



Zelf je geneesmiddel kiezen effectief of niet?

In de drogist of apotheek om de hoek kun je tegenwoordig vele homeopathische zelfzorgmiddelen kopen. Dat is natuurlijk gemakkelijk, maar levert zelfmedicatie wel altijd het gewenste effect op? Fernand Debats legt uit wanneer je met goed resultaat zelf homeopathie kunt toepassen en wanneer je beter een deskundige homeopaat kunt raadplegen.

Door Fernand Debats, arts voor homeopathie en redactielid

De homeopathie kent een lange traditie in zelfmedicatie, doordat ze vanaf haar ontstaan controversieel is geweest. De gevestigde medische orde heeft de homeopathie meteen op theoretische gronden verworpen. Daardoor waren mensen op zichzelf aangewezen om een middel voor hun kwalen te kiezen. Uitgangspunt bij het kiezen van een homeopathisch geneesmiddel is *het waarneembare, ongeacht de mogelijkheid van een verklaring*. Deze keuze berust op patroonherkenning en synthetisch denken. Dit denken is de tegenhanger van causaal-analytisch denken waarin het opsporen van oorzaak-gevolgrelaties centraal staat en redeneringen *vanuit het verklaarbare* als uitgangspunt worden gekozen. Er zijn altijd onverklaarde fenomenen geweest en die zullen er altijd blijven. Beide manieren van denken hebben dan ook bestaansrecht.

DIAGNOSE EN INDIVIDU

Het analytisch denken stelt zich ten doel in de werkelijkheid wetmatigheden te ontdekken door regelmatigigheden op te sporen. Een voorwerp dat je loslaat, valt recht naar beneden. Een steen die je van je af gooit, valt in een boog. Als je dit maar lang genoeg bestudeert, ontdek je vroeg of laat net als Newton de mechanicawetten. Bij het zoeken naar wetmatigheden is de aandacht gericht op wat altijd hetzelfde is. Ook bij ziekten is dat zo, daarom hebben ze een diagnosenam. Die naam behelst een categorisering: wat is de overeenkomst tussen deze maagzweer en die maagzweer? In de homeopathie gaat het er juist om wat er *niet hetzelfde is*, wat het individuele is in het ziek zijn. Hoe heeft iemand maagpijn? Wanneer? Hoe voelt hij zich erbij? De ziekte-diagnose kan nog gesteld worden als iemand overleden is; bij de lijkschouwing vind je immers de maagzweer terug. Maar de keuze voor een homeopathisch geneesmiddel kenmerkt het leven: bij overlijden zijn de pijn, de angst, het zweten en de slapeloosheid verdwenen.

MATERIE, FUNCTIE EN BETEKENIS

Er zijn dus twee niveaus te onderscheiden: materie en leven. Ons lijf en datgene wat het doet functioneren. Ofwel het niveau van de atomen en moleculen waaruit ons lichaam bestaat, en het niveau van de functie, waar organen een samenhangend organisme vormen (zie de onderste twee rijen in figuur 1).

Om duidelijk te maken wanneer zelfmedicatie de aangewezen mogelijkheid is, onderscheid ik nog twee hogere niveaus: betekenis en bestemming. Mensen kennen betekenis toe aan de wereld om hen heen en bepalen op basis daarvan hun keuze en hun verhouding tot de ander. Dit is een hogere functie die planten en dieren niet hebben (zie de derde kolom in figuur 1).

