

## Natuurgeneeskunde en kijk op ziekte

Dr.Reckeweg, een Duitse arts veronderstelde, na jarenlang als arts en klassiek homeopatisch genezer werkzaam te zijn geweest, dat het mogelijk is ziekteverloop in zes stadia te schetsen.

Zijn ziektemodel, ook al is dit in de loop der tijden verder ontwikkeld, is nog steeds de basis waarop veel natuurgeneeskundig handelen wordt gestoeld. Zijn kijk op ziekte en daarmee op gezondheid was uniek.

Een ieder die de basisbeginselen van zijn zienswijze eigen maakt, krijgt een belangrijk instrument in handen om de eigen gezondheid beter te bewaken. De signalen die kunnen duiden op het ontstaan van ernstigere ziektevormen kunnen op relatief eenvoudige wijze herkend worden.

### Ziekte ontstaat niet uit het niets...

Dankzij het gedachtegoed van dr.Reckeweg kan ieder tot besef komen dat ziekte zich *ontwikkelt*.

Ziekte verschijnt niet uit het niets. Heel vaak hoor je 'opeens was ik zomaar ziek'. Dat kan niet.

Wat *wel* kan is dat iemand niet opmerkt dat zijn lichaam kleine signalen geeft dat zijn immuniteit onder druk staat. Anders gezegd: het opmerkingsvermogen kan verbeterd worden.

Constant is er in het lichaam een gevecht gaande tussen die stoffen die gunstig voor het lichaam en geest zijn en stoffen die dat NIET zijn.

Telkens worden er 'metingen' verricht om te zien hoe de stand van zaken is. Dreigt nu die balans om te slaan en de schadelijke stoffen de overhand krijgen dan is dit merkbaar. Merkbaar aan allerlei haast onbetekende en onopvallende aanwijzingen. Hoe meer de balans omslaat, des te duidelijker worden de aanwijzingen.

Zelfs dan zijn er mensen die eerst ernstig ziek moeten worden voordat ze zich daadwerkelijk

realiseren dat er het een en ander loos is. Verderop ga ik uitgebreid in op die subtiele aanwijzingen.

Soms zijn deze zo klein dat ieder mens makkelijk geneigd is er geen acht om te slaan. Juist door die aanwijzingen goed te leren herkennen kan iedereen in een heel vroeg stadium ziek zijn voorkomen of erger ziek worden verhinderen.

De eerste twee ziektestadia zijn voor jou het meest interessant om te weten hoe je kunt signaleren dat er een verschuiving in de immuniteit plaatsvindt. De andere stadia vallen meer onder het gebied van een deskundig arts of therapeut. De ziektestadia worden ook steeds ingewikkelder. Steeds meer organen en orgaansystemen vertonen dan signalen. Vandaar dat de interpretatie daarvan beter door een deskundige gedaan kan worden.

### Ziekte kent nivo's

Dr. Reckeweg deelde het ontstaan van ziekte in zes stadia in. Iedereen zal begrijpen dat het beginstadium onschuldige kwalen en aandoeningen laat zien. Elk stadium borduurt voort op het voorgaande stadium. Wat dus inhoudt dat gaandeweg de kwalen en aandoeningen ernstiger worden. Het lichaam tracht dan op een telkens heviger wijze zich te ontdoen van onnuttige en schadelijke stoffen. Het bijzondere van deze zienswijze is dat hij daarmee de *gelaagdheden* die ziekte met zich meebrengen, laat zien.

Laten we daar eens een voorbeeld van nemen. Stel iemand heeft nier- of galstenen. Volgens dr. Reckeweg is dit al in het derde ziektestadium. Ordinair gesproken worden de stenen verwijderd en daarmee is veelal de behandeling klaar. De ziektestadia van dr. Reckeweg laten zien dat steenvorming een gevolg is van een verminderde ontgiftigingscapaciteit. Wordt die niet verbeterd, dan zijn de stenen verwijderd maar *niet* het probleem waardoor het tot de steenvorming kon komen. Dat betekent dat na korte of langere tijd er opnieuw steenvorming kan plaatsvinden.

