



# Licht op Lyme

**PERSOONLIJKE VERHALEN  
OVER DE WEG NAAR HERSTEL**

Tamara Tyler

# Licht op Lyme

## Ankertjesserie 372



AnkhHermes is pionier op het gebied van bewustwording, spiritualiteit, gezondheid en nieuwe wetenschap. Met onze kwalitatief zorgvuldig geselecteerde uitgaven willen we je helpen om bewuster te leven. Zo brengen wij je in contact met een breed scala aan wijsheid, waaruit je zelf kunt kiezen wat bij jou past. Kijk voor meer informatie op [www.ankhermes.nl](http://www.ankhermes.nl), volg ons op Facebook ([Facebook.com/AnkhHermes](https://www.facebook.com/AnkhHermes)), Twitter ([@ankhermes](https://twitter.com/ankhermes)) of schrijf je in voor onze digitale nieuwsbrief via onderstaande QR-code.



Tamara Tyler

# Licht op Lyme

Persoonlijke verhalen over de weg naar herstel



AnkhHermes

Illustraties: Floris Oudshoorn

CIP-gegevens

ISBN: 9789020211450

ISBN e-book: 9789020211481

NUR: 861

Trefwoord: ziekte van Lyme

2015 © Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBKImedia, Utrecht

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

# Inhoud

Dankwoord	7
Voorwoord	8
Wat is de ziekte van Lyme?	9
HOOFDSTUK 1 - Zwak, ziek en misselijk	13
<i>Over frustratie en acceptatie</i>	13
Over dit boek	22
HOOFDSTUK 2 - Zoeken naar een diagnose	26
<i>Het lijkt wel of je geen Lyme mag hebben</i>	26
<i>Een korstje met pootjes</i>	33
<i>Zo gezond als een dooie vis</i>	39
De Lymetesten op een rijtje	42
HOOFDSTUK 3 - Licht in de duisternis	45
<i>Licht op Lyme</i>	46
<i>Ik ben nu gezonder dan vóór de Lyme</i>	54
Alternatieve behandelingen van Lyme	58
<i>Het onbeschrijflijke gevoel geen patiënt meer te zijn</i>	60
<i>Blij met fotonetherapie</i>	68
HOOFDSTUK 4 - Jezelf genezen van Lyme	71
<i>Het belangrijkste was te weten dat de ziekte te bestrijden is</i>	71
Niet alleen door teken	76
<i>De zomer van de teek</i>	77
<i>Lyme wordt onderschat</i>	82
Langer doorbehandelen dan nodig lijkt	85

HOOFDSTUK 5 - Levenslessen	88
<i>Lyme gaat over grenzen</i>	88
Goed voor jezelf zorgen	96
<i>Op blote voeten door het bos</i>	100
<i>Op een dag werd ik zomaar stilgelegd</i>	107
Nawoord	113
BIJLAGEN	115
A: Boeken en film over Lyme	115
B: Websites over Lyme	116
C: Lymeprotocollen	118
D: Adressen Lymetesten	120
E: Therapeuten die Lyme behandelen	120

# Dankwoord

Dit boek is tot stand gekomen dankzij alle mensen die hun ervaring deelden met de ziekte van Lyme en herstel daarvan. De verhalen die niet in dit boekje pasten zijn te lezen op de website [www.lichtoplyme.nl](http://www.lichtoplyme.nl), met het wachtwoord *lymeverhalen*. Ik dank Alien Bor, Anne-Marie Mulder, Anneke Koreman, Aagje, Carolien Leusink, Ellen Romme, Elly, Esmee, Hanneke Westenberg, Hans Becking, Ingrid Bossier, Jean Ludwig, Josh Hassing, Lenneke Ruiten, Leonora Zijlstra, Linda, Marcel Snoek, Marco Heijndijk, Marian Bijl, Marja Berkenbosch, Marjan van Zuylen, Marleen Vogelenzang, Monique van der Velpen, Nick Fritsma, Paul Musarella, Paulien Verstraaten, Pien, Ramon Garcia Mora, Rijn de Jonge, Stina de Graaf, Tom Duinker, Wendela Smit en Yvonne Sangen.

