

Carine Green

Stress reset

2016

Beefcake Publishing

Disclaimer

In geval van ziekte of vermoedelijke ziekte is het steeds aan te raden een arts te raadplegen. Volg daarbij nauwgezet zijn of haar instructies. De auteur heeft gestreefd naar juistheid en volledigheid van de in dit boek verschaft informatie, maar kan dit niet garanderen. De informatie is uitsluitend illustratief bedoeld, de toepassing ervan is uiteraard verschillend per praktijksituatie. De auteur wijst iedere aansprakelijkheid af voor schade als gevolg van onjuiste of ontbrekende informaties of als gevolg van interpretaties van dit boek. De lezer is zelf verantwoordelijk voor de beoordeling op bruikbaarheid van de aangereikte informatie en de vertaalslag daarvan naar de eigen, persoonlijke situatie. Mocht de lezer naar aanleiding van de informatie in dit boek overwegen om zijn of haar behandelingen, therapieën of medicatie stop te zetten, dient dit altijd in overleg met de behandelende arts of specialist te gebeuren. De auteur is op geen enkele wijze aansprakelijk voor de eventuele gevolgen hiervan.

Inhoud

Voorwoord

Deel I: hoe een mysterieuze ontmoeting mijn leven veranderde	7
Gedicht: uit het doolhof	110
Deel II: druk op de resetknop	111
1. Een boost voor je hersenen	
1.1 Werking	112
1.2 Psychosomatische klachten	112
1.3 Over rhodiola	114
1.4 Over fosfatidylserine	118
2. Stress reset in de praktijk	
2.1 Toestand voor de reset	123
2.2 Toestand na de reset	125
3. Nuttige info over behandelingen en medicijnen	
3.1 Antidepressiva: te vaak voorgeschreven	128
3.2 De schaduwzijde van pijnstillers	129
3.3 Over supplementen en vitaminen	132
3.4 Andullatietherapie: trillingen tegen spierpijn	133
3.5 Werkt homeopathie echt?	135
3.6 De zin en onzin van acupunctuur	137

Voorwoord

Waarschuwing: dit boek gaat je leven grondig veranderen.

Hoe onwaarschijnlijk het ook mag lijken wat je in dit boek gaat lezen: het is gebaseerd op waargebeurde feiten. De aangereikte oplossing is volledig nieuw en is mogelijk een doorbraak die heel wat mensen met uiteenlopende klachten (spierpijn, vermoeidheid, depressie, voedselgevoeligheden, stress ...) kan helpen, indien de klachten een psychosomatische oorzaak hebben.

Het geheime onderzoek dat in dit boek onthuld wordt, kan een doorbraak betekenen voor personen met:

- CVS/ME
- Fibromyalgie
- Depressie
- Burn-out
- Onverwerkte trauma's
- Psychische problemen
- Hooggevoelige perceptie
- Stress

In deel I doe ik het verhaal van mijn persoonlijke zoektocht naar een oplossing voor mijn klachten uit de doeken en vertel ik hoe ik in contact kwam met een mysterieuze man die me de sleutel aanreikte waarmee ik mijn stress kon resetten en mijn leven weer in eigen handen nemen. In deel II geef ik het resultaat van mijn research over de supplementen, hun toepassing en

werking, net zoals andere nuttige informatie die ik bij mijn research tegenkwam. Ik wil hier graag nog even benadrukken dat ik geen dokter ben en dat het steeds aan te raden is om een arts te raadplegen, vooraleer je een behandeling start of stopzet. Zoals ik in deel II ook toelicht, kunnen chronische klachten zoals pijn en vermoeidheid heel diverse oorzaken hebben en is het aangewezen om eerst de nodige onderzoeken te laten uitvoeren om ernstige ziekten uit te sluiten.

Indien je klachten van psychosomatische aard (zie deel II voor een definitie van ‘psychosomatisch’) blijken, zal de in dit boek aangereikte oplossing je leven grondig veranderen.