De natuurgeneeskundige wijze is: de steen wanneer dat noodzakelijk is te verwijderen EN vervolgens door te gaan met behandelen. Net zolang totdat de ontgiftigingscapaciteit zo is toegenomen dat de waarschijnlijkheid dat opnieuw steenvorming als een manier van afvalverwerking plaatsvindt voorkomen wordt.

Als behandelaar probeer je iemands gestel zo te versterken dat hij het liefst niet verder komt dan de verschijnselen zoals die in de eerste twee ziektestadia vermeld zijn.

Dr.Reckeweg bemerkte destijds dat er vier factoren zijn die bepalen in hoeverre de immuniteit aangetast wordt:

- De gifstof zelf. Het is ook goed te bedenken dat er ook psychische gifstoffen bestaan. Sta eens stil bij giftige of onverwerkte, of onvoldoende verwerkte gedachten en gevoelens, opmerkingen, gebeurtenissen e.d.
- de inwerkingstijd van de (gif)stoffen.
- de dosis.
- de ontvankelijkheid.

Zowel bij fysiek als geestelijk onwel zijn is er sprake van een strijd om de dagelijkse hoeveelheid vitaliteit. Het vechten tegen de gif- en afvalstoffen, ziekteverwekkers of het vechten om onaangename gevoelens uit het bewustzijn te dringen, betekent dat deze energie niet aan andere zaken besteed kan worden. Moet iemand *dagelijks* een belangrijk deel van zijn energie – fysiek dan wel psychisch- aan deze strijd geven dan opent dit de poort tot disharmonie en verlaging van zijn immuniteit. Dit kan zich op den duur uiten in ziekte of psychische disbalans.

Vaak wenst een zieke dat het weer wordt als *vroeger*, alsof genezing een terugkeer is naar de staat van 'zijn' voor de ziekte. Deze staat bood echter de ruimte voor het *onstaan* van de ziekte. Ware genezing is juist een doorbraak tot een nieuwe zienswijze, levenshouding, alsmede een nieuwe leefstijl zodat dat vermeden kan worden. Ik hoop dat een groter besef van de eerste twee ziektestadia een nuttig instrument wordt om ziekte te voorkomen en vooral om deze eerder te ontdekken.

Als hoofddoel streefde dr. Reckeweg naar een juiste evaluatie van de ziekte en de daarbij passende therapeutische maatregelen zodat ernstiger voorkomen zou kunnen worden.

Hij stelde dat, om goed te functioneren, het lichaam zich regelmatig van afvalstoffen moet ontdoen.

Lukt dit onvoldoende, dan tracht het lichaam via verschillende wegen deze gifstoffen te lozen. Deze correctieve maatregelen heeft dr.Reckeweg in zes ziektestadia weten onder te brengen. Elk stadium geeft aan hoe diep deze het lichaam weet binnen te dringen en maakt het daarnaast mogelijk om tot een therapeutische prognose te komen. Overigens zijn inmiddels door de toegenomen kennis diverse details in het oude reckeweg-systeem herzien en uitgebreid.

Het is goed te beseffen dat de onderdelen niet strak begrensd zijn. Er is telkens sprake van een *glijdende* dynamiek.

Delen van iemand kunnen in de fysieke ziektestadia 1 zitten, andere delen en 2, 3 etc. Waar het om gaat is of het *overgrote* deel van iemand in een meer gezonde of ongezonde fase zit.

### **De ziektestadia van dr. Reckeweg**

De eerste drie stadia vallen onder het **humorale** stadium (bloed en andere lichaamsvochten, zoals lymfe, transpiratie, urine, speeksel etc.). De laatste drie onder het **cellulaire** stadium. Hoe meer ziekteverschijnselen kenmerken vertonen dat zij zich van het humorale stadium naar het cellulaire stadium verschuiven, des te ernstiger wordt het ziektebeeld. Dit houdt tegelijkertijd in dat de genezingsmogelijkheden problematischer worden. Het overgrote deel van de therapie zal dan gericht zijn op het stabiliseren van de ziekte. Herstel c.q. terugdringing in een vorig ziektestadium is onwaarschijnlijk omdat in de drie laatste ziektestadia de cel veelal onherstelbaar beschadigd is.

