

KOPPIG

Barbara Van De Keer

KOPPIG



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

Inhoud

Voorwoorden	7
Voorwoord van de auteur	9
Voorwoord dr. Els Van Lathem	12
Voorwoord dr. Béatrice Lagae	13
Introductie	17
Mijn visie op migraine: Een integratieve benadering	19
Signaalstoffen en de cockpit	23
Deel 1: Wat is migraine	29
Een neuron in de problemen	31
De programmatie	49
De trigeminuszenuw	55
Interpretatie in de hersenen	58
De storm voor de stilte	60
We brengen alles samen	62
Deel 2: De bouwstenen	67
Onrust in het brein	70
Metabole inflexibiliteit: als je brein niet kan schakelen	107
Laaggradige ontsteking	138
Medicatie-afhankelijke hoofdpijn	169
Dissociatie	177
Histamine	182
Mitochondriale uitputting	188
Hormonale schommelingen	195
Dehydratatie	203
Conclusie	206
Deel 3: Het genezingsproces	209
Het genezingsproces	211
Neuroplasticiteit gebruiken in je voordeel	212
Nieuwe funderingen bouwen	213
Gun jezelf tijd	214
Ga de uitdaging aan	214
Zoek ondersteuning	215
Dankwoord	219
Referenties	223

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. De informatie in dit boek is bedoeld ter educatie en inspiratie en vervangt geen professioneel medisch advies. De lezer blijft altijd zelf verantwoordelijk voor keuzes die op basis van de inhoud worden gemaakt. Uitgeverij en auteur aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor directe of indirecte schade die zou kunnen voortvloeien uit het toepassen, interpreteren of verspreiden van de in dit werk beschreven adviezen of inzichten.



Voorwoorden

Voorwoord van de auteur

Zoals bij veel mensen die uiteindelijk in een gezondheidsondersteunende rol terechtkomen, begon mijn verhaal in een totaal andere wereld. Tot enkele jaren geleden was ik een ambitieuze vrouw in de IT-wereld. Alleen werd mijn ambitie keer op keer onderbroken door migraine-aanvallen. Het begon al in mijn studententijd. Regelmatig moest ik drie uur lang onder een deken kruipen om een aanval door te komen. Toen kon ik dat nog relativeren: iedereen heeft weleens iets, dacht ik. Na die drie uur ging het meestal weer.

Maar toen mijn werkleven begon, werden de klachten zwaarder. Ik had last van chronische hyperventilatie, voelde me vaak 'niet goed', werd misselijk wakker, mijn schouder- en nekspieren stonden strak gespannen. Er was bijna altijd een vage hoofdpijn en regelmatig een echte aanval. De aanvallen kwamen frequenter en duurden steeds langer, tot wel drie dagen. Na een burn-out had ik twee weken onafgebroken hoofdpijn en vanaf dan ging het snel bergaf. Op een dag zat ik huilend bij de huisarts. Het was te veel geworden. Zijn antwoord: 'Het is gewoon stress.'

Daar zat zeker een grond van waarheid in. Maar tegelijk dacht ik: waarom leidt stress bij mij tot migraine, terwijl de straat volloopt met gestresseerde mensen die géén migraine hebben? Bovendien, ik kon ook zonder stress migraine krijgen, en stress gaf me ook niet altijd migraine. Waarom ik? Die vraag liet me niet los. Als ik het 'waarom' kon begrijpen, dacht ik, dan kon ik het misschien ook oplossen.

Intussen bleef ik sukkelen met allerlei klachten die voor mijn gevoel met elkaar verbonden waren, al leek niemand die link te zien. Buiten... 'stress'. Was ik dan gedoemd omdat ik ambitieus was?

Mijn medicatiegebruik liep op. De migraine werd chronisch. Ik werd

elke ochtend slecht wakker en hoopte dat er geen aanval zou doorbreken. Negen dagen per maand lag ik op de grond van de pijn en vroeg ik me af of het het nog waard was. Mijn neuroloog stelde profylactische medicatie voor, maar legde niet uit waarom of hoe die zou werken. Ik probeerde anti-epileptica (medicatie die zeer vaak wordt voorgeschreven bij migraine) en voelde me op dag twee al suïcidaal. Te moe om het uit te voeren, gelukkig. Het klinkt bijna komisch, als het niet zo triestig was.

