

1 Voeding en Homeopathie

In de homeopathie komt voeding globaal op twee manieren aan bod.
Allereerst in het Organon

En als tweede in de diverse repertoria in de rubriek food and drinks

1.1 Het Organon der geneeskunst

Het Organon is een boek dat in 1810 tot 1843 geschreven is door de grondlegger van de homeopathie Samuel Hahnemann.
In dit boek komen we enkele paragrafen tegen die o.a. over voeding gaan.

Relevante paragrafen:

1.1.1 Aetiologie

§ 4

Hij draagt tevens zorg voor de gezondheid, als hij weet waardoor deze kan worden verstoord, waardoor ziekten worden veroorzaakt en in stand gehouden en als hij deze stoorfactoren van de gezonde mens weet weg te houden (preventieve geneeskunde).

Commentaar: een van deze oorzaken of stoorfactoren waarover Hahnemann spreekt kan voeding zijn. In de klassieke homeopathie proberen we de constitutie van de patiënt zodanig te versterken dat chronische ziektes geen kans krijgen of juist genezen worden. Maar de homeopaat houdt wel rekening met de woorden van Hahnemann die zegt dat externe factoren -die de ziekte oproepen of onderhouden- voorkomen dienen te worden. Dit houdt dus in dat de homeopaat ook dieetadviezen moet kunnen geven.

§ 5

Voor zijn geneestaak heeft de arts de volgende hulpmiddelen nodig:

- a. bij acute ziekte de gegevens van de meest waarschijnlijke aanleiding*
- b. bij chronisch lijden de belangrijkste momenten uit de hele ziektegeschiedenis, om de grondoorzaak ervan op te sporen, die meestal berust op een chronisch miasma.*

Vooraf bij langdurig zieken zijn de volgende punten belangrijk: de lichamelijke gesteldheid voor zover na te gaan, humeur en mentaliteit, beroepsmatige bezigheden, leefwijze en gewoonten, maatschappelijke en huiselijke omstandigheden, leeftijd en seksueel functioneren enz.

Commentaar: ook hier kan in de leefwijze een oorzakelijke factor in stand gehouden worden. Het kan belangrijk zijn om na te gaan of dit de voeding betreft. Hiervoor is kennis rondom voeding wel noodzakelijk. Niet alleen als oorzaak, maar ook om op zoek te gaan naar het meest gelijksoortige middel.

1.1.2 Leefregels

§ 259

In aanmerking nemende hoe nodig en doelmatig in de homeopathische werkwijze de minimale dosis zijn, ligt het voor de hand, dat tijdens de behandeling al het andere uit dieet en leefwijze moet worden verwijderd, wat maar enigszins medicinaal zou kunnen werken, zodat de subtiele dosis niet door een vreemdsoortige prikkel zou worden overstemd en uitgedoofd of ook maar gestoord.

§ 260

Het zorgvuldig opzoeken van zulke factoren, die de genezing in de weg staan, is voor chronisch zieken des te noodzakelijker, omdat hun ziekte gewoonlijk door zulke schadelijke invloeden en andere ziekmakende, vaak niet herkende fouten in de leefwijze verergerd is.

Dan volgt er een hele lijst van verboden voedingsmiddelen:

Dat zijn bijv.: koffie, Chinese thee en andere kruidenthees, biersoorten die met medicinale plantenstoffen zijn aangemaakt, die niet passen voor de toestand van de patiënt, zogenaamde fijne likeuren, die met medicinale kruiden zijn gemaakt, alle soorten punch, gekrulde chocola, allerlei soorten reukwater en parfumerie, sterk geurende bloemen in de kamer, tandpoeder en alcoholische mondwaters, die uit geneesmiddelen zijn samengesteld, reukdoosjes. Denk aan sterk gekruide spijzen en sauzen, gekruide banketbakkerswerk en ijssoorten waarin geneeskrachtige stoffen zitten, zoals koffie, vanille enz.; verse geneeskrachtige kruiden in soepen, groenten van kruiden, wortels en kiemstengels (zoals asperges met lange groene punten), kiemen van hop en alle tuinkruiden die geneeskracht bezitten, zoals selderij, peterselie, zuring, dragon, alle looksoorten enz. Denk ook aan oude kaas en dierlijk voedsel, dat "adellijk" is (vlees en vet van zwijnen, eenden en ganzen, of al te jong kalfsvlees en zure spijzen; allerlei soorten sla).