Dr. Reckeweg beweerde dat aandoeningen niet van de ene op de andere dag ontstaan. Zij ontstaan aanvankelijk ongemerkt en geleidelijk in een klachtenvrij en daardoor verborgen stadium; het voorstadium van de ziekte. Dit ogenschijnlijk gebrek aan symptomen is gevaarlijk want de toestand van de lichaamsvochten verslechterd geleidelijk. Dit klachtenvrije stadium gaat langzaam over in onschuldig ogende verschijnselen, zoals beschreven worden in het eerste ziektestadium. Mede door het bagatelliseren van dergelijke verschijnselen kunnen gifstoffen zich verder ophopen, totdat de ziekte echt uitbreekt. Flink zijn of niet voldoende aandacht willen geven aan deze verschijnselen kan er toe bijdragen dat ziekte zich stilaan dieper nestelt.

Door juist waakzaam de waakzaamheid voor het eerste ziektestadium te verhogen en bijpassende maatregelen te nemen, kan in veel gevallen het uitbreken van ziekte voorkomen worden..In die situaties dat er al sprake is van een uitgebroken ziekte kan geprobeerd worden het verslechteren van het ziektebeeld te vertagen.Daarnaast kan bezien worden of en in welke mate het mogelijk is om het ziekteproces terug te draaien.

## **1. Uitscheidingsfase**

In de uitscheidingsfase probeert het lichaam door extra gebruikmaking van de normale uitscheidingsmogelijkheden zijn afvalstoffen te lozen; dus via uitscheidingskanalen als de huid, het urinewegstelsel, het darmkanaal, het ademhalingsstelsel en de lymfe. De signalen in deze fase zijn licht en opvallend. Geleidelijk aan slaapt iemand slechter, transpireert meer, niest en hoest. De gewone gedachtegang hierover is vaak; 'niets om je zorgen over te maken'. Veelal met gevolg dat maatregelen achterwege blijven en de ziekte verder het lichaam in sluipt. In de kenmerken van het eerste ziektestadium vindt je een uitgebreide opsomming van de signalen die bij dit stadium horen.

## **2. Ontstekingsfase**

In de ontstekings, of reactiefase probeert het lichaam met heftige reacties(koorts, ontsteking, zwelling, pusvorming e.d.) de gifstoffen onschadelijk te maken. In wezen zijn dit gezonde tekenen; er is genoeg gezonde activiteit van het lichaam aanwezig om zelf de ziekte op een natuurlijke wijze te lijf te gaan. Behoudens die situaties waarin sprake is van acuut levensgevaar zorgen koorts- en ontstekingsremmende middelen e.d. enkel dat de ziekte dieper het lichaam in gedreven wordt. Hieronder vallen middelen zoals penicilline, corticosteroïden, allopatische histaminerepressoren. Tenzij er sprake is van een levensbedreigende situatie is het beter om een andere oplossing te kiezen. Met name de natuurgeneeskundige kent veel andere preparaten voor deze fase.

## **3 Verslakkingsfase**

In de verslakkingsfase,- of gifstapelingsfase slaagt het lichaam er niet meer in om met heftige(ontstekings-) reacties van de gifstoffen af te komen. Het probeert dan verdere schade te voorkomen door de afvalstoffen zoveel mogelijk te concentreren op een plek. Vandaar zaken als galstenen, poliepen, myomen en dergelijke.

## **4 Degeneratiefase**

In de degeneratiefase volgt een uitbreiding van de beschadiging aan de celstructuur. De ziekte tast orgaanstructuren aan, waardoor herstel bijna onmogelijk wordt. In deze fase is iemand zelden symptoomvrij.