Dat was het kantelpunt. Ik maakte een vuist en besloot: ik zou niet rusten tot ik de échte oorzaak vond en wegwerkte. Ik had nog geen medische achtergrond, maar wel een analytische geest en een diepe interesse. Zo kwam ik terecht bij dr. Angela Stanton, een Amerikaanse neurowetenschapper. Dankzij haar ontdekte ik het eerste grote stuk van mijn puzzel. De effecten van wat ik toepaste, waren zo krachtig, zo snel voelbaar... dat ik gewoon niet kon begrijpen waarom zoveel anderen bleven afzien. Ik wou anderen ook helpen door meer in de diepte te begrijpen waarom werkte wat werkte.

Toen ik in aanraking kwam met de klinische Psycho-Neuro-Immunologie (kPNI) wist ik het: dit is de ontbrekende schakel. Dit is de discipline waarin wetenschap en holistisch werken bij elkaar komen. Dankzij de opleidingen in orthomoleculaire therapie en kPNI, gecombineerd met Angela Stantons inzichten, mijn eigen ervaring en eindeloos veel zelfstudie, begon het plaatje eindelijk te kloppen.

Er is niet één weg naar migraine. Er zijn er tientallen en ze beïnvloeden elkaar. Al jaren droom ik ervan om een samenhangend kader te schetsen dat helpt om die veelheid aan invalshoeken begrijpelijk te maken. Vandaag ben ik ongelooflijk dankbaar dat ik een stukje van die puzzel op papier mag zetten.

We zijn geen slachtoffer van onze ziekte, maar we zijn ook niet schuldig. Zoals bij alles in het leven dragen onze eerdere (bewuste en onderbe-

wuste) keuzes bij aan wat daarna komt, maar niemand kiest bewust voor migraine. Migraine is het resultaat van copingmechanismen die je lichaam en brein ooit gekozen hebben, met de beste intentie. Maar we kunnen die mechanismen ook herprogrammeren of beter ondersteunen.

Dat is niet per se eenvoudig, maar het is wel mogelijk. Met kennis, overtuiging en wilskracht is er een weg voorbij migraine. Dat is wat ik je met dit boek wil geven: de kennis om te begrijpen welke bouwstenen aan jouw migraine bijdragen. Door dat inzicht krijg je vertrouwen; door vertrouwen groeit overtuiging; en die overtuiging maakt wilskracht mogelijk. De wilskracht moet van jou komen, maar ik geef je graag alles wat je nodig hebt om ze te voeden.

Het is altijd een kwestie van kosten en baten. Elke verandering vraagt energie, zeker in het begin. Niets veranderen betekent: niets verandert. Of erger nog: jij kan stilstaan, maar je migraine doet dat niet. Chronificatie wacht niet op motivatie.

Er zijn verschillende types mensen met migraine. Sommigen leren graag zelfstandig. Anderen liever via interactie. Sommigen gaan snel en pakken alles ineens aan. Anderen kiezen liever een stapsgewijze aanpak. Met dit boek wil ik je in elk geval een stevige start geven: dat je begrijpt dat migraine meer is dan een symptoom, en dat je ervan overtuigd raakt dat jouw migraine verbindbaar en beïnvloedbaar is. Hoe jij daarna verdergaat, bepaal jij. Je kan kiezen voor individuele consultaties met een persoonlijke analyse en begeleiding, of je kan zelfstandig verder studeren via de Migraine-Academie en je kennis verdiepen in je eigen tempo.

Eén ding is zeker: als je dit boek hebt aangeschaft, ben je iemand die kennis wil en die de wortels van het probleem wil aanpakken. Jij bent niet iemand die als lijdend voorwerp een pil wil (blijven) slikken zonder te begrijpen hoe of waarom die pil zou moeten werken. Jij bent iemand die z'n gezondheid in eigen handen wil nemen. Jij wil weten wat jouw

migraine voedt en zal niet rusten tot je de kern hebt geraakt. Als dat klopt, dan is dit boek voor jou geschreven en zijn wij een perfecte match.

