

Dokter Jutta Borms

over de klassieke en holistische benadering
van gezond zijn en blijven

Word je eigen dokter

Jouw lichaam is de perfecte
wegwijzer om te genezen

INHOUD

I

Holistische geneeskunde, een stapje verder dan klassieke geneeskunde 7

Additief, integratief, complementair **10**

Energetische geneeskunde **19**

De theorie achter energetische geneeskunde **25**

II

De klassieke, complementaire en holistische aanpak van je klachten 39

SEIZOENSKWALEN/WEERSTAND/ENERGIE

Keelpijn **45**

Goede weerstand **53**

Verkoudheid **61**

Griep **71**

Voorbereiding op en nazorg na een operatie **77**

Voorjaarsmoeheid **82**

Winterdip **86**

Allergie en hooikoorts **93**

Koortsblaasjes **102**

Reisziekte **108**

INFECTIES EN ONTSTEKINGEN

Ontsteking in het algemeen **115**

Chronische rugpijn **122**

Longontsteking **131**

Reumatische klachten **140**

WELVAARTSZIEKTEN

Stress **147**

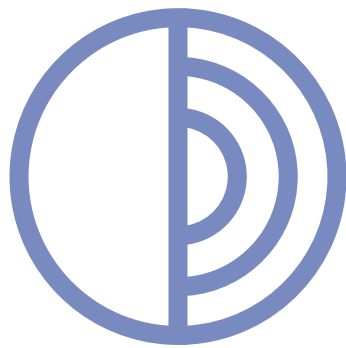
Slapeloosheid **158**

Te hoge cholesterol **168**

Nawoord **176**

Dankwoord **182**

Literatuurlijst & referenties **186**



I

Holistische
geneeskunde,
een stapje verder
dan klassieke
geneeskunde

- 8 Ik vermoed dat dit het eerste Nederlandstalige boek zal zijn dat acute en chronische gezondheidsklachten niet enkel en alleen benadert vanuit een klassieke, medische én natuurlijke aanpak. Ik durf te beweren dat dit boek ook nog een stap verdergaat.

Wat betekent het immers om het hele plaatje (*holos*) te bekijken? Hoe kun je zélf op fysiek en emotioneel vlak én op zingevingsniveau jouw ziekte of ziekzijn onderzoeken? Welke onderliggende emoties of overtuigingen zitten ónder de klacht? Durf jij je klacht recht in de ogen te kijken? Wat kan een klacht je leren over jezelf?

In dit boek kom je het allemaal te weten.

De ultieme bedoeling van een ‘ziekte’ in het nú is dat het je inzichten, kans tot groei en kracht biedt voor de toekomst.

Ook al ben ik klassiek opgeleid (dokter in de genees-, heel- en verloskunde, KUL ’98), ik leerde in de praktijk dat de wetenschap niet altijd overal een antwoord op heeft. Toen ik in mijn artspraktijk geconfronteerd werd met bepaalde aandoeningen waarbij geen klassieke medicatie of behandeling volgens een bepaalde standaard hielp, voelde ik de drang om verder te zoeken. Door mijn zoektocht naar alternatieven had ik geen andere keuze dan over de grenzen van de reguliere geneeskunde te kijken.

Over onze landsgrenzen heen, bijvoorbeeld in Nederland, noemt men hen ‘betermakers’ – een mooie titel voor artsen die verder durven te kijken, op onderzoek uitgaan en de intentie hebben hun patiënt en zo ook de wereld beter te willen maken.

Zoals je plusmama’s en pluspapa’s hebt, zo bestaan er dus ook plusartsen. Plusouders voegen iets extra’s toe aan de opvoeding, plusdokters voegen iets extra’s toe aan de geneeskundige zorgen.

Additief, integratief, complementair

Alternatieve geneeskunde heeft soms een negatieve connotatie, ze wordt met zweverigheid en charlatanisme geassocieerd. De geneeskunde waar ik je over wil vertellen, is additief, integratief, complementair of functioneel. Hoe je het ook wilt noemen, het biedt een extra inzicht boven op de klassieke geneeskunde, die overigens heel waardevol is en nodig voor acute zorg. Reguliere en complementaire geneeskunde kunnen elkaar mooi aanvullen.