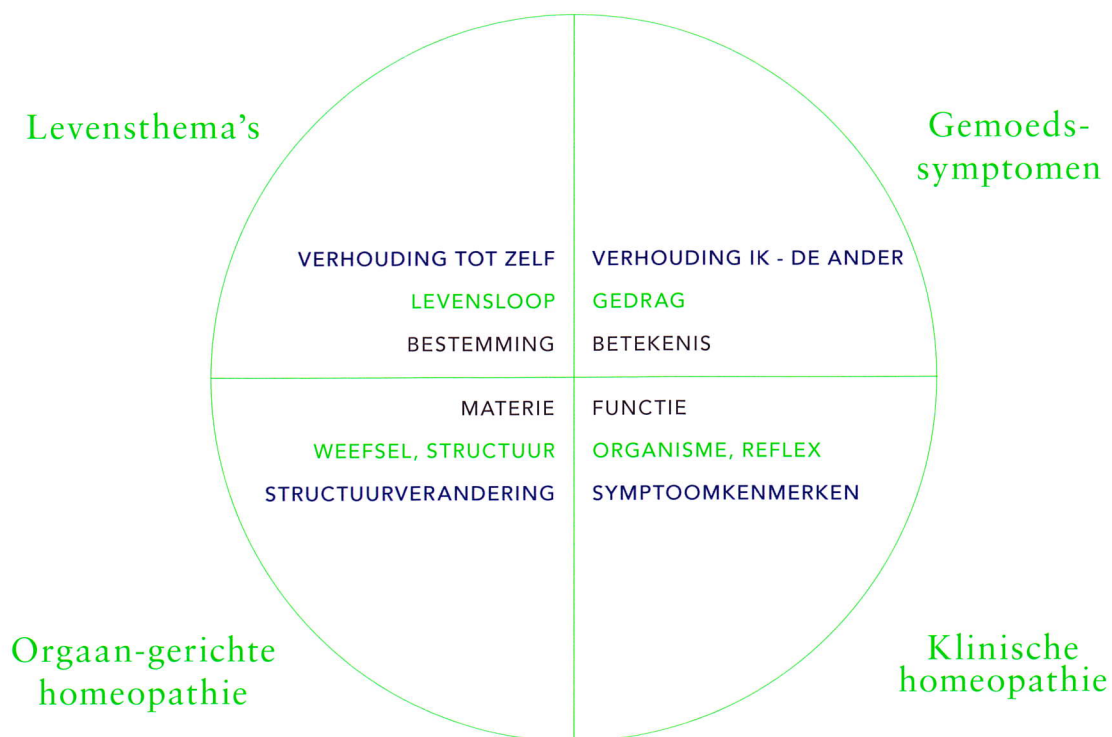
Op al deze niveaus kan menselijk lijden zich uiten. De materie van ons lichaam kan zijn samenhang verliezen – denk bijvoorbeeld aan een bloeding na kneuzing. Vanuit het niveau erboven wordt die blauwe plek (weefsel, structuur) hersteld, omdat de functie dat regelt. Als je niet zou leven, dan zou die blauwe plek blijven. Zoals de materie hersteld wordt vanuit de functie, zo worden stoornissen in de functie hersteld vanuit de betekenis. Sommige mensen krijgen maagpijn van ergernis om dingen waar een ander zijn schouders over ophaalt. Het hangt er maar net van af welke betekenis je een voorval geeft. Wanneer iemand leert ‘ergerniswekkende situaties’ te relativiseren heeft hij geen maagpijn meer. Doordat er in je bewustzijn een verandering optreedt, gaat je lichaam anders reageren.

BESTEMMING

Iemand kan ook besluiten zijn leven anders in te richten, door bijvoorbeeld een baan te zoeken waar hij zich niet ergert. Stoornissen in de betekenisgeving worden hersteld vanuit een gewijzigde levensloop (zie de bovenste rij in figuur 1). Er zijn ernstig zieke mensen die hun leven een nieuwe bestemming geven: ik wil mijn kleinkind zien opgroeien, ik wil mijn zaak nog aan mijn kind kunnen overdragen, ik wil mijn moeder verplegen tot haar dood, ik wil in deze wereld God nog ontmoeten... Mensen die zo hun leven een gewijzigde bestemming geven, brengen ook een verandering aan in hun bewustzijn. Ze leven dan vaak veel langer en meestal ook gelukkiger dan de medische wetenschap voor mogelijk had gehouden. Bij kankerpatiënten die – zoals dat dan genoemd wordt – ‘spontaan genezen’ is dit veelvuldig opgemerkt. Bestemming heeft dus zeggenschap over betekenis, functie en materie en wordt vanuit je intentie aangestuurd. Elk niveau wordt dus hersteld vanuit het erboven gelegene. De medische wetenschap kan dit niet verklaren.