Ik ben Willem Jacobs heel dankbaar voor alle hulp en advies die ik van hem kreeg. Ik dank ook mijn vriendin Anne-Marie Mulder, omdat haar aanmoediging mij de moed gaf om dit project te starten. Ook Kees-Jan Donkers en Remko Lieshout wil ik bedanken voor hun praktische tips. Ik dank Stina, Marjan, Hans, Rijn, Ellen, Carolien en Elly voor hun hulp bij het nakijken en corrigeren van de verhalen. En ten slotte dank ik mijn zoon Jim, omdat hij mij de ware reden gaf om grondig te gaan uitzoeken hoe je beter wordt van Lyme.



# Voorwoord

Dit is een boek over de ziekte van Lyme. Het is een heel bijzonder boek geworden, want het is geschreven door Lymepatiënten zelf.

Tamara is met dit boek begonnen. Het heeft lang geduurd voordat bij haar de diagnose 'ziekte van Lyme' gesteld werd. Omdat ze met haar Lyme klachten bij de reguliere gezondheidszorg helemaal vastliep, heeft ze contact gezocht met lotgenoten om te vragen 'hoe is het bij jou gegaan?' en 'hoe heb jij de ziekte aangepakt?' Deze vragen zijn uitgemond in dit boek met veertien zeer persoonlijke en aangrijpende Lyme verhalen. Iedere deelnemer heeft opgeschreven of aan Tamara verteld hoe hij of zij de ziekte heeft opgelopen. Net zoals bij haarzelf werd bij veel deelnemers pas na jaren de ziekte erkend. En dat is niet de enige schokkende ontdekking. Onverbloemd wordt verteld wat er allemaal mis kan gaan bij doktoren en andere behandelaars. Het meest indringend is wat de verhalen over de ziekte zelf vertellen. Indringend omdat het persoonlijke verhalen zijn. Je leest niet alleen, maar je voelt ook wat chronische Lyme lichamelijk, psychisch en geestelijk werkelijk betekent.

Het meest bijzondere van dit boek is nog niet genoemd. Wonderlijk is dat alle deelnemers kunnen vertellen hoe het gelukt is om uit de duisternis die 'Lyme' heet, toch weer de weg naar het licht, en niet zelden zelfs naar een heel nieuw leven, te vinden. Deze verhalenbundel is dub-

bel en dwars positief, een krachtig lichtpunt voor andere Lyme patiënten die met de ziekte worstelen, voor familie en collega's die hun dierbare willen begrijpen, voor artsen en therapeuten die echt willen helpen en voor iedereen die oprecht geïnteresseerd is in de ziekte van Lyme.

### Wat is de ziekte van Lyme?

Volgens vrijwel alle huisartsen is Lyme ziekte een bacteriële infectie waar niemand zich zorgen over hoeft te maken, want het gaat met een antibioticakuurtje zonder problemen weer weg. Van Lyme patiënten zelf, die de ziekte aan den lijve ondervinden en die vaak meer over de ziekte weten dan wie dan ook, zul je dit nooit horen.

Wat aan de gangbare en officiële lezing klopt, is dat het ziektebeeld meestal begint met een tekenbeet waardoor de Lyme bacterie (*Borrelia burgdorferi*) in het lichaam komt. Als iemands afweer, met een duur woord 'immuunsysteem' genoemd, niet sterk genoeg is, dan ontstaat door de bacterie vervolgens een infectie. Soms komt er dan een rode plek of cirkel op de plaats van de beet, soms ook niet. Daar begint Lyme ziekte inderdaad mee. Wat er daarna gebeurt is nogal onvoorspelbaar. Sommige mensen krijgen vrij snel allerlei, soms duidelijke, soms vage, wisselende of niet-wisselende, klachten. Andere mensen krijgen die niet, maar pas later of, wat ook kan, de ziekte gaat zonder klachten ongemerkt over. En er zijn ook mensen die pas klachten krijgen als ze antibiotica gaan innemen. Antibiotica kunnen Lyme verhelpen, maar kunnen Lyme ook oproepen of verergeren. Een reguliere arts zal dat natuurlijk niet gauw toegeven. Al dat soort gril-

ligheden is typisch Lyme. Lyme kan alles in het lichaam en de psyche aantasten. Het hele systeem wordt ontregeld. Lyme is daarom eerder een verraderlijke en ernstige multisysteemziekte dan een simpele infectie.

