




DE NIEUWE DOKTER

EEN ANDERE KIJK OP GEZOND ZIJN
EN GEZOND BLIJVEN

JUTTA BORMS





Ik draag dit boek op
aan al mijn patiënten die me
zoveel geleerd hebben.
Aangezien ik hen als dokter maar ook
als mens wilde helpen, heb
ik met vallen en opstaan alle kennis en
levenswijsheid kunnen vergaren.

Dank daarvoor!

En ook aan mijn dochter Merel,
mijn inspiratiebron bij dit alles.





INHOUD

Inleiding	11
DEEL 1	
Mijn verhaal	12
Een klap met gevolgen	14
Een Robin Hood met een burn-out	21
De reis terug naar mezelf	30
DEEL 2	
Mijn visie op holistische geneeskunde	34
Kijken naar de hele mens	36
De doktershoppers	38
De kip en de arend	42
Ontbrekende schakels	48
Houd je huis schoon	54
Het belang van voeding en beweging	62
Een knoop in je buik	64
Zeven draaikolken	66
Van giftig tot helend	67
In de praktijk van Jutta	71

INHOUD

Trias C als zeep voor de schoonmaak	71
Antitoxische voeding als het oranje lampje brandt	74
SCIO-meting om het lichaam in drie dimensies te meten	81
Kinesiologie laat je spieren spreken	83
Biopunctuur om het lichaam te laten overwinnen	89
Neuraaltherapie om blokkades op te heffen	90
DEEL 3	
Holistische geneeskunde in de praktijk	94
Casus 1 Bronchitis/astma	98
Casus 2 Hoofdpijn/migraine	108
Casus 3 Rugpijn	120
Casus 4 Keelpijn	130
Casus 5 Schildklierproblemen	140
Casus 6 Reuma en gewrichtsproblemen	150
Casus 7 Nekpijn	160
Casus 8 Stress en slapeloosheid	170
Casus 9 Burn-out en vermoeidheid	180
Casus 10 Allergie en hooikoorts	190
Slotwoord	200
Dankwoord	203
Literatuurlijst en referenties	204







Dit boek houdt een pleidooi voor een natuurlijke, zachte en functionele aanpak van geneeskunde. Gekruid, soms pittig, met tal van cases in het laatste deel. Het is een pleidooi voor balans in geest, lichaam en ziel.

Als holistisch arts ben ik vooral voor, in plaats van tegen. Ik ben vooral voor samenwerking met klassieke geneeskunde. Voor meer tijd en ruimte. Voor meer voeling met je eigen lijf. Voor het cultiveren van zelfliefde, want daar begint alles. Hopelijk kan dit boek onverschilligheid ombuigen in interesse, onwetendheid in nieuwsgierigheid en vijandigheid in openheid.

Ik wens jullie een boeiende reis door mijn kijk op holistische geneeskunde en hoop dat het boek je kan prikkelen om op een andere manier je eigen gezondheid in de hand te nemen.

Je hebt niemand nodig behalve jezelf. Je bent je eigen heler!

Jutta



MIJN VERHAAL



Een klap met gevolgen

Daar lag ik dan, in een donkere kamer, met knallende hoofdpijn en een stekende pijn in de nek. Een paar uur daarvoor had ik voor de eerste keer in mijn leven een ernstig auto-ongeval gehad. Uitgerekend die zondagochtend had ik weekenddienst en reed ik vanuit Antwerpen naar Melsele, een tunneltje uit. Op dat moment werd ik verblind door de zon en ging mijn telefoon over. Ik zocht mijn gsm in mijn handtas en een fractie van een seconde later hoorde ik een enorme klap. Totaal verblind door het felle zonlicht reed ik in volle vaart in op een auto die pech had op de oprit naar de autosnelweg.

Ik herinner me dat ik, toen ik mijn ogen opendeed, besepte wat er was gebeurd. Heel zachtjes begon ik mijn nek, schouders en vingers te bewegen om te zien of er niets gebroken was. Het voelde immers aan alsof mijn héle lijf gebroken was.

Wist ik veel dat die desastreuze klap de verdere loop van mijn leven zou bepalen – en dan nog wel in positieve zin. Op dat moment was er enkel pijn, verontwaardiging, angst en machteloosheid. Mijn auto, die ik nog een jaar moest afbetalen, was total loss. Dat was op dat moment mijn grootste zorg. Niet zozeer dat ik mogelijk blijvende lichamelijke klachten zou houden. Van zelfliefde had ik nog niet veel kaas gegeten. Ik voelde me ellendig.

Achteraf gezien was dit het beste wat me kon overkomen. Ik had al lang het gevoel dat ik niet echt gelukkig zou worden via de klassieke medische weg. Dat besepte ik intuïtief, maar wat ik eraan moest doen, wist ik niet.

Veel twijfelmomenten in mijn leven ontstonden én eindigden in een soort shock, die dan een andere fase inleidde die veel beter bij mijn kern, mijn echte 'ik', paste. Sommige mensen kunnen zichzelf of een situatie veranderen

Wist ik veel dat die desastreuze klap de verdere loop van mijn leven zou bepalen – en dan nog wel in positieve zin.



door een rustig inzicht te krijgen. Bij mij vindt inzicht enkel plaats na harde klappen, nadat ik met mijn gezicht eens goed tegen de muur ben gelopen, en meestal is dat heel heftig, omdat ik zo hardleers ben.

Pas veel later, door mijn interesse in holistische geneeskunde, leerde ik dat een whiplash altijd gepaard gaat met een enorme transformatie of verandering die je kern ten goede komt. En van een transformatie van formaat kon je wel spreken.