A WERKING	B WERKINGSGEBIED	C UITINGSVORM	D THERAPIEDOEL
BESTEMMING	LEVENSLLOOP	VERHOUDING TOT ZELF, LEVENSENTENTIE	LEVENSTHEMA'S
BETEKENIS	GEDRAG	VERHOUDING IK – DE ANDER	GEMOEDSSYMPTOMEN
FUNCTIE	ORGANISME, REFLEX, INSTINCT	SYMPTOOMKENMERKEN	KLINISCHE ZIEKTEBEELDEN
MATERIE	WEEFSEL, STRUCTUUR	WEEFSELBESCHADIGING OF STRUCTUURVERANDERING	ORGAANGERICHT

Figuur 1.



Figuur 2.

20

NIVEAUS VAN BEHANDELING

Het ordenen in patronen vindt in de homeopathie op verschillende niveaus plaats, volgens verschillende principes. In het onderste niveau kies je een geneesmiddel op basis van een een-op-eenrelatie: bij kneuzingen *Arnica*, bij verstuikingen *Ledum*, bij insectensteken *Apis*, bij huidonreinheden *Calendula* et cetera. Dit is een koppeling van het weefsel met het middel. Het therapiedoel is hier orgaangericht. Op het niveau van de functie worden de symptomen gekozen op basis van reacties van het levende organisme. Sommigen krijgen bij afkoeling spierpijn, anderen een blaasontsteking. Sommigen ervaren stekende pijnen, anderen brandende of kloppende. Het therapiedoel is hier gericht op klinische diagnoses als blaasontsteking, slapeloosheid, bronchitis en menstruatiepijn. Hierbij worden levenskenmerken opgespoord waarbij een techniek past die is ontwikkeld door Clemens Maria von Bönninghausen (1785-1864). Een symptoom wordt volledig beschreven met de volgende kenmerken: lokalisatie (spier, blaas), sensatie (brandend, stekend), modaliteiten, omstandigheden of aanleidingen die een verergering of verbetering geven (klachten door vochtig weer, door een teleurstelling) en ten slotte begeleidend symptomen (koude voeten bij hoofdpijn). Deze manier van middelkeuze kan worden aangeduid als 'klinische homeopathie', omdat als uitgangspunt het klinische ziektebeeld gekozen wordt. Hierbij worden ter vereenvoudiging vaak complexmiddelen gebruikt. Op het niveau van betekenis speelt het gedrag een rol. Hoe reageert iemand in bepaalde omstandigheden? In het maagpijnvoorbeeld zagen we dat de klacht afhing van de interpretatie. Dat is veel persoonlijker dan een blauwe plek krijgen als je je stoot. Op dit niveau spelen emoties een grote rol. In de homeopathie spreken we van gemoedssymptomen. Waar het in de klinische homeopathie dus

gaat over fysieke omstandigheden en de reactie daarop (spierpijn bij vochtig weer), gaat het hier over mentaal-emotionele reacties in de relatie tot de ander, bijvoorbeeld: boos worden of verdrietig zijn. Op dit niveau bestaan er in de homeopathie talloze symptomen die interpreteerbaar zijn en geordend kunnen worden in geneesmiddelbeelden. Aan deze techniek is de naam van James Tyler Kent verbonden.

BEHANDELPLAN

In figuur 2 geef ik de niveaus weer in een cirkel, omdat het niet om een hiërarchie gaat, maar om een cyclus. De verschillende uitingsvormen van de mens, materie, functie, betekenis en bestemming, melden zich in het leven beurtelings met symptomen of andere signalen. Op het orgaanniveau en het klinische niveau is de keuze van een geneesmiddel relatief gemakkelijk, omdat de individualiteit van de persoon op die niveaus nauwelijks een rol speelt. Bij een kneuzing neem je bijvoorbeeld eenvoudigweg *Arnica*. Diagnostiek op het bovenste niveau gaat over de relatie tot jezelf en heeft te maken met een inventarisatie van bewustzijnsinhoud. Hier is een relatie met een ander nodig in de vorm van een dialoog die je onmogelijk met jezelf kunt voeren. Op dat niveau wordt het heel moeilijk om zelf een geneesmiddel te kiezen. Het therapiedoel is het mogelijk maken van verandering op bewustzijnsniveau door middel van een homeopathisch geneesmiddel. Diagnostiek op dit niveau is de laatste vijftien jaar ontwikkeld door mensen als Rajan Sankaran, Massimo Mangialavori en Jan Scholten. Het doel van de klassieke homeopathie is het hoogste niveau te vinden waar iets mis is en informatie te verschaffen - door middel van een homeopathisch geneesmiddel - die het organisme in staat stelt betere oplossingen te vinden. •