Al die stoffen, die medicinale nevenwerkingen hebben, moeten even consequent van dit soort patiënten weggehouden worden als iedere overmaat zelfs van suiker en zout, evenals spirituelen, voorzover niet met veel water verdund.

Vermeden moeten worden: te warme kamers, schapenwollen kleren direct op de huid, zittende levenswijze in muffe kamerlucht of frequente maar alleen negatieve beweging (door rijden, varen en schommelen), overmatig lang zogen, lange middagbedrust, liggend lezen. Men moet zich hoeden voor nachtleven, onreinheid, tegennatuurlijke hartstocht, prikkelend schuine lectuur, onanie of, zij het uit bijgeloof of als anticonceptie, coitus interruptus of absolute abstinentie. Men moet oppassen voor aanleidingen tot toorn, wrok, ergernis, spel-hartstocht, overdreven geestelijke of lichamelijke inspanning, vooral vlak na het eten, voor vochtige woonstreken en ongeluchte kamers, voor karigheid en gebrek enz.

Al deze dingen moeten zo veel mogelijk vermeden of verwijderd worden, anders wordt de genezing gehinderd of zelfs onmogelijk. Sommigen van de mensen die mij nadoen, schijnen echter door het verbieden van nog veel meer zaken, die er tamelijk weinig toe doen, de leefwijze van de zieke onnodig te belasten, wat niet goed te keuren is.

Lees dit gerust eens door met een kritische blik. Wat is hier tegenwoordig nog van over?

Veel homeopaten hebben in hun bijsluiters staan dat koffie en pepermunt vermeden dienen te worden maar als je de Organon leest geldt dit voor veel meer stoffen.

Ik denk dat het belangrijk is om hier kennis van te nemen en te beseffen waarom je iets wel of niet voorschrijft. Maar vooral om te beseffen dat voeding ziekte soms kan veroorzaken of in stand houden. Dit is denk ik een volkomen individueel proces en ook afhankelijk van veel andere factoren (trouwens niet alleen voeding ook de rest van je leefstijl moet behoorlijk worden aangepast als je dit zo leest).

§ 261

De leefregel, die naast het geneesmiddel gebruik het meest doelmatig is, berust op het wegnemen van zulke dingen, die de genezing storen en op het toevoegen van het tegenovergestelde -voor zover hier en daar nodig- nl. onschuldige opmontering van psyche en stemming, actieve beweging in de open lucht bij bijna elke weersgesteldheid (dagelijkse wandelingen, lichte handenarbeid), verder aangepaste, voedzame, niet-medicinale kost en dranken, enz.

Ook hier wordt weer aandacht geschonken aan het belang van aangepaste, voedzame, niet medicinale kost en dranken.

§262

Bij heftige ziekteprocessen daarentegen, psychische verwardheid uitgezonderd, maakt het subtiele, onbedrieglijke, inwendige zintuig van de instinktachtige drift tot behoud van het leven, dat nu uiterst actief is, zo duidelijk en beslist zijn keus, dat de arts familie en verpleging alleen maar hoeft aan te raden deze stem van de natuur niet te dwarsbomen. Men moet dus niet weigeren wat de patiënt zeer dringend wenst te genieten en hem niet aanbieden of opdringen wat schaden kan.

Bij een heftige ziekte geeft de dynamis kennelijk zelf aan wat goed is voor de patiënt. Hier wordt aangeraden deze behoefte te volgen. Tevens wordt aangeraden geen dingen op te dringen of aan te bieden die kunnen schaden. Luister dus wat de patiënt zelf aangeeft, tenzij hij verward is.

§263

Weliswaar gaat de wens van de acute patiënt, wat voedsel en drinken aangaat, voornamelijk uit naar dingen die hem palliatief verlichting geven, maar die zijn niet bepaald van medicinale aard en slaan alleen op een behoefte van dat moment. Als deze, binnen de perken gehouden, bevrediging van die behoeften van dat moment al geringe hinder zou kunnen berokkenen aan een grondig wegwerken van de ziekte, dan wordt dat door de kracht van het homeopathisch passende geneesmiddel en het daardoor weer bevrijde levensbeginsel, zowel als door de verkwikking die het zo vurig gewenste bracht, ruimschoots weer goed gemaakt, ja zelfs overtroffen. Op dezelfde manier moet men bij acute ziekten ook te werk gaan ten opzichte van de kamertemperatuur en warmte of koelte van de lichaamsbedekking. Men moet doen wat de patiënt wenst. Elke geestelijke inspanning, benevens alle dingen die een mens overstuur kunnen maken, moet men ver van hem houden.

