



JUDITH  
VAN GAALLEN

# Ziek zijn is gezond

*Hoe je kunt  
leren van ziekte  
en genezen  
met homeopathie*

*Ziek zijn is gezond* is een uitgave van:

©Ingeverij Ondersteboven, 2021

[www.ingeverijondersteboven.nl](http://www.ingeverijondersteboven.nl)

©Tekst: Judith van Gaalen, Den Haag - 2021

Vormgeving omslag: Ellen Langendam

ISBN: 978 90 82337 662

NUR 861

©1e druk, 2009 Uitgeverij Elmar, Delft

©2e druk, 2021 Ingeverij Ondersteboven, Ried

©2021. 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 enige andere manier, in de oorspronkelijke taal of in vertalingen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Uitzondering op bovenstaande wordt gemaakt voor teksten en citaten van beperkte omvang die in de juiste context gebruikt worden en niet uit hun verband worden gehaald en voorzien zijn van de volledige boektitel '*Ziek zijn is gezond*'.

Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de uitgever noch de auteur aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout of verkeerd geïnterpreteerd advies in deze uitgave. Dit boek wil graag inspireren maar is niet geschreven als zelfhulpboek. Raadpleeg bij medische of psychische problemen altijd een deskundige.

## **Vrijheid van geneeskunde**

*In dit boek staan casuïstiekjes van mensen die goed reageerden op homeopatische middelen. In de oorspronkelijke versie van het boek werden de betreffende middelen met name genoemd. Omdat de Inspectie voor de Volksgezondheid hoge boetes oplegt aan therapeuten die beweren dat een bepaald homeopatisch middel in een bepaalde situatie genezend werkt, heeft de uitgever besloten de namen van de homeopatische middelen uit deze nieuwe druk te verwijderen. Natuurlijk is deze handelswijze geenszins in het belang van jou, als onderzoekende en bewuste patiënt. Het wordt je door deze handelswijze van de Inspectie onmogelijk gemaakt je te oriënteren op natuurlijke en volkomen onschadelijke middelen die eeuwenlang hun grote waarde hebben bewezen. Deze houding, die in de praktijk een monopolie inhoudt voor de medicijnen van de farmaceutische industrie, past niet meer in de 21ste eeuw. We leven nu toch echt in een tijd waarin autonome mensen zelf verantwoordelijkheid nemen voor hun gezondheid en dus zelf bepalen op welke manier zij gezond willen worden of blijven. Dit boek wil ik daarom graag opdragen aan iedereen die een bijdrage wil leveren aan een gezonde wereld, waarin vrijheid van geneeskunde een vanzelfsprekend mensenrecht is.*



*Elke ziekte draagt het zaad van genezing in zich*



# Inhoudsopgave

In de ban van homeopathie	13
<b>1. Een bijzonder wonder</b>	<b>21</b>
Je cellen	22
Je brein	24
Je zenuwstelsel	27
Je bottenstelsel	27
Je spijsvertering	28
Je huid	31
Je lichaam is een wonder	32
Het verhaal van Gwen	33
<b>2. Ontstaan en ontwikkeling van ziekte</b>	<b>37</b>
De gezonde situatie	38
De uitscheidingsfase	40
De reactiefase	41
De afzettingsfase	42
Indringingsfase	45
Degeneratiefase	45
Woekeringsfase	46
Het verhaal van Marloes	47
<b>3. Het nut van acute ziekten</b>	<b>51</b>
Het interne milieu	53
Weerbaarheid	54
Pasteur als winnaar. Hoe lang nog?	55
Een besmetting is niet het probleem	56
Weerbaarheid	58
Het wonderbaarlijke immuunsysteem	62
Het verhaal van Selma	65
<b>4. Ziek zijn is gezond</b>	<b>67</b>
Waarom maken we ongezonde keuzes?	70
Het volgen van je hart	71
De taal van je lichaam	74
Niveaus in ziek zijn	81