Carine Green

Deel I

Hoe een mysterieuze ontmoeting
mijn leven veranderde

Ik zat weer eens in een wachtkamer. Soms had ik het gevoel dat mijn leven een aaneenschakeling was van wachtende momenten. Voor de zoveelste keer las ik de symptomen van ziekten die op posters werden opgesomd. Als je gedurende een kwartier noodgedwongen naar die posters staarde, ging je je eigen klachten vanzelf relativeren – of je ging geloven dat je al die ziekten daadwerkelijk had. Ik bladerde lusteloos door de stapel oude tijdschriften met ezelsoren. *De nieuwste zomerkapsels. Diëten na de feestdagen. Verliefd op mijn ex.*

Mijn blik dwaalde naar de man die recht tegenover me zat. Het was een lange, slanke man, maar hij was niet zo lang of slank dat het opviel. Zijn zwarte haren waren keurig naar achteren gekamd en zijn gezicht was niet onaantrekkelijk, maar zeker ook niet opvallend knap. Eigenlijk was er niets opvallend aan deze man. Toch viel hij me op. Hij viel me zodanig op, dat mijn blik telkens weer naar hem afdwaalde. Hij zag het niet – of deed hij alsof?

‘Mevrouw Green.’ Het hoofd van dokter Peeters verscheen in de deuropening. Ik stond werktuiglijk op en beantwoordde zijn uitgestoken hand, al vond ik het altijd vreemd om mijn huisdokter de hand te schudden. Het leek alsof we daarmee een pact sloten, een geheime deal die inhield dat ik het eens was met alles wat hij zei.

‘Waarmee kan ik je helpen, Carine?’

Ik staarde naar de foto’s op de kast achter hem. Een innige omhelzing met zijn vrouw, met de Eiffeltoren op

de achtergrond. Zijn kinderen op de foto met Mickey Mouse. Onder dat kostuum zat vast een onderbetaalde jobstudent met hardnekkige acne en een T-shirt van Metallica. Dokter Peeters verving die foto's regelmatig. En altijd waren het vakantiekiekjes. Zelf was ik al jaren niet meer in het buitenland geweest. Reizen was niet zo leuk als je elke ochtend wakker werd met het gevoel dat je overreden was door een Londense dubbeldekker.

'Het is maar de vraag of je me kan helpen.' Ik lachte. Dokter Peeters niet. Ik meende het halvelings. Dat wist hij.

'Voel je al verbetering?'

Ik schudde het hoofd. Bij mijn vorige afspraak, ondertussen een maand geleden, had hij me een nieuw medicijn voorgeschreven. Met trillende handen had ik het voorschrift aan de apotheker overhandigd. Thuis zette ik het potje op de kast en keek er lang naar. 'Een mild antidepressivum', had dokter Peeters het genoemd. De woorden galmden door mijn hoofd. Die nacht staaarde ik zoals altijd urenlang naar het plafond. Ik wilde ze niet innemen. Toch deed ik het. Een halfje per dag. Met een glas water en de moed der wanhoop.

Ik was niet depressief. Dat hadden verschillende specialisten bevestigd. Maar de pillen zouden kunnen helpen om mijn symptomen, zoals de spierpijn en vermoeidheid, onder controle te krijgen. *Zouden kunnen helpen.* Ze wisten het niet eens zeker. Voor de zoveelste keer voelde ik me een proefkonijn.

'Je moet het wat tijd geven,' zei dokter Peeters, op de sussende toon die ik zo haatte. Alsof ik een kind was. Soms wilde ik het uitschreeuwen. Dat mijn lichamelijke

klachten geen invloed hadden op mijn IQ of het vermogen om mijn eigen beslissingen te nemen.

‘Ik ben het zo beu om die zin te horen.’ Tot mijn ergernis schoten mijn ogen vol tranen. Nijdig veegde ik ze weg met een mouw van mijn trui. ‘Wat als die pillen ook niet helpen? Ik heb al zoveel geprobeerd.’

Dokter Peeters tuitte zijn lippen. ‘Laten we niet op de feiten vooruitlopen. Je lichaam moet even de tijd krijgen om te wennen aan de nieuwe medicatie. Ik geef je een voorschrift voor een nieuwe dosis. Heb je nog iets nodig?’

Met die vraag sloot dokter Peeters steevast zijn consult af. En hoewel het geen onlogische vraag was voor een dokter, was er iets aan die toon dat me telkens weer verbaasde. Alsof we op restaurant zaten en hij vroeg of ik een dessertje wilde. Ik onderdrukte de neiging om hem van een smalend antwoord te dienen. ‘Ik heb nog pijnstillers genoeg. En ze helpen toch niet. Ik krijg er alleen maar buikpijn van.’

