaar verbeterde. Ook werden er in het AMC opnieuw drie gespecialiseerde spieronderzoeken gedaan die geen resultaat opleverden.

Al met al teleurstelling op teleurstelling. Ik wilde immers zo graag dat de artsen iets konden vinden, waardoor mijn pijn in de benen en dat algehele gevoel van ziek zijn werd veroorzaakt. Want als je een oorzaak weet, kun je eraan werken. Toen dat niet het geval was, kwamen er bij de artsen twee conclusies naar voren: het is 'psychisch' of het is Myalgische Encephalo-

Zonder steun van anderen, vooral vanuit zijn gezin, was het genezingsproces van Peter B. veel langzamer verlopen.



lomyelitis (ME). Over dat 'psychische' was ik behoorlijk kwaad. Ik zei tegen de huisarts: 'Als ze niets kunnen vinden, gooien ze het op het psychische vlak'. Ik vond dat ik duidelijk lichamelijke klachten had en gelukkig steunde de huisarts me. Natuurlijk wordt één en ander een beetje psychisch als je op zo'n jonge leeftijd ziek bent, niet meer kunt werken en niemand kan 'precies' vinden wat je hebt. Wat ME betreft, konden de artsen, ook mijn huisarts, het noch bevestigen noch ontkennen. Afwachten dus.

● EMOTIONELE CRISIS

Geestelijk ging het steeds slechter. Ik werd somberder en somberder en de donkere wolken stapelden zich op. Voor mij zag alles er heel dreigend uit: na al die onderzoeken geen positieve geluiden en ook geen verandering, verbetering. Ik dacht: ik ben nog zo jong, maar ik blijf vast mijn hele leven ziek. Ook financieel maakte ik

me zorgen. Straks ga ik de WAO in en dan moeten we met z'n vieren van beduidend minder geld rondkomen. Ik zag het niet meer zitten en werd zeker en zeker. Ik kon mijn plichtsgevoel ten opzichte van de samenleving niet meer invullen en in mijn eigen gezin kon ik niet meer als echtgenoot en vader functioneren. Ik was overal te moe voor. Mijn vrouw moest in die tijd de kar trekken: ze was vader en moeder tegelijk. Dag en nacht voelde ik mijn benen en die enorme moeheid. Ik kon dit en dat niet meer en verloor langzaam maar zeker mijn hele zelfvertrouwen. Gelukkig werd ik wel gesteund door mijn vrouw, familie, de huisarts en artsen van het GAK. Zij zagen dat ik het er niet bij liet zitten en me op eigen initiatief van onderzoek naar onderzoek sleepte om in elk geval zelf iets te doen. Die steun hielp me uiteraard. Anders had ik me helemaal als een stuurloos blaadje in de wind gevoeld. Toen ik in dat diepe dal zat, besepte ik dat er wat moest



Magda Berman is free lance journalist. Haar adres is: Dorpsstraat 71, 1525 PR West Knollendam.

veranderen en dat moest ik zelf doen. Mijn omgeving kan meehelpen, maar het eigenlijke werk moet je zelf doen. Vandaar dat ik besloot in het alternatieve circuit mijn heil te zoeken.

● BEHANDELING

Ik zat intussen in de WAO en ging op onderzoek uit. Ik informeerde bij het Ortho Institute en kreeg een lijst van orthomoleculaire artsen en voedingsdeskundigen. Bij mijn omzwervingen werden mijn darmen al gauw als 'bron van kwaad' gezien. Mij werd geadviseerd bepaalde middelen te nemen die mijn darmflora zouden versterken en dat advies volgde ik op. Ook een electro-acupuncturiste kwam tot dezelfde conclusies. De grote doorbraak kwam echter toen ik de orthomoleculair werkende natuurgeneeskundige Ger Klugt in Zwanenburg ontmoette. Die man was recht voor zijn raap. Hij zei: 'Je mankeert het één en ander. Daar kom je niet onderuit, dat moet je accepteren. Maar je kunt jezelf nog zieker praten en denken. Je kunt jezelf ook beter maken door positief te denken'. Met andere woorden, ik kreeg er flink van langs en dat viel bij mij in vruchtbare aarde. Ik was kennelijk 'rijp' voor zo'n aanpak. Hij zei ook: 'We stellen een tijdslimiet. Over acht maanden zit je weer op tachtig procent van je

conditie. En daar gaan we samen keihard aan werken'. Ik viel achterover: zo'n prima vooruitzicht had ik in lange tijd niet gekregen.

Verder vertelde hij dat mijn darmen compleet van slag af waren en dat ik mezelf vergiftigde doordat ik - ondanks het dieet van het AMC - toch nog verkeerde voedingsstoffen naar binnen kreeg die de zaak alleen maar verergerden in plaats van verbeteren. Ik kreeg van hem daarom een uiterst streng dieet van onder andere geen aardappelen, geen vlees, behalve kip en kalkoen, geen kaas, geen melkproducten (behalve biogarde en boerenkarnemelk). Ook een groot aantal groenten mocht ik niet meer eten. Daarnaast gaf hij me homeopatische middelen en capsules met een eigen kruidenmelange. Door die aanpak en door elke veertien dagen een 'peptalk' te krijgen, leek het wel of er een wind opstak die de donkere wolken uit elkaar dreef. De klachten waren er nog wel, maar ik kon ze aan!