## **5 Ontwrichtingsfase**

In de degeneratiefase is de cel dusdanig omringd met gifstoffen dat hij geen aansluiting meer weet te maken met andere lichaamscellen. Hij gaat daardoor een eigen leven leiden wat zich onder meer uit in celwoekeringen. Een fenomeen dat bij kanker nadrukkelijk naar voren treedt. Volgens dr.Reckeweg was de kans op genezing van iemand met ziekte verschijnselen van dit laatste ziektestadium door enkel en alleen biotherapeutische maatregelen zeer gering. Dit zien wij in de praktijk vaak terug. Door in die fase enkel en alleen met natuurgeneeskundige middelen te werken (vitaminen, mineralen, homeopathie, voeding etc.) is het niet of amper mogelijk de ziekte daadwerkelijk te overwinnen. Wel zien we een verbetering van levenskwaliteit en een vertraging van het ziekteproces. Zelden genezing. Combinatie met reguliere therapie (operatie, chemische medicatie, bestraling e.d.) laten geregeld een nog grotere vertraging van het ziekteproces zien. Vaak wel ten koste van een stuk kwaliteit van het leven, zeker wanneer geregeld en veelvuldig chemische medicatie ingenomen en toegediend wordt. Maar, ook van een combinatietherapie (regulier en alternatief) moet eerlijkheidshalve gezegd worden dat ECHTE genezing van het zesde ziektestadium weinig voorkomt. Dat ziektestadium is ronduit gezegd niet hoopvol. We zouden daarom alles moeten doen om te voorkomen ooit hierin terecht te komen.

Dankzij dr.Reckeweg's indeling van zes ziektestadia valt nu relatief 'eenvoudig' vast te stellen hoe diep de ziekte al het lichaam is binnengedrongen. Tot en met de eerste twee ziektestadia is herstel betrekkelijk ongecompliceerd. Iedereen kan zonder enige vorm van medische kennis zich blijvend hierop concentreren. Zodra je signalen van het tweede ziektestadium aantreft dien je al serieus correctiemaatregelen te treffen.

Vanaf het derde stadium en zeker daarna wordt het gecompliceerder en ingrijpender, zeker ook psychisch gezien. Bovendien moet aangetekend worden dat juist vanaf het derde ziektestadium het gevaar groot wordt. Dit komt doordat zowel de derde als de vierde fase perioden kent dat de patiënt symptoomvrij is. Ongemerkt kan daardoor de overgang volgen van het humorale stadium naar het cellulaire stadium.

### **Kenmerken van het 1<sup>e</sup> ziektestadium; de uitscheidingsfase**

Slechte adem, slechte smaak in de mond, ademhalingsproblemen (o.a.hyperventilatie), bloed bij de ontlasting, (gal-)braken, brandend maagzuur, breiige ontlasting, concentratiestoornissen, diarree, lichte vormen van eczeem, gebrek aan eetlust, hoesten, hooikoorts, lichte huiduitslag, Jeuk (huid, oren e.d.), anale jeuk, loopneus/loopoor, misselijkheid, niesbuien, branderige jeukende ogen, onaangename transpiratiegeur, opboeren, opgeblazen gevoel, oprispingen, vaak plassen, lichtere pijnen, roos, slaapstoornissen, slijm opgeven, slijm bij de ontlasting, overgevoelige slijmvliezen, speekselvloed, beslagen tong, tranende ogen, vaginale afscheiding, verstopte neus, vermoeidheid, verkoudheid, winderigheid, perioden van zweten, zweetvoeten, zwak zenuwstelsel.