Hij negeerde die laatste opmerking, schudde me de hand en werkte me onder lichte dwang zijn bureau uit. De deur viel achter me toe. Hij was weer voor een paar weken van me verlost.

Ik ademde diep in en uit om tot rust te komen. Ik schrok toen iemand zijn hand op mijn arm legde. Het was de lange man, die naar me opkeek vanop zijn stoel langs de deur. ‘Gaat het?’

Het was lang geleden dat iemand me die vraag stelde en nu het gebeurde, wist ik niet wat antwoorden. ‘Ja.’ Mijn ogen schoten weer vol tranen.

De man keek me aan met een gezicht dat geen enkele emotie verried. ‘Dokters hebben niet alle antwoorden. Dat mag je ook niet van hen verwachten.’

‘Waarom betaal ik hem dan?’

‘Omdat je hoopt dat hij je op een dag wel kan helpen.’ Hij keek me met een onpeilbare blik aan.

‘Dat slaat helemaal nergens op.’

Hij glimlachte minzaam. ‘De mens is een irrationeel wezen, ook al maakt hij zichzelf graag iets anders wijs.’

‘De ene is al wat irrationeler dan de andere.’ Het was een wat domme opmerking.

De man keek me echter met een uitgestreken gezicht aan. ‘Laat me raden: je hebt al jaren last van allerlei vage klachten, zoals pijn, vermoeidheid, een slechte spijsvertering en slapeloosheid. Ze vinden geen duidelijke reden voor die klachten. Je hebt al heel wat dokters, kinesisten en pillen geprobeerd, maar je voelt je nog altijd even beroerd.’

Verbluft keek ik hem aan. Hij had grijsgroene ogen. ‘Hoe weet u dat?’

‘Ik kan je helpen.’ Hij overhandigde me een visitekaartje. ‘Bel me.’

Ik was te verbaasd om te reageren. Pas op de hoek van de straat keek ik naar het kaartje in mijn hand. *J.P.* stond er, en een gsm-nummer. Dat was alles.

Ik zou hem niet bellen. Waarom zou ik? Ik kende deze man helemaal niet. Voor zover ik wist, was het een seriemoordenaar. Of hij probeerde me te versieren. Dagenlang dwaalde ik door mijn huis. Af en toe nam ik het visitekaartje vast. Wie had er in godsnaam een

visitekaartje met enkel initialen en een gsm-nummer?

Op de derde dag na mijn ontmoeting met J.P. kwam er een brief van mijn ex-werkgever. Dat ze mij vorig jaar te veel vakantiegeld hadden uitbetaald en dat ik het te veel betaalde bedrag zo snel mogelijk diende terug te storten. Vol ongeloof staarde ik naar de letters die voor mijn ogen dansten. Hoe durfden ze? Bijna tien jaar had ik in dat callcenter gewerkt, aan de lopende band telefoons van kwade mensen beantwoordend. Onze gesprekken werden opgenomen en getimed. Elke maand kregen we een overzicht van onze ‘tijden’ doorgestuurd. Zodat je je eigen prestaties kon zien, maar vooral zodat je collega’s het ook zagen. Dat moest onze competitiedrang aanwakkeren. En het hielp – bij de meesten van ons. Jarenlang behoorde ik tot de top tien van beste medewerkers. En hoe gefrustreerd en gespannen ik me ook voelde, hoe erg de klanten ook tekeergingen, altijd bleef ik glimlachen.

Ik begon vermoeid te geraken en mijn nek en schouders deden voortdurend pijn. Mijn darmen zaten in de knoop en ik had elke dag buikpijn. Dus slikte ik pillen. Wanneer ik mijn pillen vergat, leende ik er van collega’s. We hadden allemaal een halve apotheek in onze handtas. Ik bleef glimlachen.

Ik ging naar de dokter, die me vertelde dat ik lentemoetheid had. Een paar maanden later had ik een winterdipje, dan was het weer de zomerblues. Ik ging naar een kinesist. Toen die me niet kon helpen, zocht ik een osteopaat op. Het hielp. Een beetje. Voor even. Maar de klachten bleven terugkomen. Ik liet mijn bloed trekken en onderging testen in twee verschillende ziekenhuizen.