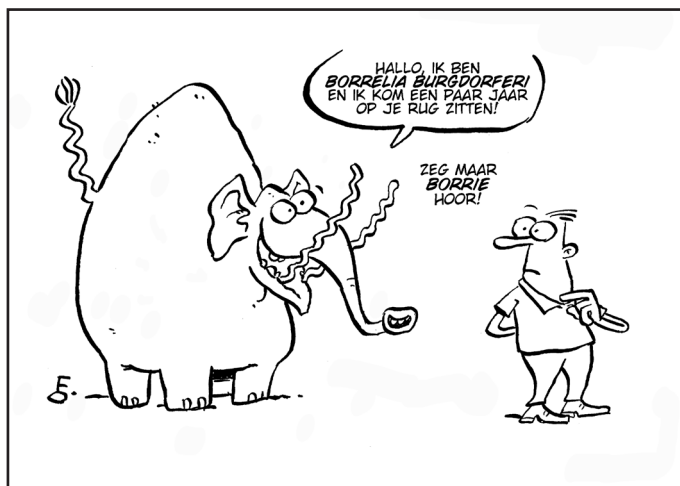
De werkelijke oorzaak van Lymeziekte is niet de bacterie, maar een verzwakt immuunsysteem. Daardoor krijgt de bacterie een kans. Is de Lyme bacterie eenmaal gevestigd, dan zorgt zij ervoor dat het immuunsysteem nog verder verzwakt doordat er een vergiftiging op gang komt door een van de giftigste gifstoffen die er bestaan, namelijk borreliatoxines. Deze zeer giftige eiwitten (het zijn stofelijke resten van de bacterie) verbinden zich heel gemakkelijk met bijvoorbeeld zenuwcellen en vooral ook met andere giftige stoffen die – door de moderne tijd waarin we leven – vaak al in het lichaam aanwezig zijn, zoals zware metalen (kwik uit amalgaam) of onzuiverheden uit voeding of de farmaceutische industrie. Lyme voelt zich ook thuis in lichamen die te zuur zijn, of die veel blootstaan aan schadelijke straling (wifi, mobiele telefoons, etc.). Moeilijk te omschrijven en vaak onbesproken is dat Lyme zich ook makkelijk verbindt met ‘gif’ in de ziel. Bij Lyme gaat het dus niet alleen om het lichaam maar ook om de ‘ziel’ en dus uiteindelijk altijd om de hele mens.

Dat is niet een theorie, maar iets wat ik steeds weer zie en hoor bij veel Lyme patiënten die ik zelf in de laatste jaren heb mogen leren kennen. Eigenlijk is het ook niet goed om het altijd maar over ‘patiënten’ te hebben, het zijn tenslotte vooral allemaal ‘mensen’. En je krijgt vaak de indruk dat Lyme een beproeving voor dat mens-zijn is. Een gewaagde stelling misschien, maar toch denk ik dat

dit gevecht om het 'menselijke in de mens' heel sterk tot uitdrukking komt in de volgende verhalen in dit boek. De werkelijkheid in deze verhalen gaat daarom misschien nog wel dieper dan wat je er op het eerste gezicht van zou denken.

Willem Jacobs

(Willem Jacobs is de schrijver van het boekje *Lyme natuurlijk genezen* en van hem is ook de gelijknamige informatiewebsite over de ziekte van Lyme. Zo is hij met veel Lyme patiënten in contact gekomen. Willem is zelf met Lyme in aanraking gekomen omdat zijn vrouw in 2005 de ziekte kreeg. Dat verhaal staat in het kort te lezen in zijn eigen boek.)