1. Maar dat komt zelden voor. Bij pure ontstekingsziekten bijv., waarbij Aconitum zo onmisbaar is, waarvan de werking op het organisme door het gebruik van zure plantaardige sappen teniet zou worden gedaan, zal de patiënt bijna altijd alleen zin hebben in zuiver koud water.

De acuut zieke patiënt verlangt naar palliatief werkende genotmiddelen, maar die zijn meestal niet medicinaal en storen de therapie niet. Ze moeten wel met mate gegeven worden. Mochten zij de behandeling toch enigszins storen dan is dat door de kracht van het homeopathisch geneesmiddel zo weer teniet gedaan. Geef dus wat de patiënt wenst.

1.2 Het Repertorium

In elk repertorium is wel een rubriek opgenomen met eten en drinken. (Generals, food and drinks)

Hierin worden voedselvoorkeuren, afkeuren, verergeringen en verbeteringen aangegeven. Hierachter staan de geneesmiddelen vermeld die een relatie hebben met het desbetreffende voedingsmiddel. Dit is uit de provings gebleken.

In de anamnese vragen we ook meestal naar deze voor- of afkeuren en naar de verbeteringen en verergeringen.

Soms zie je dat er na inname van een homeopathisch middel iets verandert in wat iemand lekker vindt.

Bijvoorbeeld : iemand eet 10 harde zure appels per dag of drinkt 4 liter water. Na het middel ontstaat er een normalere drink/eetbehoefte, dit duidt op meer evenwicht. Andersom kan trouwens ook (bij verkeerd middel).

Als iemand een sterke voorkeur heeft voor een bepaald voedingsmiddel is het soms nuttig om na te gaan wat hier in zit; dit kan je ook helpen om op ideeën voor een middel te komen.

Niet altijd wordt wat je eet echter uitsluitend bepaald door je voor-en afkeuren. In dit geval gebruik je de rubriek dus niet. Denk maar aan kinderen; zij zijn niet helemaal vrij om te kiezen wat ze willen eten. Maar ook bepaalde ideeën over voedsel bepalen wat je eet; bijvoorbeeld als je gelooft dat slagroomgebak slecht voor je is of dat vlees kracht geeft of als je denkt dat je door eieren potenter zult worden. Zo zijn er legio voorbeelden van hoe ons denken invloed heeft op wat we eten.

Of de gedachte op wetenschappelijke basis gestoeld is doet er in dit geval meestal niet toe.

Ook economische en culturele omstandigheden bepalen je eetgedrag.

Sociale functies van voedsel in onze samenleving zijn niet weg te denken, denk hierbij aan: de genotsfunctie van voeding, voeding als middel om je identiteit te benadrukken, de religieuze en magische functie van voeding, voeding als communicatiemiddel, voeding als middel om je economische status uit te drukken en voeding als middel om macht uit te oefenen.

Deze overwegingen moeten we meenemen als we een voorkeur voor een bepaald voedingsmiddel willen laten meewegen in de repertorisatie.

Het meest betrouwbaar zijn de spontane uitingen van mensen: ik ben echt gek op chocola: ik kan geen dag zonder!

Waarom heeft iemand een verergering door een bepaald voedingsmiddel, een aversie tegen of een voorkeur voor?

Als iemand een sterke behoefte heeft aan chocola, is dit dan goed of is er iets uit evenwicht dat gecompenseerd wordt?

En aan rode bietjes, ik noem maar wat?

In het repertorium vinden we o.a. ook de rubriek klachten door errors of diet.

Hiermee wordt een kleine afwijking van het normale voedingspatroon bedoeld.

1.3 De homeopathische behandeling

Ik denk dat het goed is om over een aantal vragen na te denken :

1. Wil je iets met voeding doen in de homeopathische behandeling?
2. Zo ja, geldt dit dan voor iedereen of alleen in speciale gevallen?
3. Schrijf je een dieet aan het begin van de behandeling voor, tegelijk met het homeopathisch middel of later?
4. Heeft het zin om iemand een voedingsvoorschrift te geven waar hij/zij niks voor voelt? (Is voeding die je niet aanstaat wel zo gezond voor je?)
5. Wil je bepaalde voedingsmiddelen verbieden tijdens je behandeling of vind je dat een taak voor anderen?
6. En waarom, uit het oogpunt van gezondheid of uit het oogpunt van antidotering? (werking van het geneesmiddel wordt verstoord of teniet gedaan.)

1.4 Antidotering

Er zijn wat betreft antidotering wel heel veel veronderstellingen gedaan, maar van geen enkele stof is echt bewezen dat de stof het geneesmiddel antidoteert.