Acute en chronische ziektes	88
Ongeneeslijke ziektes	91
Hoe ziek zijn we eigenlijk?	92
Het verhaal van Esther	95
<b>5. De keerzijde van medicijnen en vaccinaties</b>	<b>99</b>
Medicijnen	100
Vaccins	100
Bewustzijn als belangrijke tool	108
Het verhaal van Nour	122
<b>6. Genezen is beter</b>	<b>125</b>
Het zelfgenezend vermogen van de mens	132
Optimisme maakt gezond	134
Ken jezelf	135
De zin van zingeving	137
Authentiek leven	138
De invloed van overtuigingen	140
Gezond leven	142
Niveaus van gezondheid	144
Het verhaal van Edwin	146
<b>7. Homeopathie: een geneeskunst vol mogelijkheden</b>	<b>149</b>
Geschiedenis	151
Samuel Hahnemann	155
Homeopatische visie op ziekte en genezing	158
Principes en grondwetten van de homeopathie	161
Uitgangspunten van de homeopathie	169
Het verhaal van Jelle	183
<b>8. Homeopathie geneest echt!</b>	<b>185</b>
De beperkingen van de reguliere geneeskunde	188
Hoe wetenschappelijk is de reguliere geneeskunde eigenlijk?	190
Fundamenteel onderzoek bewijst de similiawet	196
Jacques Benveniste en Masaru Emoto	203
Wie geneest heeft gelijk	206
Het verhaal van Jenna	212



<b>9. De homeopatische behandeling</b>	<b>215</b>
Homeopatische behandeling van acute ziektes	216
Homeopatische behandeling van chronische ziektes	219
Het eerste consult en de anamnese	222
De observatie	223
De biografie	224
De homeopatische diagnose	226
De homeopatische prognose	228
De analyse	228
Het vervolgconsult	229
Het gereedschap van de homeopaat	230
Potenties en de keuze van de potentie	233
Een sterk verstoorde constitutie	235
De beginverergering	236
Gaan reguliere medicijnen samen met homeopathie?	237
Het verhaal van Valerie	239
<b>10. Homeopatische geneesmiddelen</b>	<b>243</b>
De oorsprong van homeopatische geneesmiddelen	245
De essentie van een mens en de essentie van een homeopatisch geneesmiddel	246
Het verhaal van Jan	251
<b>11. Gezond beter</b>	<b>253</b>
<b>Over Judith van Gaalen</b>	<b>263</b>



## In de ban van homeopathie

Iedereen heeft wel eens griep gehad. Je hoofd en je spieren doen pijn, je neus zit verstopt, je bent zo moe dat je alleen maar wilt liggen en je hebt helemaal geen trek in eten. Als je vitaal genoeg bent, krijg je koorts en drink je waarschijnlijk meer dan normaal. Er is eigenlijk geen mooiere manier om je lijf te ontgiften en het virus te lijf te gaan. Het lichaam weet precies wat het doet en maakt niet snel fouten. Zelfs dat wat we geneigd zijn om als fout te zien is altijd de beste troef die het lichaam voorhanden heeft om de balans te herstellen. Ons lichaam is zo ongelooflijk knap en ingenieus, dat als zich iets aandient wat er van nature niet hoort te zijn, ons afweersysteem onmiddellijk in actie komt. Dat zorgt ervoor dat we op een zo zacht mogelijke manier weer beter worden. En dan letterlijk beter, beter dan daarvoor. Als je lichaam goed functioneert, voel je je na je ziekbed, en het uitzieken hoort daarbij, meestal als herboren en vol nieuwe energie. Je kunt er voorlopig weer tegenaan. Hopelijk niet op dezelfde manier als je daarvoor deed want dan is de kans groot dat je opnieuw ziek wordt.

Heeft het ziek zijn je ook iets opgeleverd? Nou en of! Je was ongetwijfeld heel druk met van alles en nog wat, met bewuste of onbewuste stress tot gevolg. De stress verzwakte je immuunsysteem en dat gaf het griepvirus de kans om niet je partner, je kinderen of je collega uit te kiezen maar juist jou. Door het ziek worden kon je niet anders dan rust nemen en je eetgewoontes aanpassen. Dat was precies wat je nodig had om je lichaam te ontdoen van opgestapelde toxines en een grote schoonmaak te houden. Je lichaam kan zich op deze manier zonder hulpmiddelen genezen!

In het ideale geval zou je op zo'n moment ook moeten proberen te begrijpen wat er precies voor zorgde dat je immuunsysteem zo verzwakt was. Begrijp je het verband tussen je manier van leven en je ziekte, dan zul je in het vervolg niet zo snel in dezelfde valkuil stappen en dus minder snel ziek worden. Als je op deze manier met ziekte omgaat dan leidt dat tot meer bewustzijn en een betere gezondheid. Het tegenoverstelde gebeurt als je op een onbewuste manier je ziekte onderdrukt. Dan verplaatst de ziekte zich naar een dieper niveau. En dat is altijd ongezonder.

Een geneesmethode die vanuit deze filosofie werkt en je in dit proces goed kan ondersteunen is de homeopathie. Het is een fantastisch werkende geneeskunde die, mits juist toegepast, niet de symptomen of de ziekte onderdrukt maar juist de zieke persoon stimuleert om beter te worden. Het juiste homeopatische middel helpt je om je eigen levenskracht zodanig te versterken dat je met je zelfgenezende vermogen de interne verstoringen die je ziek hebben gemaakt, op kunt lossen.