De dokters vonden niets. De klachten bleven. Mijn werkgever nam een ander bedrijf over, waardoor het klantenbestand enorm uitbreidde. De druk nam nog toe. Ik bleef glimlachen.

Tot het op een dag gewoon niet meer ging. Ik kon geen geduld meer opbrengen voor onbeschofte klanten, mijn collega's werkten op mijn zenuwen en ik nam steeds minder telefoons aan. Ik liet me een paar keer thuis schrijven door mijn huisarts en voelde me daar dan schuldig over. Mijn teamcoach vroeg wat er met me aan de hand was. Ik vertelde hem de waarheid: dat ik er geen idee van had. Een paar dagen later kreeg ik mijn C4.

Nu zat ik al meer dan een half jaar thuis. Letterlijk. Ik kwam nauwelijks buiten. Ik kon het gewoon niet opbrengen. Een nieuw onderzoek had uitgewezen dat ik chronische-vermoeidheidssyndroom had. Eerst was ik opgelucht. Eindelijk een diagnose. Ik was dus toch niet gek, beeldde het me niet in. Toen bleek dat ze niet echt wisten hoe ze me moesten helpen. Dat het een 'vage' aandoening was, waarover de meningen sterk uiteenliepen, ook tussen de verschillende specialisten. Ik kreeg nog meer pillen voorgeschreven en tips over gezonde voeding. Ik moest meer bewegen. De dokter glimlachte slechts minzaam toen ik hem vertelde dat bewegen niet zo eenvoudig is als je vergaat van de spierpijn en zo moe bent dat je nauwelijks je arm kan optillen.

Ook mijn omgeving begreep het niet. Mijn vriend Koen, met wie het al maanden slecht ging, zei me op een dag dat ik me er maar eens 'overheen moest zetten'. Die uitspraak resulteerde in een knetterende ruzie en een beslissing die ik al maanden uitstelde. Ik maakte het uit

en was te vermoeid en verdoofd om daar echt om te treuren. Het contact met heel wat vrienden verwaterde. Mensen gaan niet graag om met iemand die te veel klaagt en geen spannende verhalen heeft over zijn of haar moordende maar toch oh zo interessante job. Ik had steeds vaker ook zelf geen zin om met mensen om te gaan en trok me meer en meer terug in mijn eigen wereldje. Ook mijn ouders zag ik nog nauwelijks. Wanneer ik mezelf dan verplichtte om toch nog eens op bezoek te gaan, zei mijn vader steevast dingen als: ‘Hoe komt het dat je nog steeds chronisch vermoeid bent? Je zit toch zonder werk?’

De specialist die mijn diagnose stelde, deed uitschijnen dat het allemaal mijn eigen schuld was. Ik had eerder aan de alarmbel moeten trekken. Ik was te lang over mijn grenzen heen gegaan. Met tranen van boosheid in mijn ogen vertelde ik hem dat ik al jaren van de ene naar de andere dokter holde, maar dat ik nooit ernstig werd genomen. Dat ze me aan mezelf deden twijfelen, me het gevoel gaven dat het allemaal ‘tussen de oren zat’.

Ik scheurde de brief van mijn ex-werkgever zorgvuldig in kleine stukjes, die ik gewoon op tafel liet liggen. Het was een van die dagen waarop ik zo vermoeid was, dat ik nauwelijks kon lezen, dat ik me voortdurend versprak als ik probeerde te praten en dingen uit mijn handen liet vallen. Het was elf uur 's ochtends en ik was er zelfs nog niet toe gekomen om de ontbijttafel af te ruimen. Mijn blik viel voor de zoveelste keer op het visitekaartje van J.P. En voor ik er erg in had, toetste ik het nummer in op mijn gsm.

Er werd vrijwel meteen opgenomen. ‘Goedemorgen.’ Zijn stem klonk neutraal. Bijna onnatuurlijk neutraal.

‘Euh... Hallo. Ik hoop dat ik niet stoor. We hebben elkaar maandag ontmoet in de wachtkamer van dokter Peeters. U gaf me uw visitekaartje.’

‘Klopt.’

‘Ja, wel euh...’ Ik voelde me rood worden en staarde door het raam naar mijn koertje. De enige plant die ik daar had staan, had dringend water nodig. ‘U zei dat u me kon helpen en dat ik u moest bellen.’