# HOOFDSTUK 1 - Zwak, ziek en misselijk

## Over frustratie en acceptatie

### *Het verhaal van Tamara*

.....  
Twee jaar geleden ontdekte ik dat ik de chronische vorm had van de ziekte van Lyme, al jarenlang. Al die jaren dacht ik dat ik ME had, chronisch vermoeid of extreem hooggevoelig was. Een oorzaak kon ik niet noemen en de artsen die ik bezocht konden dat ook niet. Aan Lyme dacht ik niet omdat ik geen gewrichts- of pijnklachten had en testen op Lyme waren negatief uitgevallen. Maar ik had moeite met werken want ik kwam altijd energie tekort. Steeds raakte ik oververmoeid, overprikkeld, kreeg ik last van slapeloosheid waardoor ik labiel werd. Het zal wel tussen mijn oren zitten, dacht ik dan. Maar dat idee frustreerde mij, want ik had zo veel gedaan om emotioneel in balans te komen. En met de jaren werden mijn lichamelijke klachten alleen maar erger. Een vriendin van me met vergelijkbare klachten bleek Lyme te hebben. Bij haar was de Lyme gevonden met een levendbloedanalyse. Dat is een bloedonderzoek onder een 'donkerveldmicroscop', waarbij de borreliabacterie te zien is. Voor de zekerheid liet ik me ook maar eens bij haar therapeut testen. En ik bleek tóch Lyme te hebben! Alle puzzelstukjes vielen op hun plek. Dus dáárom was ik zo extreem gevoelig geworden voor alle soorten prikkels. Ik zat vol met

toxines van de borreliabacterie en die veroorzaakten al die klachten!

Dat de borreliabacterie de oorzaak was van alle stress, slapeloosheid, overbelasting en uitputting, was een schok voor me. Toch was het ook een opluchting, omdat ik niet meer aan mezelf hoefde te twijfelen. Ik mankeerde werkelijk iets, het zat niet tussen mijn oren. Of eigenlijk, het zat wél tussen mijn oren: de Lyme zat letterlijk in mijn hersenen en overbelastte mijn immuunsysteem en zenuwstelsel. Geen goed nieuws, maar er was nu een lichamelijke verklaring voor die extreme gevoeligheid, prikkelbaarheid en vermoeidheid. Maar als er eerder was ingegrepen waren mijn klachten misschien nooit zo ernstig geworden.

Wanneer ik Lyme heb opgelopen weet ik niet. Toen ik een jaar of zestien was kreeg ik mijn eerste tekenbeet. De teek zat er drie dagen voordat ik hem ontdekte. De jaren daarna ontwikkelde ik de ziekte van Graves, een schildklierziekte die me heel onrustig en gejaagd maakte. Met hulp van medicijnen kwam de schildklier weer tot rust. Vanaf mijn 26ste ging ik met mijn nieuwe liefde regelmatig wandelen en kamperen. In die tijd had ik vaak tekenbeten. Mijn vriend had ze ook en ons zoontje later ook. We controleerden onszelf altijd goed en haalden de teken binnen 24 uur weg en maakten ons geen zorgen over Lyme. Geen van ons heeft ooit een rode kring gehad.

In de periode dat mijn zoon klein was, leed ik enorm aan slapeloosheid. Ik raakte uitgeput en voelde me voortdurend zwak, ziek en misselijk. Een ritje op de fiets door de stad kon me volledig vloeren. De jaren daarna bleef het lichamenlijk gezien vallen en opstaan. Werken kostte me veel moeite.

Meer dan twee dagen per week werken zat er sowieso niet in, maar ook die twee dagen vielen me zwaar. Ik ben vaak gestopt met een baan om weer met iets nieuws te beginnen, in de hoop dat ander werk me minder moeite zou kosten. Maar welk type werk ik ook deed, ik kon weinig stress aan en werkdagen van acht uur waren te lang voor me.

Mijn klachten waren, behalve vermoeidheid, slapeloosheid en prikkelbaarheid, ook chronische voorhoofdsholteontsteking, in de wintermaanden constant lichte griepverschijnselen en verhoging bij inspanning. Verder had ik extreme spanning in mijn spieren, ik zat onder de blauwe plekken, verdroeg geen zon op mijn hoofd en had twee weken per maand zware PMS- en menstruatieklachten.