Op mijn achttiende kwam ik zelf in aanraking met homeopathie. Ik had al een tijd last van een vervelende aandoening waar ik al vanaf mijn zestiende mee aan het rommelen was in het reguliere circuit. Ik werd uiteindelijk doorverwezen naar een academisch ziekenhuis waar ik voor de zoveelste keer medicijnen kreeg voorgeschreven die ook dit keer maar heel kort hielpen, ongeveer zo kort als de duur van de kuur. Vervelender was dat na elke zalf en/of pillenkuur de klachten erger terugkwamen dan daarvoor. Na zo nog een tijdje aangemodderd te hebben, besepte ik dat ik geen blijvende

genezing kon verwachten uit de reguliere hoek en dat ik iets anders moest gaan doen.

In die tijd was een van mijn zussen in behandeling voor migraine bij een homeopaat. Sinds mijn zus homeopatische geneesmiddelen gebruikte, waren de migraine-aanvallen een heel stuk minder geworden. Ik besloot er ook eens langs te gaan. Na een uitgebreid gesprek over mijn klachten, voor- en afkeuren, angsten en nog veel meer, kreeg ik een homeopatisch geneesmiddel mee. De resultaten waren zo goed en kwamen zo snel dat ik behoorlijk overdonderd was. Binnen drie maanden was ik volledig klachtenvrij. Deze bijzondere ervaring vormde samen met mijn interesse in planten, bomen, dieren en gezondheid, de basis om me in de daaropvolgende jaren in de homeopathie te gaan verdiepen. Het werd een fantastische ontdekkingsstocht die me ontzettend veel gebracht heeft.

Op mijn negentwintigste besloot ik samen met een vriendin een jaar door Azië te gaan reizen en daar ook te gaan werken. Ik nam een homeopatische EHBO-doos mee waarin zo'n veertig homeopatische middelen zaten die je kunt gebruiken bij acute aandoeningen. We maakten er regelmatig gebruik van en kwamen steeds weer snel en gezond uit de strijd die we aangingen met ongewenste bacteriën in ons darmstelsel, ontstoken wondjes, verstuingen, zonnebrand, enzovoort. Ik vond het vooral ook leuk om anderen te helpen met mijn EHBO-doos. Wat een kick om brakke medereizigers die al dagenlang geveld waren door heftige diarree snel te zien opknappen! Toen ik later zelf kinderen kreeg, ging ik ook bij hen aan de slag met de middelen uit mijn homeopatische EHBO-doos. Daarna ook bij vrienden,

partner, familie, buren en collega's. Mijn passie groeide en een paar jaar later schreef ik me in bij de School voor Homeopathie in Amersfoort om daar de zesjarige opleiding tot homeopaat te volgen. Na het afstuderen gaf ik een mooie baan op als marketeer en besloot me fulltime als klassiek homeopaat in te gaan zetten voor de gezondheid van mensen – en af en toe ook van dieren.

Eén van de dingen die me uit de begintijd is bijgebleven is de eerste les van een arts-homeopaat. Hij vertelde dat hij gedurende zijn medicijnenstudie met een groepje medestudenten besloot te bewijzen dat homeopathie een hoop gebakken lucht was en echt niet kón werken. Ze namen een aantal homeopatische geneesmiddelen in waaronder Apis, een middel gemaakt van de honingbij. Een kwartier nadat hij het middel had ingenomen veranderde er van alles in zijn lijf. Zijn voeten begonnen voor zijn gevoel te zwellen, hij kreeg een vreemde gonzende sensatie in zijn hoofd en een heel warm hoofd. Deze symptomen hielden een paar dagen aan en verdwenen toen weer langzaam. Hij was hier zo verbaasd over dat hij besloot de proef met Apis een maand later te herhalen. Dezelfde symptomen kwamen boven en hij besloot zich te gaan verdiepen in de homeopathie. Hij werd zo geraakt door de enorme wijsheid en intelligentie die in de wetten en filosofie van de homeopathie besloten liggen dat hij ervoor koos om homeopaat te worden in plaats van arts, wat eigenlijk zijn oorspronkelijke bedoeling was.

