

Gaan voor na- tuurlijk genezen

'Migraine is een Frans woord en staat daarom alleen al garant voor veel ellende,' zegt hulsdichter Nico Dijkshoorn onlangs in De Wereld Draait Door. Uit ervaring kan ik onderschrijven dat migraine ellende inhoudt. Al jaren heb ik er in meer of mindere mate last van. Het is een onvoorspelbare metgezel, soms is er wekenlang geen vuilte aan de lucht, dan weer heb ik twee flinke aanvallen per maand. Uiteraard heb ik al van alles geprobeerd om er van af te komen. Ditmaal onderneem ik weer een poging en ga onder behandeling bij de natuurgeneeskundige Rachel Fontaine. ▶

Migraine

Hoofdpijn wordt in de medische wereld lang afgedaan als een psychische aandoening. Pas sinds 1990 wordt er op grote schaal wetenschappelijk onderzoek naar hoofdpijn gedaan en onderscheidt men verschillende typen hoofdpijnen. Van min of meer ingebeldde ziekte promoveert migraine naar een serieuze ziektebeeld. Uit onderzoek blijkt dat de aanval ontstaat door neurale prikkelingen, die eerst een tijdelijke vernauwing en meteen daarop volgende een verwijding van de bloedvaten tot gevolg hebben. Hierdoor ontstaat over het algemeen een kloppende hoofdpijn aan één kant van het hoofd. Tegelijk ontstaat er een sterke behoefte om zich gedurende de aanval terug te trekken. De lengte van een aanval kan variëren van een paar uur tot enkele dagen.

Het gegeven dat er rond tien procent van de westerse bevolking aan migraine lijdt, heeft ervoor gezorgd dat migraine in de farmacologische industrie nu in ieder geval op de kaart staat. Hiertoe wordt het mogelijk goede medicijnen te ontwikkelen die de aanval draaglijk maken.

Het is een groot goed dat nu in ieder geval duidelijk is wat er zich tijdens zo'n aanval in het lichaam afspeelt. Maar waarom iemand een aanval krijgt en hoe die te voorkomen is, is nog niet afdoende beantwoord, ook al omdat er diverse migrainevarianten zijn.

Paardenmiddel 800

Migraine is er in verschillende gedaanten en gradaties. Laat ik me daarom beperken tot 'die van mij'. Mijn aanvallen hangen samen met mijn menstruatiecyclus en worden waarschijnlijk door hormonen beïnvloed. In de periodes waarin ik gevoelig voor migraine ben, heb ik aan de linkerkant van mijn nek een pijnlijke plek die vaak behoorlijk vast lijkt te gaan zitten. Ook ben ik in deze periode extreem gevoelig voor gaar. Iemand met 'loop' of 'Beverly Hills' op kan me spontaan, stante pede een aanval bezorgen - en dat zijn helaas niet de enige gaartjes waar ik op dat moment overgevoelig voor ben. Wierook, brandende geurkaarsen, bepaalde wasmiddelen en sommige deodorants hebben hetzelfde effect. Is de aanval ingezet dan ga ik, wanneer ik geen paardenmiddel gebruik, 'out'. Ik ben gemiddeld zes tot acht uur kwijt aan het doerstaan van hele erge hoofdpijn, misselijkheid - die soms tot braken leidt, en het niet tegen geluid en licht kunnen.

Neem ik wel een paardenmiddel, Sumatriptan of een spuit Inmigran, dan is de aanval binnen twee tot drie

uur weg. Wel heb ik mijn lijf dan blootgesteld aan middelen die acuut mijn bloedvaten vernauwen. Op zich niet zo'n prettig idee en al helemaal niet omdat er een relatie bestaat tussen migraine en TIA's (Transient Ischaemic Attack), ook wel 'de voorbijgaande beroerte' genoemd'. Om de aanval op een draaglijke manier, maar zonder heftige medicatie door te komen heb ik in de loop der jaren al heel wat afgedoekt. Van vitaminepreparaten tot acupunctuur heb ik geprobeerd, en van alles daarbussen. In eerste instantie helpt dat ook, maar je bent wel veroordeeld tot een strek schema dat niet af te bouwen is, want doe je dat, dan is de migraine ook weer terug.

Intake

Nu is de strategie om de migraine binnen de perken te houden in overleg met mijn hulsarts als volgt: een week voorafgaand aan een eventuele aanval gebruik ik drie keer per dag Naproxen of Ibuprofen. De aanval komt meestal toch wel, maar over het algemeen in een veel lichtere vorm. Deze vorm van 'in de hand houden' duurt nu al een jaar of vijf en begint steeds meer mankementen te vertonen. Zo zijn deze middelen niet echt goed voor je maag en de aanvallen komen, steeds vaker, alsnog door.