Ik wil jou een wetenschappelijk correcte uitleg geven, in een begrijpelijke en leesbare vorm. Ik zoek in dit boek voortdurend de balans tussen helderheid voor de leek en diepgang voor wie meer achtergrond heeft. Naast uitleg en modellen deel ik ook mijn eigen ervaringen en die van cliënten uit mijn praktijk (anoniem uiteraard).

Ik wens jou hierbij veel lees- en leerplezier en enkele aha-erlebnissen zodat jij ook de kennis en kracht vindt om de controle terug te winnen.

Voorwoord dr. Els Van Lathem

Bij het schrijven van dit voorwoord besloot ik er een dankwoord van te maken. Een woord van dank aan jou, beste lezer. Omdat je de moeite deed om dit boek vast te nemen, te lezen en iets met je te laten doen.

Dit dankwoord komt niet van mij, noch van Barbara, noch van de uitgeverij. Ik wil je graag laten weten dat je lichaam jou bedankt, omdat je een stap zet in het begrijpen van de signalen die het je geeft. De alarmsignalen van het brein noemen we migraine. Jij wilt geen migraine meer voelen. En je lichaam wilt dat je ernaar luistert. Migraine is een vraag om verandering te brengen in je leven. Dit boek bevat op zijn minst honderden uitnodigingen om te begrijpen wat verandering en in beweging komen voor jouw lichaam betekent. Het gaat om zoeken waar winst zit: in je voeding, leefstijl, stresspatroon, beweging, slaap, emotionele leven, omgeving en zoveel meer.

Over omgeving gesproken: net voor ik dit schreef, las ik dat een gesprek van 12 minuten met een vriend(in) onze *way of thinking* kan veranderen. De duizenden gesprekken die Barbara, onze medestudenten en

ik voerden tijdens onze opleiding brachten zeer veel nieuws in onze denkwijze over gezondheid en 'het leven'.

Dit integratieve boek zal ook jouw manier van redeneren, voelen en zien veranderen, zoals een gesprek met een vriend. Je wordt meegenomen op een missie die verder kijkt dan 'de ziekte' migraine. Veel mensen of 'patiënten' die met een integratieve benadering aan de slag durven gaan, ervaren snel verbetering in hun functioneren en duidelijk minder klachten. Ik wens het ook jou van harte toe.

Tot slot: dankjewel, Barbara, om dit boek in de wereld te zetten, voor de drie boeiende studie jaren samen, voor onze samenwerking in de praktijk *Heal-thy* en voor alles wat de komende tijd ons ongetwijfeld nog zal brengen samen.

Dr. Els Van Lathem

Integratieve geneeskunde, orthomoleculaire therapie, klinische psycho-neuro-immunologie

Voorwoord dr. Béatrice Lagae

Migraine is geen gewone hoofdpijn. Het is een heel lastig symptoom dat vaak enorm onderschat wordt. Migraine is een sterk handicaperende aandoening, met per definitie een aanzienlijke impact op het functioneren van de persoon in kwestie. Een goede diagnose en begeleiding van de patiënt zijn heel belangrijk. Vaak lijdt de patiënt aan meerdere aandoeningen tegelijkertijd, zoals migraine in combinatie met depressie, angststoornissen, slaapstoornissen of zelfs cardiovasculaire aandoeningen. Omdat er een duidelijke wisselwerking is tussen deze aandoeningen, is het belangrijk om die mee in het behandelplan op te nemen. Het onderliggend mechanisme van migraine is complex en nog steeds niet volledig ontrafeld. Het gaat om een combinatie van neuro-inflamma-

tie, vasculaire inflammatie en mitochondriale dysfunctie. Genetische voorbeschiktheid, chronische systemische inflammatie, mentale stress, slaapstoornissen en hormonale onevenwichten zijn bevorderende factoren. Het begrip van dit pathofysiologisch web is belangrijk voor een adequate, geïntegreerde aanpak. Al deze mechanismen worden in dit boek in begrijpelijke taal uitgelegd. Vanuit dit web wordt ook duidelijk waarom leefstijl zo belangrijk is bij de aanpak van migraine en waarom bepaalde supplementen zinvol zijn en andere niet, afhankelijk van het individu en de situatie. Meer aandacht voor deze complexe en invaliderende aandoening is absoluut nodig. Dat is precies wat het boek van Barbara op een waardevolle manier doet.

Dr. Béatrice Lagae

Neurologie, functional medicine



Introductie