Ook Samuel Hahnemann, een zeer intelligente, gedreven medicus en de grondlegger van de homeopathie, was een reguliere arts. Hij was nogal gefrustreerd over de beperkte

middelen en geneesmethodes die er in de negentiende eeuw tot zijn beschikking stonden en de slechte geneesresultaten van hem en zijn collega's. Hij verdiepte zich in ziekte en gezondheid en beet zich vast in de vraag wat er nu eigenlijk bij ziekte genezen moet worden. Hij kwam tot de conclusie dat er een dieper liggende oorzaak van ziekte moest zijn en dat je ziekte niet kunt genezen door alleen de symptomen te onderdrukken. Sterker nog, door symptomen te bestrijden zonder werkelijk de dynamiek die de ziekte heeft veroorzaakt te begrijpen, krijgt de zieke er problemen bij. Hahnemann ontdekte dat de beste en meest blijvende manier van genezen tot stand kwam door een natuurlijke substantie toe te dienen die past bij het klachtenpatroon en de gemoedstoestand van de patiënt, sterk verdund en geschud, wat een zodanige prikkel is voor de levenskracht van de zieke dat het tot genezing aanzet.

James Tyler Kent, een generatie jonger dan Hahnemann en ook een gerenommeerde arts, had totaal geen affiniteit met homeopathie. Op zijn 28e werd hij benoemd tot hoogleraar in de anatomie van het American College of Saint Louis. Zijn bedje was gespreid. Tot zijn vrouw ziek werd. Maandenlang kon zij haar bed niet uitkomen door een onbekende ziekte die leidde tot bloedarmoede, hardnekkige slapeloosheid en daardoor algehele zwakte. Geen enkele therapie en geen enkel medicijn had ook maar het minste resultaat. De toestand van zijn vrouw ging steeds verder achteruit en zij smeekte haar man om de hulp van een bekende homeopatische arts in te roepen. Kent voelde daar niets voor. Hij had al een heel arsenaal aan artsen langs laten komen maar niemand had zijn vrouw kunnen helpen. Hij wist zeker dat homeopatische

middelen, zo extreem verdund en in zo'n extreem kleine dosis, niet zouden helpen. Uiteindelijk gaf hij onder druk van zijn vrouw en de steeds slechter wordende toestand waarin zij verkeerde toe, maar hij stond erop bij het consult aanwezig te zijn.

De homeopaat kwam en stelde volgens Kent een uur lang belachelijke vragen die niets met haar ziekte te maken hadden. Hij wilde weten wat voor lichaamssensaties zij voelde, waar ze bang voor was, wat haar lievelingseten was, of ze dorstig was of niet, waar ze van droomde en allerlei andere details. De homeopaat loste vervolgens enkele kleine korreltjes op in een glas water. Hij zei haar om de twee uur een theelepel van de oplossing in te nemen totdat ze in slaap zou vallen. Kent had nog nooit zoveel onzin bij elkaar gezien en gehoord. Hij had, naar eigen zeggen, zin om de homeopatische arts zijn huis uit te gooien maar omwille van de lieve vrede hield hij zich in.

Kent trok zich terug in zijn werkkamer om een college voor te bereiden. Om zijn vrouw niet teleur te stellen ging hij twee uur later naar haar kamer om haar de volgende dosis te geven. Vervolgens was hij zo verdiept in zijn werk dat hij zijn vrouw vergat en pas vier uur later weer aan haar dacht. Hij snelde naar de slaapkamer en vond zijn vrouw in een rustige en diepe slaap. Dit was voor het eerst in maanden. Hij liet de oude arts vervolgens elke dag terugkomen en langzamerhand werd de patiënte beter. Tien dagen later kon ze opstaan en nog een paar weken later was ze volledig hersteld.

Wat geen arts, hoe beroemd ook, in al die maanden was gelukt had de oude homeopatische arts binnen enkele weken klaargespeeld: de volledige genezing van zijn vrouw. Door



deze ervaring was Kent zo onder de indruk dat hij zich af begon te vragen of homeopathie misschien toch een betrouwbaar geneessysteem was. Hij besloot zich te verdiepen in de homeopathie. Hij las alles wat er te lezen viel en ging in de leer bij de man die zijn vrouw genezen had. Hij nam ontslag als hoogleraar in de anatomie en wijdde zich vanaf dat moment volledig aan de homeopathie. Hij had binnen de kortste keren een goedlopende praktijk.

Zo zijn er heel veel voorbeelden van artsen die door de jaren en eeuwen heen in eerste instantie geen heil zagen in homeopathie of zelfs fel 'anti' waren. Door een samenloop van omstandigheden moesten ze hun standpunten herzien omdat ze met homeopathie juist datgene konden bereiken wat ze vanaf de start van hun medische loopbaan wilden, namelijk mensen genezen.