De constitutionele gevoeligheid bepaalt of je gevoelig bent voor een bepaalde invloed (stof, emotie) maar er wordt ook gezegd dat de vitaliteit uiteindelijk bepaald of iemand daadwerkelijk terugvalt.

Kan het ware similimum geantidoteerd worden?

Ik denk dat dit afhangt van de sterkte van de prikkel en de gevoeligheid van de patiënt.

Wel wordt beweerd dat verergeringssituaties die op het middel betrekking hebben vermeden moeten worden.

Hieronder vind je een lijstje met middelen en voedingsmiddelen die vermeden zouden moeten worden.

Ik vraag me af hoeveel homeopaten hier tegenwoordig nog kennis van nemen.

Middel	Te vermijden voeding
Bryonia	zuurkool, groentesla, kip salade
Lycopodium, Thuja, Causticum	oesters
Chamomilla, Nux vomica	koffie
Calcera Carbonica, Nitricum Acidum, Sepia	melk
Antimonium Crudum	zure dingen
Graphitis, Pulsatilla	varkensvlees
Cantharis Nux vomica, Sepia	koud water
Pulsatilla, Carbo-vegetabilis, China	vet, boter, fruit
Bryonia, Lycopodium, Petroleum	kool
Arsenicum Nux vomica, Lycopodium. Rhus-toxicodendron.	koud en bevroren voedsel
Argentum-nitricum, Ignatia.	zoet
Kali-bichromatum, Nux Vomica	bier
China, Ignatia, Nux Vomica, Pulsatilla	tabak
Pulsatilla, Colchicum. China. Arsenicum	eieren

In het bovenstaande lijstje gaat het om voedingsmiddelen waardoor de patiënt verergert, vaak zal hij/zij het dan ook niet eten. Als er genezing plaatsvindt zal de patiënt ze wel weer kunnen gaan eten. Er kan natuurlijk ook tegelijkertijd sprake zijn van een verergering en een verlangen.

Dit zie je bijvoorbeeld bij Argentum nitricum. Verlangt naar suiker en verergert erdoor, hier is dit juist onderdeel van het probleem dat behandeld dient te worden.

Toch is het soms zinvol de patiënt te adviseren om te stoppen met het eten van een bepaald voedingsmiddel. Het voedingsmiddel waar de patiënt door verergert werkt in zo'n geval als een blokkade en je merkt dat je er met je middel niet "doorheen" komt.

Een ander voorbeeld vind je bij de rubriek "errors of diet": je geeft bijvoorbeeld natrium carbonicum; de patiënt moet dan wel enige tijd rekening houden met voedingsmiddelen die afwijken van het normale patroon. Of ga je merken dat hij minder gevoelig wordt voor afwijkingen?

1.4.1 Koffie: de belangrijkste antidoot?

Over koffie is het een en ander geschreven en een gangbare mening onder homeopaten is dan ook dat koffie antidoteert. Is dit daadwerkelijk zo of hebben we hier met de erfenis van Hahnemann te maken?

Hahnemann heeft in 1803 de koffie veroordeeld als een laakbare mentaliteit:

"Enjoyment! enjoyment! Is the cry of our age-quicker,uninterrupted enjoyment at whatever cost".

Ook beschrijft hij de schadelijke effecten zoals trage ontwikkeling van kinderen, stotteren, botcariës, verlies van tanden en onanie.

In het Organon wordt koffie in de hele schadelijke reeks geplaatst (§260)
In de Chronische Ziekten staat op blz. 17 het volgende over koffie:

"Dat de sinds tweehonderd jaar zo algemeen in zwang gekomen warme dranken van koffie en Chinese thee-die de prikkelbaarheid van de spiervezels en de overgevoeligheid van de zenuwen zo erg verhogen -de vatbaarheid van deze laatste periode voor een menigte chronische ziekten nog meer bevordert heeft en de psora behulpzaam geweest is, kan ik zeker niet loochenen. Ik heb nl. in mijn boekje over "Die Wirkungen des Kaffees" het aandeel, dat deze drank aan de lichamelijke en geestelijke kwalen van onze mensheid heeft, krachtig naar voren gebracht, misschien wel te krachtig, omdat ik toen nog niet de psora als voornaamste bron van de chronische ziekten had ontdekt. Wat ze alleen niet in deze mate vermocht, kon de psora in combinatie met dat gezwelg in koffie-en theedrank, die beide palliativa leveren voor meerder psorasymptomen, wel bereiken, nl. het verbreiden van zulke talloze zo hardnekkige chronische ziekten onder de mensheid."