Behalve mijn lichaam pakte ik ook mijn terugkeer in het arbeidsproces aan. Via relaties van mijn vrouw stapte ik bij een plaatselijke bank naar binnen en vroeg of ze plaats hadden voor iemand die dolgraag arbeidstherapie wilde doen. Na overleg met de huisarts en het GAK kon ik beginnen

en vijf maanden lang heb ik daar gewerkt. Eerst twee middagen in de week, toen een hele dag en op het laatst kon ik de veertig-urige werkweek met gemak volmaken.

En nu? Nu werk ik bij een hartstikke leuk bedrijf als medewerker logistiek. Natuurlijk ben ik uit de WAO en toen dat moment daar was, legden ze bijna de rode loper uit. Van mijn darmen heb ik geen last meer en ik hoef nog maar één tot twee keer per dag naar het toilet. Mijn gewrichtsklachten en slaap- en concentratiestoornissen zijn eveneens over. Af en toe voel ik nog wel mijn benen, maar zij zijn bij een grote belasting kennelijk mijn zwakke plekken. Net als iemand nek- of hoofdpijn krijgt bij grote drukte. Toch schenk ik er zo weinig mogelijk aandacht aan. Sterker nog, ze mogen met me meehobbelen, maar dat is alles. Daarnaast is mijn houding veranderd. Ik ben uit het diepe dal geklommen en dat geeft me zelfvertrouwen. Nee, ik ben niet meer onder controle bij Ger Klugt en ik slik geen medicijnen meer. Ook ben ik niet meer op dieet, hoewel ik zelf goed oplet wat ik wel en niet eet. Ik kan nu overal tegen, maar ik weet dat ik gevoelige darmen heb. De lucht is opgeklaard en ik zorg er wel voor dat een stevige bries eventuele donkere wolken blijft wegblazen.

HET RELAAS VAN DE BEHANDELAAR, GER KLUGT

21 januari 1991. Ik zag Peter B. in mijn praktijk in Zwanenburg verschijnen. Tijdens het eerste gesprek gaf Peter B. blijk van een groot observatievermogen van elke verandering in zijn lichaam. Hij had een reeks vage klachten waaruit het overduidelijk aanwezig zijn van zijn benen steeds naar voren kwam. Hij voelde een

grote vermoeidheid, terwijl hij toch zware werkzaamheden zoals houtzagen rond zijn huis verrichtte.

Bij het lichamelijk onderzoek constateerde ik de volgende symptomen: Yin op de nieren, lever en hart en Yang op de longen. Een verkleving van de rug werd gevonden waarbij een huidplooi van 1 cm niet mogelijk was.

Lymfe in hals- en liesgebied waren bij palpatie pijnlijk.

Het viel mij op, dat Peter B. duidelijk behoefte had aan het regelmatig snuiven en betasten van de neus. Daar verder op doorgaand werd duidelijk dat hij ook last had van branderige ogen en oprispingen. Dit alles

valt onder de zogenaamde 'allergische groet' hetgeen betekende dat hij allergisch was voor bepaalde stoffen in de voeding.

●- BEHANDELING

Gebruik werd gemaakt van Aziatische kruiden die gericht zijn op relaxatie van musculatuur en geest, zonder echter de alertheid te verminderen. Ook gaf ik hem, de dosis per twee dagen verhogend, 200 tot 600 IE vitamine E per dag, verdeeld over drie hoofdmaaltijden, en 1000 mg vitamine C in te nemen tussen 13.00 en 15.00 uur tijdens het nuttigen van het verplichte tussendoortje. Ik schreef hem zes maaltijden per dag voor, waarbij hij ongezonde combinaties moest vermijden. Zo moest hij een scheiding maken tussen koolhydraten en eiwitten volgens het Shel-

●- RESULTATEN

De door mij genoemde supplementen werden onder meer ook aangevuld met gemmo-therapie en homeopathie. Bovendien bespraken we elke veertien dagen tijdens een bezoek zijn gevoelens en stelde ik zijn voedingspakket bij als sommige producten een verkeerde reactie op het lichaam bleken te hebben. Ik gaf ook massage waarbij Peter duidelijk het verschil kon voelen tussen pijn en het overduidelijk aanwezig zijn van zijn lichaam. Datzelfde gold voor de rugmassage waarbij Peter na enige behandelingen aan de hand van pijnreacties

zeer duidelijk het verschil voelde tussen een verkleefde rug en een soepele rugmusculatuur.

Als conclusie zou ik willen stellen dat het volgens mij niet mogelijk is om zonder bijstelling van de voeding tot volledige en snelle gevoelsveranderingen bij patiënten te komen. Hieruit blijkt dat de patiënt de speler in het veld is en de therapeut de taak van de trainer op zich mag nemen. Maar zonder de inzet van de speler kan zelfs de beste therapeut de wedstrijd tegen ziekte niet winnen.

ton dieet. Eénmaal per week was gegrild vlees (geen varkensvlees) toegestaan. Fruit mocht niet tijdens de maaltijden gegeten worden. Broodbeleg was uitsluitend zoet (reform). Groenten en fruit werden volgens een

rotatieschema genuttigd om eventuele allergische reacties te vermijden. Ook vond ik het belangrijk dat Peter een voedingsdagboek bijhield waardoor klachten-patronen voor hem duidelijk werden.