Mocht je onverhoopt ziek zijn of worden, dan wens ik je toe dat ook jij de enorme kracht van homeopathie leert kennen. Met dit boek wil ik je in de eerste plaats inzicht geven in de intelligentie van je lijf, de zin van ziekte en de kracht van homeopathie die in principe elke soort ziekte kan genezen. Ik hoop bij te dragen aan het weerleggen van de vooroordelen die er bestaan over homeopathie. Laten we kijken naar de feiten. Bijvoorbeeld naar het feit dat er stelselmatig en op grote schaal door homeopathie genezing tot stand wordt gebracht bij zowel acute als chronische ziektes. Homeopathie geneest en dan ook nog eens op een diep niveau. Het enige niveau dat er uiteindelijk toe doet omdat genezing op dit niveau zal voorkómen dat je ziek blijft of zieker wordt!

*Judith van Gaalen*



# 1. Een bijzonder wonder

Het menselijk lichaam zit erg knap in elkaar. We zijn zo gewend aan ons lichaam dat we er zelden bij stilstaan hoe bijzonder en nuttig elk onderdeel eigenlijk is. Vaak ontdekken we dat pas als we ziek worden en we bijvoorbeeld niets meer proeven. Of als we chronische pijn hebben waardoor we zelfs niet eens meer een wandeling door onze eigen tuin kunnen maken en afhankelijk zijn van anderen. Of als we door een ongeval onze duim verliezen. Dan pas staan we er bij stil hoe moeilijk het wordt om zonder duim dingen beet te pakken of iets dicht te draaien. Alles in ons lichaam heeft zo zijn functie en op de vraag of er iets wezenlijks ontbreekt aan het menselijk lichaam, kan ik geen antwoord geven. Misschien hooguit een resetknop. Kortom, we zijn precies toegerust met datgene dat we als mens nodig hebben om te kunnen genieten, te werken en ons te ontwikkelen. Daar is door iets of iemand best goed over nagedacht.

Er zijn duizenden boeken en wetenschappelijke studies geschreven over ons lijf en alle processen die zich daar in voltrekken. Over alles wat we nog niet weten, kan zeker nog net zoveel worden geschreven want dagelijks worden er nieuwe functies van lichaamsonderdelen en lichaamssystemen ontdekt. We weten dus eigenlijk nog maar een gedeelte van wat er te weten valt. In dit hoofdstuk wil ik je, door wat interessante feiten te vertellen over ons lijf, laten zien hoe bijzonder we in elkaar zitten. Daarbij ben ik uiteraard niet volledig en bespreek ik ook niet per se het belangrijkste. Zie de informatie maar als een beknopte bloemlezing van het menselijk lichaam en geniet van wat ons lijf allemaal te bieden heeft en tot wat voor bijzondere dingen het in staat

is. Hoe meer je te weten komt over de bijzondere mogelijkheden van je lichaam en de processen die zich daarin voltrekken, hoe meer ontzag je ervoor zult krijgen. En dat is belangrijk als je gezond wilt blijven of worden.

## Je cellen

We ontstaan allemaal uit één spermacel en één eicel. In rap tempo ontwikkelen we ons binnen negen maanden tot naar schatting tussen de 30.000 miljard en de 50.000 miljard cellen. Dat is heel wat meer dan de 8 miljard mensen op Aarde of de 100 miljard sterren in ons Melkwegstelsel. En als je beseft dat elke cel weer bestaat uit  $10^{14}$  atomen (dat zijn er 100.000 miljard) dan moet het je wel gaan duizelen. Behalve dat al deze cellen fysiek met elkaar verbonden zijn, blijken ze ook energetisch met elkaar te communiceren en een soort totaal lichaamsbewustzijn te vormen met een eigen wijsheid. In 'De biologie van de overtuiging' schrijft celbioloog Bruce Lipton bijvoorbeeld dat elke cel over een celgeheugen beschikt waar onderdrukte emoties zich in vastzetten. Het is volgens hem zelfs zo, dat de staat van ons bewustzijn grote invloed heeft op de biochemische celprocessen en op de celdeling. Om een voorbeeld te geven: hoe depressiever je bent, des te meer 'depressieve' cellen je lichaam maakt. Gelukkig is het omgekeerde ook waar: hoe meer je afgestemd bent op geluk, des te levenslustiger en vitaler je cellen zullen worden. Ook de zogenaamde *natural killer cellen*, die in staat zijn indringers van buitenaf en kankercellen te vernietigen, zijn heel gevoelig voor stress. Hoe lekkerder je in je vel zit, hoe actiever ze zijn en hoe meer ze zich vermenigvuldigen. Sta je onder spanning of voel je je depressief, dan kunnen ze minder goed hun werk doen en