### **Kenmerken 2<sup>e</sup> ziektestadium; de ontstekingsfase**

Abces, acne, amandelontsteking, bindweefselontsteking, blaasontsteking, blinde darmontsteking, buikpijn, darmontsteking, duizeligheid, gewrichtsontsteking, griep, chronische hoest, huiduitslag, infecties, keelontsteking, keelpijn, koorts, leverontsteking, opgezette lymfeklieren, misselijkheid maag/darmontsteking, mondslijmvliesontsteking, oogontsteking, parodontitis, sinusproblemen, vastzittend slijm in de keel, pijnlijke tong, gezwollen tandvlees/lip, vaginale infecties, zenuwontsteking, zweren in de mond( aften), kortom alles wat eindigt op 'itis' (ontsteking).

### **Correctiemogelijkheden**

Er zijn zoveel correctiemogelijkheden dat deze het terrein beslaan van verhoging van de afweer. Je kunt als eerste denken aan leefmaatregelen, homeopathie, vitaminen e.d..

Algemene adviezen zijn dus :

- ga langere tijd achtereen op tijd naar bed
- zorg dat je in je vrije tijd meer rust in bouwt. niets of weinig doen, relaxen, dagje sauna bijv.
- schrap rigoreus ongezonde en/of bewerkte produkten uit het menu. Denk aan alcohol, zoetigheid, produkten met kleurtoffen/E-nummers, snacks etc.
- verminder het eten van dierlijke eiwitten
- verhoog de inname van vitamine C
- Kijk of je een ontgiftigingskuur kunt doen, bijv. een kleikuur, sapvasten etc.

Gebruik een heetwaterkuur; kook ongeveer een liter (bron)water 20 minuten op een laag pitje. Daarna doe je het water in een thermoskan. Voeg als je het kan verdragen wat gember toe. Over de gehele dag neem je naast andere dranken (geen koffie en thee), kleine slokjes tot de thermoskan leeg is. De heetwaterkuur reinigt het lichaam niet alleen sterk via de darmen, nieren en huid, maar versterkt ook het spijsverteringsvuur. Velen merken dat hun lichaam aangenaam en natuurlijk warm wordt. Je kunt deze kuur bijvoorbeeld 6 weken doen maar het kan ook als korte ondersteuning gebruikt worden. Sommige vrouwen gebruiken deze kuur tijdens de menstruatie. Anderen die wat kouwelijk zijn bij weersomslagen doen het zelfde.

Mochten er te sterke ontgiftigingsreacties voordoen (bijv. diarree, hoofdpijn, misselijkheid, braken), dan is het raadzaam om de hoeveelheid water te halveren of desnoods te stoppen.

## ▪ Meditatie

Er zijn diverse studies gedaan naar de effecten van meditatie. Inmiddels blijkt dat diepe ontspanning die geregelde meditatie met zich meebrengt op vele systemen een positieve invloed uitoefent;

- verhoging van het immuunsysteem (o.a. door toename van witte bloedcellen)
- stress-reductie. Fysieke gevolgen: daling bloeddruk, vermindering adrenalinespiegels, verlaging hartfrequentie en spierspanning en psychologische effecten zoals toename van innerlijke rust, psychische stabiliteit, daling van nerveusiteit.
- daling van negatieve cholesterolspiegels
- verbeterde hormoonwerking
- verbeterde zuurstofopname
- verbeterde huidweerstand
- verbeterde geheugenwerking en verhoging studieprestaties
- verbeterde samenhang in hersengolf-activiteit
- verbeterd slaapgedrag en verminderde behoefte aan slaap
- verhoging concentratievermogen
- verbeterde emotionele stabiliteit en zelfbeheersing
- verhoging algemeen waarnemingsvermogen
- belasting van het hart neemt af maar de bloedstroom naar de periferie neemt toe
- versterking van het zenuwstelsel
- gunstige invloed op de stofwisseling
- verlaging cortisolspiegel
- vergroting spontaniteit en creativiteit
- vergroting zelfverzekerdheid en goed sociaal contact
- toename productiviteit
- vermindering slapeloosheid
- verlaging van agressieve gevoelens
- verlaging van depressieve gevoelens
- verlaging behoefte aan alcohol, tabak, koffie en andere pepmiddelen.