‘Dat heb ik inderdaad gezegd.’

Ik wachtte tot hij nog wat zou zeggen, maar het bleef stil aan de andere kant van de lijn. ‘Wat bedoelde u daarmee?’ vroeg ik uiteindelijk.

‘Dat zal ik je uitleggen. Morgen om drie uur. In het Centraal Station van Antwerpen, aan de zitbanken centraal in de sporenhal, op het gelijkvloers.’

‘Morgen?’

‘Morgen. Tot dan.’ Hij wachtte mijn antwoord niet af, maar verbrak de verbinding. Ik staarde nog een hele poos naar de gsm in mijn hand.

Toen ik via de inkomhal aan het Astridplein het Centraal Station binnenwandelde, sloeg de twijfel weer toe. Ik kende deze man niet en had het raden naar zijn motieven. Het feit dat hij een openbare, drukke plaats had voorgesteld voor onze afspraak had me aanvankelijk gerustgesteld. Maar nu moest ik plots denken aan een artikel dat ik een tijd geleden las over het omstandereffect. Hoe meer getuigen er waren, hoe kleiner de kans dat iemand ingreep. Maar wat zou er dan moeten gebeuren?

Het bankje voelde koud aan door de dunne stof van mijn zomerbroek. Als kind hield ik enorm van dit gebouw. De patronen op de vloer, de brede trappen met hun robuuste leuning, de vele bogen en details in de muren en plafonds. Ik mocht dan van mijn moeder voor twintig Belgische frank snoepjes uitkiezen in het kleine winkeltje aan de perrons. Mijn moeder sprak niet over het Centraal Station, maar noemde het steevast *de middenstatie*.

Er waren toen nog maar zes perrons, die je vanop een bankje allemaal kon overzien. Nu waren er meer dan twintig perrons. Er waren verdiepingen, supermarkten, snackbars en roltrappen. De ziel van het gebouw was verloren gegaan. De grote klok boven het met gouden letters geschreven 'Antwerpen' gaf aan dat het vijf voor drie was. Een elektronische stem vertelde me dat de trein naar Essen-Roosendaal 25 minuten vertraging had. Er kwam een meisje langs me zitten met een worstenbroodje. Ik streek met de rug van mijn hand langs mijn

neus. Ik verdroeg vet voedsel heel slecht en enkel de geur van zo'n snack maakte me soms al misselijk.

Plots had ik geen zin meer om met J.P. af te spreken. Ik overwoog om naar huis te gaan, maar net toen ik wilde opstaan, zag ik hem. Hij zat op een bankje een paar meter verderop en keek me recht aan. Met een schok vroeg ik me af hoelang hij daar al naar mij zat te kijken. Ik had goed om me heen gekeken vooraleer ik ging zitten en had hem niet gezien. Aarzelend liep ik op hem toe en ging langs hem zitten, waarbij ik er zorgvuldig over waakte om een meter ruimte tussen ons in te laten.

Hij glimlachte mysterieus. 'Je bent gekomen.'

Ik knikte. 'Ja, ik ben gekomen.'

'Goed.' Hij keek me even recht aan. 'Dit station is een bijzondere plaats, vind je niet? Vooral het oudere gedeelte. Daar hebben ze de ziel van het gebouw mooi bewaard.'

'Absoluut.'

'Soms kom ik hier gewoon even zitten om naar mensen te kijken. Enkel door naar mensen te kijken wanneer ze niet weten dat je kijkt, zie je hun ware aard.'

Ik vroeg me opnieuw af hoelang hij daar al naar mij had zitten kijken. 'Als je je bekeken voelt, ga je je automatisch op een andere manier gedragen, omdat je op een pijnlijke manier heel zelfbewust wordt. Het wilt niet noodzakelijk zeggen dat je je anders voordoet dan je bent.' Waarom klonk het alsof ik mezelf probeerde te rechtvaardigen?

Hij keek me even nadenkend aan. Het viel me op dat hij subtiele kraaienpootjes rond zijn ogen had. Het was moeilijk om zijn leeftijd in te schatten. 'Klopt. Het zit

gewoon in de menselijke natuur dat we ons anders gaan gedragen als we bekeken worden. Zelfs dieren gedragen zich anders als ze weten dat je kijkt. Het blijft een interessant gegeven. Ik kom hier vaak.'