Al heel snel na mijn klassieke opleiding, toen ik in de praktijk kwam te staan, besepte ik dat ik niet elke klacht zomaar met een pilletje kon aanpakken. Mijn eerste grote doorbraak kwam toen ik sommige patiënten niet kon helpen met een klassieke oplossing. Er waren patiënten met pijn en ontstekingen die geen enkele ontstekingsremmer konden verdragen doordat ze maagproblemen kregen, ook al namen ze (volgens hen) de juiste medicatie voor hun maag.

Moesten deze mensen dan met pijn blijven lopen, vroeg ik me af. Er moest toch een oplossing zijn? Niet veel later, nog voordat ik mijn zoektocht begon naar 'alternatieven', kwam ik als bij toeval met een (eveneens klassiek geschoolde) collega-arts in contact die me vertelde over biopunctuur. Biopunctuur is een medische methode met natuurlijke injecties tegen pijnen, voornamelijk

myofasciale pijnen zoals een tenniselleboog, *impingement* (vernauwing van schouderdak en bovenarm), discushernia, achillespeesontsteking en noem maar op. Enkel speciaal hiervoor opgeleide artsen mogen biopunctuur beoefenen.

Nadat ik mezelf voor een whiplash had laten behandelen met biopunctuur, was mijn vertrouwen zo sterk dat ik dit wilde delen met mijn patiënten. Mondjesmaat introduceerde ik deze methode additief in mijn praktijk. Niet simpel. Ik was zelf nog heel onzeker, nog maar net uit de schoolbanken, en toen kreeg ik nog een andere, totaal nieuwe methode erbovenop als ‘joker’, waarin ik veel tijd en energie investeerde om te onderzoeken of dit ook echt werkte. Tot mijn grote verbazing behaalden mensen fantastische resultaten. Dat gaf me moed om mijn zoektocht voort te zetten. Wat me vooral opviel, waren de blijdschap en de dankbaarheid van mensen die soms na jaren ineens pijnvrij waren. Vandaag, na meer dan twintig praktijkjaren en biopunctuur-beoefening, ervaar ik dat die dankbaarheid steeds groter wordt.

Biopunctuur is een ontzettend doeltreffende methode om pijn aan te pakken. Ik ben heel dankbaar dat dit op mijn pad kwam en na twintig jaar sta ik nog resoluter achter mijn idee dat deze ‘alternatieve’ behandeling effect heeft. Meer nog: het opende mijn ogen voorgoed en ik besepte dat er vele manieren zijn om Rome te bereiken. Voor mij maakt het op zich niet uit hoe een patiënt geneest, als hij maar beter wordt.

Maar laten we wel wezen: van biopunctuur is intussen wetenschappelijk en met stip bewezen dat het werkt. Er werden reeds massa's studies gepubliceerd in het gerenommeerde *Journal of Medicine* en andere wetenschappelijke tijdschriften.

Dat het werkt, werd bovendien bevestigd door de groeiende interesse in dit soort geneeskunde. Er komt steeds meer vraag naar een biologische behandeling. Helaas is het aantal artsen in België dat integratieve geneeskunde uitoefent heel klein. Daardoor stevende ik in 2016 door een veel te volle agenda – inclusief moeilijke privéomstandigheden – en de toen (nog) niet-aanwezige daadkracht om ‘nee’ te zeggen tegen een noodlijdende patiënt zelf regelrecht af op een burn-out.

Ik kaart dit aan omdat er echt een tekort is aan holistisch werkende artsen. Ik leidde in mijn carrière vijf à zes artsen op en deze hadden binnen de kortste keren een patiëntenstop door een te grote vraag. Mede door corona beseffen veel mensen dat ze het ‘anders’ willen aanpakken. Ze willen terecht een duurzame gezondheid. De spannende route is de route die op de lange termijn meer geluk en gezondheid oplevert. Geen quick fix, die bestaat niet. Mensen willen werken aan hun gezondheid, liefst met behulp van een bekwame arts die ook kennis heeft van de natuurlijke aanpak. Hoog tijd dus om holistische geneeskunde op academisch niveau te integreren.

Gelukkig, gezond en geliefd

Na mijn burn-out besepte ik des te meer dat ik het zelf anders wilde aanpakken en toen kwam vanuit het niets yoga op mijn pad. Yoga leerde me dat je zelf verantwoordelijk bent voor je geluk en gezondheid. Ik maakte zelf de shift van ‘help me met een of andere therapie of een pilletje of biopunctuur-injectie’ naar ‘ga voelen in je lijf wat er speelt en ga op zoek naar de oorzaak achter de oorzaak’.