Mijn hele opleiding geneeskunde was klassiek: klacht – symptoom – diagnose – pillen – operatie... De studie op zich heeft me altijd enorm geboeid en ik herinner me dat ik als kind erg opkeek naar dokters gehuld in witte jassen. Wauw, dat was het mooiste beroep dat een mens kon hebben, dacht ik, en dus wilde ik dokter worden.

Ik had vooral een tomeloze bewijsdrang. Dat heb ik pas een paar jaar geleden ontdekt, toen mijn dochtertje werd afgeraden om naar het eerste leerjaar te gaan. Ze is eind november geboren en hoorde dus bij de allerjongsten van haar jaar. Toen pas besepte ik dat ik – ook eind november geboren – mezelf altijd heb moeten bewijzen. Het eerste leerjaar zou te moeilijk zijn. Latijn was te hoog gegrepen. En toen ik geneeskunde wilde gaan studeren, was dit alweer geen goed plan volgens sommige leerkrachten. Ergens hadden ze misschien gelijk, want ik heb onnoemelijk veel moeite moeten doen om de zware studie te doorlopen. Maar ik was tweehonderd procent ambitieus en zou de wereld wel eens laten zien wat ik kon... Juist omdat er werd gezegd 'ze kan dat vast niet', was ik extra gestimuleerd.

En zo tuimelde ik in het patroon van bewijsdrang en dat ben ik nooit meer echt kwijtgeraakt tot na een andere ex-

treme gebeurtenis in mijn leven: meedoen aan *Expeditie Robinson 2003*.

Maar wat was die transformatie dan, hoor ik je denken. Door de whiplash gebeurde er iets wat ik nooit had durven dromen. Een alternatieve medische wereld ging voor me open. De aanleiding was een bezoek aan Reims. Ik was er op een champagneweekend met een medisch bedrijf – zulke weekenden werden toen vaak georganiseerd voor klassieke artsen. Artsenbinding, zeg maar. Geen slecht woord hierover, want ik ben tijdens mijn eerste jaren als arts vaak met mijn collega's op gastronomische uitjes geweest en ik vond dat geweldig!

Reims dus. Ik herinner me nog levendig de kathedraal, waar ik met mijn handen in mijn achterovergebogen nek naar het majestueuze plafond staarde en kreten en zuchten slaakte omdat mijn hoofd wel duizend kilo leek te wegen. Een aardige man uit het artsengezelschap stapte naar me toe en begon een praatje.

Tot nu toe heeft deze arts nog steeds een positieve invloed op me. Sommige mensen komen en gaan in je leven, maar er zijn er een handvol die je hele leven aan je zijde blijven. Zij zijn net zo goed leraren als vrienden. Deze arts, die ik vanwege zijn privacy dokter B. noem, is zo iemand. Ik heb een onnoemelijk respect voor hem, niet alleen om wat hij doet, maar vooral om wie hij is.

Die dag in de grote kathedraal van Reims vroeg hij me wat er was gebeurd met mijn nek en in een notendop vertelde ik hem het verhaal van mijn crash van amper een week geleden. Met veel enthousiasme begon hij zijn relaas over zijn genezingsmethode met biopunctuur. Die is ontstaan uit neuraaltherapie, een helingsmethode die lang geleden haar oorsprong vond in Duitsland.

Met veel ongeloof luisterde ik naar zijn betoog, zijn ervaringen met patiënten en zijn scherpe inzicht over het



Dat waar ik al zo lang naar op zoek was, zou nu wel eens aan de oppervlakte kunnen komen. Toch wilde mijn ratio me nog steeds overtuigen van het tegendeel.

hand in hand gaan van klassieke en een ‘ander soort’ geneeskunde. Genees-kunst, zeg maar. Hoewel ik met één opgetrokken wenkbrauw zeer sceptisch bleef luisteren naar het verhaal over – in mijn ogen – ‘hocuspocus-geneeskunde’, triggerde het toch mijn interesse. Het moet mijn kern, mijn wezen, geraakt hebben. Dat waar ik al zo lang naar op zoek was, zou nu wel eens aan de oppervlakte kunnen komen. Toch wilde mijn ratio me nog steeds overtuigen van het tegendeel.

Ik dacht: dit is wellicht een van die kwakzalvers, zoals ze laconiek worden beschreven in de klassieke-geneeskundeopleiding, die alles in het werk stelt om je te laten geloven dat ‘anders’ de grootste en je reinste onzin is. Ik wist niet beter dan dat ik braaf het klassieke pad zou volgen.

Ik weet niet hoe het er nu aan toegaat op de universiteiten, maar het is echt een lacune als er niet wordt gesproken over integratieve geneeskunde. En ‘lacune’ is nog zacht en diplomatiek uitgedrukt.

Nu wil ik met dit boek in de eerste plaats interesse wekken voor holistische geneeskunde bij mensen die al nieuwsgierig zijn, maar ook bij collega-artsen voor wie dit allemaal nog (te) nieuw en (te) anders is. Ik wil ook een pleidooi houden om klassieke geneeskunde hand in hand te laten gaan met de holistische aanpak. Heling, zeg maar. Maar vooral wil ik mensen bereiken en inspireren om hun heling zelf in de hand te nemen, om tijd te nemen en te luisteren naar wat hun lichaam hun vertelt, in plaats van zich blindelings te laten leiden door op zichzelf zeer goed bedoelde maar vaak op angst en regeltjes gebaseerde medische adviezen met allerlei soms overbodige technische onderzoeken en een arsenaal van klassieke chemische geneesmiddelen. Je eigen lichaam weet bijna altijd het antwoord, alleen zijn we het verleerd om ernaar te kijken en te luisteren. Chemische geneesmiddelen zullen het hele zelfhelingsproces onderdrukken of in de weg staan.