

AD

ritueel in balans. Als ik mijn aandacht op een chakra richt, kan ik stilstaan bij hoe het met het bijbehorende aandachtsgebied gaat. Sta ik geaard in het leven (chakra 1), ben ik tevreden over seks en emoties (2), met de liefde (4)? Communiceer ik helder (5)? Zo'n chakra-kaars branden op zijn tijd kan dus geen kwaad.
— Cathérine van der Linden



Snel aan te haken

➤ Een brandende kaars ondersteunt al eeuwen rituelen en kan gedachten kalmeren en helpen focussen.

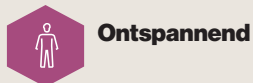
➤ Een gemiste kans dat de benodigde informatie over chakra's ontbreekt.



Motiverend inspirerend

➤ Ja, zeker de kleuren. De kaarsen passen vooral bij yoga, reiki en of meditatie.

➤ Jammer dat de kaarsgeuren een grote mix zijn geworden.



Ontspannend

➤ Vooral als je de zeven kaarsen één voor één gebruikt, en weet waar de aandacht op te richten is. Je stemt weer af op zuivere intenties.

➤ Dat kan natuurlijk ook bij een gewone witte kaars.



Prijs kwaliteit

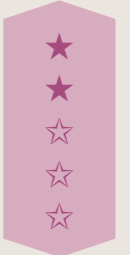
➤ 12,50 euro is te doen.

➤ Een prettige uitleg erbij is wel het minste waarin een importeur in kan voorzien.



▲ Elke kaars staat voor een gebied in het lichaam. FOTO AD

Eind oordeel



Ziet er leuk uit maar biedt te weinig

Mijn lichaam wordt een harnas

Sclerodermie Journaliste Jasmijn Hofman (50) lijdt aan een aan reuma verwante ziekte waarbij het bindweefsel stug wordt en de huid verhardt. Sclerodermie tast de organen aan. Bijna de helft van de patiënten overlijdt binnen vijf jaar.

Jasmijn Hofman

Morgen is het Wereld Sclerodermiedag. Die aandacht is fijn, nog maar weinig mensen hebben gehoord van deze ongeneeslijke ziekte die dodelijk kan zijn. Slechts 3000 mensen in ons land kregen de diagnose.

Bij mij begon het met koude, blauwe handen en een wondje aan een vingertop dat maar niet genas. Mijn arts dacht aan het fenomeen van Raynaud, een aandoening van de bloedvaten. Maar toen hij zocht naar de onderliggende oorzaak, bleek ik te lijden aan de auto-immuunziekte sclerodermie, wat letterlijk 'harde huid' betekent.

Mijn lichaam produceert overall ongeremd bindweefsel, waardoor mijn huid en bloedvaten steeds harder worden. Ook spieren en gewrichten verstijven. Maar wat griezeliger is: ook organen worden langzaam ingepakt met bindweefsel. Bij mij betekent het dat de prikkel voor mijn hartslag slecht wordt doorgegeven. Door longfibrose hijg ik als ik de trap



Ongeremd produceert mijn lichaam bindweefsel, waardoor mijn huid en bloedvaten steeds harder worden

oploop. Mijn darmen zijn zo stug, dat ze mijn eten maar moeizaam door mijn lichaam kunnen stuwten. Het ergst is de vermoeidheid: mijn afweersysteem vecht de hele dag tegen mijn lichaam.

Artsen kunnen alleen de symptomen helpen bestrijden: een drankje voor de toiletgang, een crème voor een betere doorbloeding, een pilletje tegen maagzuur en fysiotherapie om soepel te blijven. Maar wat kapot is gegaan, blijft kapot. Van de ziekte kom ik nooit meer af.

De artsen vermoeden dat sclerodermie wordt uitgelokt als het afweersysteem iets tegenkomt wat het als lichaamsvreemd bestempelt, dat kan zelfs een zwangerschap zijn. Mogelijk ligt daar de oorzaak waardoor ik er al twintig jaar mee moet leven: op mijn dertigste zijn mijn tweelingdochters dagen voor de geboorte in mijn baarmoeder gestorven. Hoe dat kon gebeuren, is onbekend. Toen wist ik nog niet dat mijn bindweefsel woekerde en een jaar later beviel ik van een zoon. Ik heb geluk gehad. Dankzij een oplettende arts en een vroege diagnose kon de ziekte worden geremd en kan ik mijn zoon zien opgroeien.



▲ „Ik maak kans te overleven als mijn organen nog twee jaar goed blijven”.

FOTO DESIRÉE SCHIPPERS

NELLEKE

‘Soms hoor ik mijn vel scheuren als papier’

Nelleke In 't Veld (55), Heerjansdam. Sclerodermie sinds haar 52ste.

„Ik ben niet bang om dood te gaan, wel voor de manier waarop. Sclerodermie is onvoorspelbaar. Er zit een sluipmoordenaar in mij die wild om zich heen slaat. Ik voel dat mijn huid elke dag harder wordt. Ik zit gevangen in mijn vel. Alsof iemand 'prikkelraad' speelt met mijn armen, een vreemd branderig gevoel. Alles staat strak en soms, als ik me omdraai, hoor ik

mijn vel onderhuids scheuren. Alsof je papier doorscheurt. 'Wat zie je er goed uit', zeggen mensen soms. Dat komt doordat mijn gezicht glanst door mijn strakgespannen huid. Maar ik voel me rot. Mijn lijf is stijf en pijnlijk. En die vermoeidheid is er al als ik 's ochtends uit bed stap. Hoe kan een mens zich zo moe voelen? Ik kan steeds minder. Ramen zemen of opgezwollen vingers krijg ik niet meer om de zeem of het mes heen. Ik mis kracht.

Ook mijn geheugen laat me in de steek. Soms kom ik niet op de meest simpele woorden en dan slaat de paniek toe. Daarom doe ik nog maar één ding per dag. Met die beperkingen heb ik leren omgaan, maar waar ik echt bang voor ben: mijn longen. Volgens mijn arts heb ik een grote overlevingskans als mijn organen binnen vijf jaar niet worden aangetast. Ik ben nu in mijn derde jaar. Ik heb besloten bij de 60 procent van de patiënten te horen die de ziekte overleeft.”

GEEN GENEZING

In Nederland lijden ongeveer 3000 mensen aan sclerodermie. Artsen herkennen de ziekte niet altijd, omdat de symptomen zo divers zijn. Medicijnen om te genezen, be-

staan niet. Als de midelen om de symptomen te bestrijden geen uitkomst bieden, kan chemotherapie een oplossing zijn. Een laatste redmiddel is stamceltransplantatie. Die

wordt vanwege de hoge kosten en de risico's spaarzaam toegepast. 40 procent van de sclerodermiepatiënten is binnen vijf jaar overleden, meestal doordat de longen ver-

harden. Op Wereld Sclerodermiedag wordt aandacht gevraagd en uitleg over de ziekte gegeven.

stichtingsclerodermie-nederland.nl