'Je zei dat je me kon helpen.' Het klonk botter dan ik het bedoelde, maar ik had geen zin in smalltalk met een man die ik niet kende, die er genoeg in schepte om naar wildvreemden te loeren en die me liet opdraven voor een geheimzinnige afspraak. Bovendien had de mededeling dat hij hier regelmatig kwam iets verontrustends. Het betekende waarschijnlijk dat hij hier niet ver vandaan woonde. Ik woonde ook vlakbij.

Hij glimlachte. 'Juist. Ik heb een methode ontdekt waarmee ik de klachten van heel wat mensen kan verlichten. Mensen zoals jij. De vraag is of je ervoor openstaat.'

Hij zweeg en ik besepte dat hij op een antwoord wachtte. 'Ik sta ervoor open.' Waarom klonk mijn stem zo schor?

Hij keek me weer bedachtzaam aan. 'Het eerste wat we ons moeten afvragen, is wat je klachten precies veroorzaakt, hoe ze ontstaan en telkens weer de kop opsteken, ongeacht de behandelingen die je volgt en de medicijnen die je neemt. Behandelingen die de symptomen aanpakken, maar nooit de onderliggende oorzaak. Eigenlijk is het heel eenvoudig.' Hij maakte een weids gebaar. 'Stel dat dit station je hoofd is. De verschillende verdiepingen, gangen en roltrappen. Hoekjes die niet goed verlicht zijn. Misschien wel plekken waar je nog nooit geweest bent. En al die mensen die je hier ziet rondlopen, dat zijn prikkels. Zintuiglijke prikkels, maar ook gedachten en herinneringen.'

Een student met een gigantische trolley maakte aanstalten om tussen J.P. en mij in te komen zitten, maar bedacht zich op het laatste moment en manoeuvreerde zijn koffer op wieltes naar een bank wat verderop. J.P. nam me nadenkend op. Ook de student keek met een vreemde blik mijn richting uit. Ik slikte moeizaam. ‘Mooie metafoor.’

Zijn blik dwaalde nu door de stationshal. ‘Deze mensen stappen vroeg of laat op een trein of verlaten het station. Het zijn passanten. Maar stel nu dat ze zouden blijven, terwijl er altijd maar nieuwe mensen bij komen. Dat de elektronische borden met de treinregeling niet werken, waardoor reizigers niet weten op welke trein ze moeten stappen. Er zouden altijd maar mensen bij blijven komen, tot het hier overvol is en je geen lucht meer kan krijgen. Stel je dat even voor.’

Ik stelde het me voor en stopte daar toen weer mee, omdat ik het benauwd kreeg.

J.P. knakte met zijn vingers, een geluid dat me stevast kippenviel bezorgde. ‘Beeld je nu eens in dat die elektronische borden neurotransmitters zijn, de overdrachtsstoffen die zenuwimpulsen of prikkels overdragen tussen de zenuwcellen in je hoofd. Zij zijn de essentie: zonder die borden krijg je de mensen niet op de juiste trein. Wat moet je dan doen?’

‘Zorgen dat die borden optimaal werken.’

‘Precies,’ zei hij op de toon van een schoolmeester die tevreden is over het antwoord van zijn beste leerling. Hij stopte me een papiertje in handen.

‘Fosfatidylserine,’ las ik hardop. ‘Wat is dat?’

‘Zoek het maar eens op. Nadien spreken we elkaar weer.’

Waar sloeg dat nu weer op? Ik voelde me een beetje boos worden. Speelde hij soms een spelletje met me? En wat voor baat had hij hier allemaal bij?

Hij stond op en streek zijn broek glad met zijn lange vingers. ‘Tot later.’

‘Waarvoor staat J.P?’ flapte ik eruit. En, omdat hij niet antwoordde: ‘Staat het voor Jean-Pierre?’

‘Neen.’ Er speelde een vage glimlach om zijn lippen.

‘Ik heet Carine.’

Hij legde even een hand op mijn schouder. ‘Ja. Tot later.’

Ik keek hem na tot hij oploste in de mensenmassa. Mensen ijlden langs me heen, als zenuwimpulsen in overspannen hersenen.