Homeopathie op het hoogste niveau

Een organisme bestaat uit vier niveaus, en op al deze niveaus kunnen klachten ontstaan die met homeopathie behandeld kunnen worden. In het vorige nummer kon u hier een artikel over lezen: 'Zelf je geneesmiddel kiezen'. Per abuis is bij dat artikel de uitleg over het vierde, hoogste niveau weggefallen – hoe homeopathie kan helpen bij (stagnerende) zelfverwezenlijking. Een aanvulling.

Door Fernand Debats, arts voor homeopathie en redactielid

De natuurlijke tendens van ons organisme is groei, ontwikkeling en herstel. Onder organisme versta ik dan alles wat we bedoelen als we onszelf 'ik' noemen. Allereerst ons lijf: bij kneuzing gebruiken we *Arnica*. Vervolgens ons functioneren als organisme met orgaansystemen en reflexen: bij bronchitis met steekpijn in de borstkas bij hoesten past een homeopathisch geneesmiddel als *Bryonia*. Ten derde ons bestaan in relatie tot de ander met alle emoties die dat kan oproepen: bij depressie ten gevolge van onderdrukte woede past onder andere *Aurum*. En dan het vierde niveau: de voortgang van onze zelfverwezenlijking kan stagneren en ook dat levert ons organisme de mogelijkheid om door middel van symptomen te kennen te geven dat het behoefte heeft aan herstel.

De vier niveaus vormen een geheel en bij een verstoring op het vierde, hoogste niveau zullen tevens symptomen op lagere niveaus optreden. Hoe vinden we in de homeopathie nu een middel dat past bij levensloopproblematiek? Een voorbeeld.

SYMBIOSE

De groep van de korstmossen, bijvoorbeeld rendiermos, is in de homeopathie verbonden met het thema symbiose. Korstmossen zijn een samenlevingsvorm van schimmels en algen die elkaar nodig hebben om te overleven; ze leven op stenen en boombast, kunnen extreme droogte en kou verdragen, en hebben geen wortels nodig, omdat ze hun water uit de lucht kunnen halen. De schimmel kan alleen sporen vormen als de alg leeft. Deze planten kunnen, als homeopathisch geneesmiddel bereid, katalyserend werken op de zelfverwerkelijking van mensen die zich lenen voor symbionten, die zich voor anderen uitsloven en er niets voor terugkrijgen, die hard werken en zelf weinig nodig hebben. Lichamelijk hebben ze snel een vol gevoel na het eten en ze lijden aan slaapproblemen, zoals een dienstbode die bij nacht en ontij moet opdraven en daardoor nooit rustig kan eten en slapen en haar eigen levensritme kan volgen. Een van deze korstmossen, *Sticta pulmonaria*, is bekend als geneesmiddel bij een slijmbeursontsteking van de knie, zoals vroeger

dienstmeiden kregen die op hun knieën de vloer moesten schrobben. Iemand die in zijn leven niet aan eigen verwerkelijking toekomt door symbiose met een ander, zal op *Sticta pulmonaria* reageren met een vermindering van slaapproblemen en het ondernemen van stappen om uit de symbiose weg te komen.

MATERIA MEDICA

Bij deze methodiek wordt de similiawet toegepast op basis van aanvullingen op de materia medica vanuit het plantenleven, diergedrag en de plaats die mineralen in de schepping innemen. Symbiotische plant voor symbiotisch levende mens. Schuchter dier voor schuchtere mens. Lanthaniden voor mensen die bewust aan hun innerlijke ontwikkeling werken. De huidige homeopathie-generatie werkt aan de materia medica van dit vierde niveau. Met die materia medica moet men dan ook vertrouwd zijn om een middel te kunnen kiezen. Daarnaast is professionele afstand tot de problematiek een vereiste; daardoor is het uiterst moeilijk om op dit niveau een middel voor jezelf te kiezen. •