Voor ik het eerste consult heb bij Rachel Fontaine heb ik een uitgebreid Intakeformulier ingevuld, aan de hand hiervan gaan we vaststellen wat het probleem precies is en hoe we het gaan behandelen. Het intakegesprek neemt behoorlijk veel tijd in beslag. Rachel vraagt door en neemt alles aan. Aan het eind van het gesprek meldt ze dat ze een behoorlijk goed idee heeft voor het behandelplan en dat ze me per mail hierover uitslag gaat geven.

Voorkomen is beter dan genezen

Voor de behandeling van migraine werkt Rachel met het natuurgeneeskundig principe, de oudste vorm van geneeskunde die we kennen. Het ideale is het weer in evenwicht brengen van de balans in het lichaam. De klacht staat niet op zich, maar hangt samen met je hele lichaam en maakt dat het uit balans is. Om het evenwicht te herstellen kunnen er verschillende behandelwijzen worden ingezet, zoals daar zijn dieten, ontstekken, het eten van de juiste voeding en je bewust worden van wat je klachten nu veroorzaakt. Een ander kan worden ondersteund met lichaamsgerichte therapie en homeopathische geneesmiddelen. Uiteraard gaat dit alles onder begeleiding van je natuurgeneeskundige. In mijn geval gaan we proberen

SLEUTELN AAN JEZELF



bakt Arletta Bruer

de aanval te voorkomen volgens het advies: voorkomen is beter dan genezen. Kort door de bocht komt het er ook op neer dat als een migraineaanval eenmaal in volle gang is, deze niet getampard kan worden met de medicatie die wordt gebruikt volgens het natuurkundig principe. Maar als de aanval door de behandeling uitblijft, dan is het voorkomen uiteindelijk ook de genezing.

Behandeling

Na mijn beraad van de kant van Rachel krijg ik per mail een heel verslag, gelardeerd met aanbevelingen. Ook vraagt ze me haar te bellen om het behandelplan toe te lichten, evenals het gebruik van de medicatie op planten- en kruidenbasis, die ze ter ondersteuning voorschrijft. Het goede nieuws is dat ik, volgens Rachel, in de toekomst migraine kan voorkomen, het slechts is dat ik daarvoor wel verouderd ben tot actief bewust eten. Het is niet zo dat ik een hele trits voedingswaven niet meer mag, maar ik moet me er wel bewust van zijn dat deze levensmiddelen bij kunnen dragen aan een hoofdpijnaanval. Om een tijdje van de sluler op te lichten, alcohol is niet aan te raden evenals suiker, tomaten en schimmelkazen moet ik zo min mogelijk gebruiken, worstsoorten lijfst vermijden en dat geldt ook voor kant-en-klaar producten. Zo natuurlijk mogelijk eten, zo veel mogelijk zelf je eten klaarmaken. Wit brood lever niet doen, wel doen zuurdesem! En zo is er nog een hele lijst met voedsel dat ik beter kan vermijden. Daarnaast staat ze een behandelplan samen dat onder meer bestaat uit contactmomenten, waarbij ze checkt of de medicatie aansluit en ze lichaamsgerichte therapie geeft die ertoe bijdraagt dat de nakkachten minder worden. Ook raadt ze me aan om met enige regelmaat een chiropractor te bezoeken, omdat dat ertoe zal bijdragen dat mijn migraineklachten flink zullen verminderen.

Vier maanden later

Ongelogen maar waar, mijn klachten zijn zo goed als verdwenen. Ik eet veel minder vlees en lunch meer met salades en groenten. Het bewustwordingsproces is flink op gang gebracht. Mijn knuddenbrouwsels en pillen zijn op en vooruitnog hoef ik nog niet aan nieuwe. Vliegen plan ik zo veel mogelijk buiten de 'triscoperiodas' en tot nu toe heb ik geen migraine aanval meer gehad. En met het actief bewust eten valt eigenlijk best goed te leven, al heb ik de tomaten en de alcohol niet helemaal uit mijn leven gebannen...



foto Rachel Fontaine

Rachel Fontaine is sinds begin 2008 fulltime werkzaam als natuurgeneeskundig therapeut in klassiek homeopaat. Bij de door haar uitgezette behandeling hoort soms ook lichaamsgericht werk (klassieke massage, sportmassage) om de klachten te behandelen. Rachel behandelt niet alleen volwassenen. Ze is als afgestudeerd podagoog bij uitstek deskundig in het behandelen van kinderen die kampen met diverse problemen. De praktijk bevindt zich in het centrum van Amsterdam.

Praktijk Fontaine
www.natuurlijkgeneeskunde.nl