Voor het eerst ervaarde ik ook een shift bij mezelf. Ik werkte deeltijds en implementeerde yoga in mijn praktijk. Door zelf in mijn lijf te gaan voelen werd stilaan steeds meer helder. Ook leerde ik de kracht van meditatie kennen – gewoon zitten of liggen in stilte en je lichaam de vraag stellen: *wat wil jij mij vertellen? Wat heb ik hier te leren?*

Als ik de afgelopen twintig jaar één ding heb mogen ervaren in mijn werk als huisarts en als mens, is het wel dat stress of pieker-gedachten ziekmakend kunnen zijn en kunnen zorgen voor lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, migraine, chronische vermoeidheid, slaapproblemen, hartkloppingen of maagklachten. Vaak weten mensen feilloos wat ze willen veranderen in hun leven en komen ze helemaal niet voor de klacht waarvoor ze je bezochten, maar gaat het eigenlijk ergens anders over.

13

Binnen de reguliere geneeskunde zijn we geneigd om klachten direct weg te nemen. Daarop worden artsen beoordeeld: hoe snel en kundig komt iemand van zijn ongemak af? Maar stelde je ooit deze vraag: wat als ik in plaats van een medicament eens op zoek ga naar waarom mijn lijf het laat afweten? Wat als er geen pillen zijn?

Steeds minder werd ik er voorstander van om onmiddellijk de lichamelijke klachten op te lossen. Ik stel liever eerst vragen en verrassend genoeg vertellen mensen zelf vaak de oplossing: 'Ik zou minder moeten werken', 'Ik zou de knoop moeten doorhakken en verhuizen of weer alleen gaan wonen.'

Mensen vertellen zichzelf: 'Je kunt niet zomaar stoppen met werken!' Dat kan natuurlijk wel, maar het is spannend. Zo zette ik zelf ook de stap, niet omdat ik zo moedig was, wél omdat ik genoodzaakt was mijn mooie huis te verkopen en kleiner te gaan wonen om meer ademruimte te krijgen en met minder te kunnen rondkomen. Net op het moment dat ik twijfelde of ik mijn vorige huis verder alleen zou afbetalen, kwamen er allerlei berichten binnen over minimalistisch wonen en leven: bij het lezen van een tijdschrift tijdens een kappersbezoek, op een site die 'toevallig' op mijn computer plopte, tijdens het openen van de zoekfunctie op Instagram. Of hoe je synchroon ondersteund kunt worden terwijl je een grote stap zet.

Als je je ogen opent, word je op alle vlakken ondersteund in je juiste keuze, we dienen er alleen even bij stil te staan. En dat is nu net wat er ontbreekt in deze snelle maatschappij: alles moet snel en hard. Alle ballen tegelijkertijd in de lucht houden is de trend. Hoewel de coronafase voor veel mensen een verlies van mate-

‘Judge a doctor
by how hard he
or she tries
to get you off meds.’

DR. WILL COLE

riële zaken inhield, kwam er tegelijkertijd meer bewustwording. Meer mensen werden wakker en wilden verandering. En vooral: ze wilden het écht. Dat is een eerste vereiste om effectief verandering teweeg te kunnen brengen: je moet het willen vanuit het diepste van je ziel.

Vaak denken we in ons hoofd dat dit of dat niet kan of onmogelijk is. We kunnen of mogen van onszelf niet parttime werken, een sabbatical nemen, op wereldreis gaan. We zetten onszelf vast door vastgeroeste patronen en overtuigingen uit onze kindertijd. Dát in de diepte en breedte gaan onderzoeken is de taak van ieder mens.

15

Ik maak vaak samen met mijn patiënt de bedenking: wat als... Wat als je morgen honderd miljoen euro op je rekening krijgt, wat als je morgen gezegd wordt dat je nog maar één jaar te leven hebt... Voor deze oefening hebben we soms een bepaalde maturiteit nodig, want de meeste vijftientigjarigen kunnen zich nog geen beeld vormen bij 'wat als ik sterf?'.
We leven het leven alsof het een generale repetitie is. We leven zonder doel en als je zonder doel leeft, wordt je geest ongelukkig. En als je geest ongelukkig is, dan wordt je lijf op lange termijn ziek.