Op blz. 132 : "Koffie heeft in hoge mate nadelen voor de gezondheid van lichaam en ziel, zoals ik in mijn boekje heb aangegeven. Hij is echter voor het grootste deel de zogenaamde beschaafde naties dermate een gewoonte en behoefte geworden ,dat hij net zo moeilijk uit te roeien zal zijn als vooroordeel en bijgeloof, tenzij de homeopathische arts bij de behandeling van langdurige ziekten blijft bij zijn eis van een algeheel onvoorwaardelijk verbod. Aan jonge mensen tot twintig, hooguit dertig jaar kan hij de koffie plotseling ,direct en in een keer onttrekken, zonder bijzonder nadelige gevolgen. Maar aan mensen boven de dertig , veertig jaar oud, die van kind af aan koffie hebben gebruikt, kan men beter adviseren er geleidelijk vanaf te wenen en er elke dag wat minder van te drinken, totdat ze er helemaal mee zijn gestopt."

Voor Hahnemann was het belangrijk dat voor het welslagen van zijn behandeling de condities zo gunstig mogelijk moesten zijn. In onze tijd met computers en milieuvervuiling zouden deze stressfactoren misschien ook wel op het lijstje hebben gestaan.

Ook andere homeopaten schrijven over koffie.
Vithoukas ("The Science of Homeopathy"):

"Koffie is een zeer bekende antidoot voor de homeopathische middelen. Homeopathie patiënten zouden koffie geheel moeten vermijden. Omdat het moeilijk is om vooraf te weten welke patiënten gevoelig zijn voor koffie en welke betrekkelijk ongevoelig zijn voor koffie, is het beste dat niemand koffie drinkt. Het is niet noodzakelijk om bezorgd te zijn over koffie die wordt toegevoegd aan koffiecake of over ijs met koffiesmaak."

"Als algemene regel geldt dat voedingsmiddelen het systeem onvoldoende ontregelen om de homeopathische middelen te kunnen tegenwerken. Gewone voedingsmiddelen schijnen in normale hoeveelheden geen medicinale werking te hebben en interfereren daardoor niet tijdens homeopathische behandeling. Interessant is dat hetzelfde schijnt te gelden voor sigaretten en alcohol, van geen van beide is interferentie met homeopathische middelen waargenomen."

Van Voegeli (Gezondheid en homeopathie) mogen geen thee, medicijnen, laxeermiddelen, smeersels, kalmeringsmiddelen etc. Maar ook geen koffie thee en alcohol.
Gerhard Kohler (Lehrbuch der Homöopathie) adviseert een matig gebruik van koffie, thee, alcohol en tabak en juist kruidenthee van geneeskrachtige planten wordt verboden.
Sankaran (1993) verklaart na een vergelijking van diverse autoriteiten op het gebied van homeopathie :

"Het invoeren in de homeopathische praxis van zeer strikte dieetmaatregelen lijkt niet geheel nodig of door verstand en ervaring gerechtvaardigd"

Kortom: een eensluidend advies valt niet te geven.

Er is tot op heden ook nog geen onderzoek uitgevoerd waaruit blijkt dat er een negatief effect valt te verwachten van antidoten zoals koffie, thee en pepermint.

Het is de kunst om erachter te komen voor welke specifieke stressfactoren het individu het meest gevoelig is. Als het constitutiemiddel van de patiënt bekend is zijn alle verergeringsmodaliteiten (temp/food etc.) en causations (ailments from) mogelijke antidoterende factoren.

Het is de vraag of je als je de koffie verbiedt en de patiënt drinkt toch koffie de eventuele antidotering geschiedt door het drinken van de koffie op zich of door de stress die het drinken van het verboden genotsmiddel met zich meebrengt.

Er zijn zeker gevoelige patiënten waarbij koffie een antidoterende werking heeft. Vaak merk je dat een patiënt gevoelig is doordat hij heftig (hartkloppingen, angsten, slapeloosheid) op koffie reageert (bijvoorbeeld bij een intolerantie of overgevoeligheid) of het niet lust.

Koffie kan dus wel een zieke verergerende werking hebben maar hoeft daarom niet meteen antidoot te zijn. Pas als je patiënt meerdere keren na het drinken van koffie een duidelijke terugval vertoont, zou je zeker kunnen zeggen dat er sprake is van antidotering.

NB: Er zijn ook homeopaten die het middel in de koffie geven! (Gallavardin-frans homeopaat)

