



'OF MIJN CONCLUSIE NU KLOPT OF NIET, IK WEET HONDERD PROCENT ZEKER DAT IK GEZONDER BEN GEWORDEN OP VERSCHILLENDE NIVEAUS'

Marylene Smeets (51) woont in New York en is political affairs officer bij de VN. Ruim zestien jaar geleden kreeg ze de diagnose MS. Ze besloot haar ziekte holistisch aan te pakken en is inmiddels klachtenvrij.

'Lang beschouwde ik de dag waarop ik de diagnose MS kreeg, als mijn persoonlijke 9/11. De dag waarop mijn wereld instortte. Het was op 15 april 2003. Ik woonde in New York en in de meer dan vijf jaar dat ik daar werkte, had ik niet één ziekte dag opgenomen. Maar begin 2003, een paar maanden nadat ik was begonnen op het hoofdkantoor van de Verenigde Naties, kreeg ik last van dubbelzien en tintelingen in mijn tong. Toen ik dat voorjaar in Nederland was, raadde een bevriende radioloog me een MRI-scan aan, omdat hij mijn klachten zorgwekkend vond. Daaruit bleek dat ik MS had, een aandoening van het centrale zenuwstelsel, waarbij ontstekingen je zenuwvezels kunnen beschadigen. Er volgden nachten van paniek, waarin de weinig opbeurende statistieken maar door mijn hoofd bleven spoken: één op de drie mensen met MS belandt in een rolstoel. Mijn leven zou vanaf nu bepaald en beperkt worden door deze ziekte. Maar juist die angst wakkerde een enorme vechtlust in mij aan. Ik begon me vast te houden aan het idee dat het misschien wel mogelijk was om, hoe onwaarschijnlijk ook, deze ziekte te overkomen. Ik had altijd al openstaan voor een bredere kijk op gezondheid. Zo geloofde ik heilig in de opvatting dat lichaam en geest met elkaar verbonden zijn. En het voelde goed om zelf in actie te komen. Ik ben altijd onder controle gebleven van een neuroloog, heb zelfs even reguliere MS-injecties gekregen. Maar ik ben daarnaast mijn eigen, holistische, weg gaan volgen. Nu is New York een holistisch walhalla, waar deze benadering al meer geaccepteerd en ontwikkeld is dan in Nederland. Ik realiseer me dat ik het geluk heb gehad dat het verloop van mijn ziekte traag was, waardoor ik de kans had om uit te zoeken wat het beste voor mij werkt.

Verder had ik door mijn baan bij de VN een goede ziektekostenverzekering, die zelfs psychotherapie dekt, wat zeker niet gebruikelijk is in de VS. Ik heb bovendien een salaris waarmee collega's een heel gezin onderhouden; als alleenstaande kon ik het me veroorloven om alternatieve geneeswijzen die mijn verzekering niet dekte te proberen. Na tweeënehalf jaar had ik een pakket samengesteld van therapie, een aangepast dieet, yoga, acupunctuur en darmspoelingen. En dat bleek voor mij te werken. Niet direct, want op de scan die ik eind 2005 liet maken, was een flinke ontstekingshaard te zien. De neuroloog die mij destijds behandelde, wees mijn alternatieve weg dan ook volledig af. Maar na lang zoeken vond ik een specialist die mijn manier wel respecteerde. En aan de hand van de scans kon zij constateren dat mijn aanpak inderdaad zijn vruchten begon af te werpen. Terwijl ik in

2005 nauwelijks een paar minuten kon lopen op hete en vochtige zomerdagen in New York, kan ik nu weer een potje tennissen in Central Park op de zogenoemde *oven days*. Inmiddels hoeft ik nog maar één keer in de twee jaar bij mijn neurologe langs te komen. "Terrific, you're like a normal person!" riep ze een keer. Door de jaren heen heb ik een visie ontwikkeld over hoe deze ziekte bij mij heeft kunnen ontstaan. Volgens mijn acupuncturist wordt MS veroorzaakt door het slecht functioneren van de nieren en lever, dus heb ik er alles aan gedaan om die gezond te maken en te houden. En er is een psychische component. Bij een ziekte als MS valt je lichaam zichzelf aan. Mijn therapeute wees me er op dat ik heel hard was voor mezelf. Als ik iets vergat, riep ik: "Oh, I'm so stupid". Nu ben ik milder en zachter voor mezelf. Volgens mij gaf mijn lichaam iets aan wat ik nog niet doorhad. Of mijn conclusie nu klopt of niet; ik weet honderd procent zeker dat ik gezonder ben geworden op verschillende niveaus. Natuurlijk heb ik de wijsheid niet in pacht en zal de weg die ik heb bewandeld niet ieder ander met eenzelfde diagnose ook genezen; dat pretendeer ik niet. Ik wijs westerse medicijnen of behandelingen dan ook niet af. Toen ik zelf ooit in een depressieve periode zat, hebben antidepressiva mij goed geholpen. Maar die heb ik gecompleteerd met psychotherapie en yoga. Het totaalpakket om gezondheidsuitdagingen te overwinnen en interne balans te bereiken, is denk ik voor iedereen anders. In mijn boek *Genadeloos geschenk - uitgepakt in New York* heb ik mijn ervaringen opgetekend. Wie weet kan ik met mijn verhaal mensen inspireren om verder te kijken dan een diagnose en medicijnen. Mijn boek gaat over de groei waartoe ik werd genoodzaakt door mijn diagnose. Groei op het gebied van zorg voor mijn lichaam én op het gebied van zorg voor mijn geest. Ik weet nog goed hoe mijn diagnose voelde als een hek dat om mijn leven werd geplaatst. En ja, ik ben immens verdrietig geweest, heb verlamme angst gevoeld, ben onhoudbaar kwaad geweest. Maar uiteindelijk sta ik ruim zestien jaar later opgeruimder, lichter en gezonder in het leven dan vóór mijn diagnose.' ▶

'Mijn diagnose voelde als een hek dat om mijn leven werd geplaatst. Ik ben immens verdrietig geweest'