Vaak kiezen we een bepaalde route uit angst te verliezen. Het kan als dokter of als coach dan interessant zijn om iemand even op die lastige plek te houden. Niet de kwaal onmiddellijk oplossen, maar onderzoek doen, het leven tegen het licht houden.

Zit je nog in de goede trein? Ga je nog de juiste weg? Doe je wat je werkelijk wilt? Ben je nog steeds gelukkig in je relatie? Of modderen jullie maar wat aan uit angst 'niemand anders tegen te komen' of omdat je nu eenmaal al jaren samen bent?

Het coachen als extra component tijdens een consultatie werkt goed. Vandaag de dag zijn we arts én coach. Vragen zoals 'wat wil je met je leven?' en 'hoe denk je dit te bereiken?' zijn vaak nodig om langdurig een gamechanger te zijn.

Ik geloof volledig in zorg op maat. Belangrijk is dat je als arts luistert naar het individu. Het komt eigenlijk altijd hierop neer: luister

naar het verhaal waarmee iemand komt, kijk goed en maak daarvoor tijd vrij. En dan... bied een oplossing aan uit een zo breed mogelijk perspectief.

Dat is ook de reden waarom ik minstens een uur vrijmaak voor nieuwe patiënten. Minder zou het verhaal van mijn patiënt oneer aandoen. Ik schakel zelfs steeds meer over op workshops, op dag-, weekend- of weekretreats, omdat tijd en ruimte creëren belangrijk is om die stilte te kunnen vinden waarbij soms antwoorden uit onverwachte hoek komen.

Want behalve dat we coachen, dienen we als arts onze patiënten vooral te dopen in preventieve of welzijnsgeneeskunde. Zo is het uiterst belangrijk om mensen de weg te tonen naar juiste en gezonde voeding. 'Wat mag je wel of niet geloven? Wat kunnen we nog eten?' zijn vragen die soms vertwijfeling zaaien. We wéten allemaal wel hoe goed gezonde voeding is, maar we beseffen vaak niet de impact van slechte voeding. Ook beweging en goed leren ademen horen onherroepelijk bij gezondheid. Het lichaam is zo kostbaar, we hebben er maar één. Dus we kunnen er maar beter goed voor zorgen en het voeden met echte, pure, gezonde voeding.

Onze taak als arts is dus niet zo snel mogelijk de klacht oplossen, maar iemand begeleiden, sturen en motiveren, doen vertragen, stilstaan en nieuwsgierig zijn naar wat er achter de klacht zit.

Het kan zo waardevol zijn om even niets te doen. Als mensen contact maken met hun lichaam, kunnen ze misschien contact maken met oude pijnen en emoties zoals kwaadheid of verdriet. Mensen hebben de neiging om weg te rennen van hun problemen. Burn-out is de ziekte van het escapisme. We vluchten weg van ons lichaam in ons hoofd. Altijd maar doorgaan en dan plots niet snappen waarom je lijf stop zegt. Het lichaam zegt stop als je niet op de juiste weg bent. Je ziekte kan een kans zijn om naar je leven te kijken en het indien nodig bij te sturen.

© 2022 Manteau/Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en dr. Jutta Borms

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland:
New Book Collective, Utrecht
www.newbookcollective.com

Eerste druk: september 2022

Omslagontwerp: Leen Depooter – quod. voor de vorm.

Omslagbeeld: © Getty Images

Illustratie p.66: © Shutterstock.com

Illustratie p.66 & p.137 © Diego Sanchez – www.sohoshiatsu.com

Opmaak binnenwerk: Klaartje De Buck – Letterwerf

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Dit boek is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van een reguliere medische diagnose en/of behandeling. Raadpleeg altijd een arts als zich problemen voordoen met je gezondheid. De informatie in dit boek is van algemene aard en dient door een arts vertaald te worden naar de persoonlijke situatie van de patiënt/lezer. Bespreek eventuele acties die je op grond van de informatie in dit boek wilt nemen altijd eerst met je behandelend arts. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het uitvoeren van de in dit boek beschreven aanvullende mogelijkheden of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 978 90 223 3828 5

D/2022/0034/297

NUR 860/450