Een grote constante in mijn leven was de zoektocht naar emotionele balans. Ik was extreem gevoelig en gespannen. Ik dacht dat ik weinig aankon vanwege mijn eenzame jeugd, door het gemis van een stabiele basis. Ik dacht heel lang ook nog dat, als ik maar emotioneel en psychisch in balans zou komen, het lichamelijke deel vanzelf zou volgen. En ik heb aan mezelf gewerkt, hoor! Ik heb therapieën gevolgd, een eetverslaving overwonnen en geleerd hoe ik beter voor mezelf kan zorgen. Ik leerde wat gezonde grenzen zijn en om vaker 'nee' te zeggen als dat voor mij noodzakelijk is en wat mijn basisbehoeften zijn en hoe ik daar goed voor kan zorgen. Ik heb een enorme dosis zelfliefde gevonden en ben daar waanzinnig dankbaar voor.

Maar lichamelijk heeft dat alles niks opgelost. In de loop der jaren ging het lichamelijk juist slechter met me. Ik sliep steeds slechter en liep het grootste deel van de dag ver dwaasd rond in een wattige wereld en was door de slape-

loosheid altijd misselijk. En die klachten maakten me erg labiel: je hoefde bij wijze van spreken maar naar me te wijzen en ik barstte al in tranen uit. Alle soorten prikkels werden te veel. Na een uurtje winkelen stortte ik in. Het zien van zoveel mensen en dingen tegelijk putte me uit. Ik ging niet meer naar feestjes. Als er in een ruimte meerdere gesprekken tegelijk werden gevoerd, kon ik me niet meer concentreren. 's Avonds beperkte ik mijn bezigheden omdat die me mijn slaap kostten. Mijn wereldje werd steeds kleiner. Ik was inmiddels gescheiden en sloot me op in huis, had een of twee dagen per week een baantje, zorgde voor mijn zoon en deed de noodzakelijke boodschappen. Verder hing ik vermoeid op de bank en deed weinig.

Geleidelijk aan ging ik gezonder leven omdat ik merkte dat dat mij hielp. Al sinds de tijd dat het misging met mijn schildklier, verdroeg ik geen alcohol meer. Als ik een wijntje dronk, belandde ik hondsberoerd op de bank. Later moest ik ook koffie laten staan en suiker gebruikte ik steeds minder. Met vlees en vet werd ik erg voorzichtig. Toetjes of snacks na het avondeten kostten me mijn nachtrust. Ik verteerde ze niet meer. Mijn keuzes op het gebied van eten werden gezonder, niet uit principe, maar omdat ik merkte dat mijn lichaam het nodig had.

In de jaren dat mijn zoon klein was, had ik een opleiding tot shiatsu-therapeut gevolgd. Het regelmatig uitwisselen van shiatsu-massages met mijn medestudenten en collega's heeft mij lichamelijk erg geholpen, net als het dagelijks doen van yogaoefeningen. Waar ik zeer veel baat bij had was wandelen. Het liefst in het park, het bos of over het strand. Rust en ruimte zocht ik. Intense sport kon ik niet



aan, maar wandelen diende twee doelen: warm worden en mijn stofwisseling weer op gang brengen en tegelijk de spanningen kwijtraken die zich telkens weer in mijn lijf ophoopten. En als ik 's nachts door de spanning in mijn lichaam niet kon slapen, liep ik minimaal een halfuur heen en weer in huis om langzaam weer tot rust te komen. Ik ben de stad uit verhuisd omdat ik de drukte niet meer aankon. Ik ben nu gezegend met een appartement vlak bij bos, duinen en strand. En ik wandel wat af, dat doet me bijzonder veel goed.

Maar de meeste baat heb ik nog wel bij de dagelijkse middagdut die ik heb ingelast. Die doet werkelijk wonderen. Ik ga sinds een aantal jaar iedere middag een uurtje op bed liggen en vaak slaap ik niet eens. Maar het blijkt voor mij belangrijk om gedurende de dag even geen prikkels binnen te krijgen. En sinds ik overdag een dutje doe, slaap ik ook weer 's nachts. Wat ik vóór die tijd niet kon accepteren was dat een hele dag en avond doorgaan, een te grote belasting voor mijn systeem is. Zonder rust in de middag raakt mijn zenuwstelsel overprikkeld, lukt het mijn lichaam niet meer om tot rust te komen en kan ik 's nachts niet inslapen.

Sinds ik dat heb geaccepteerd is mijn leven weer hanteerbaar geworden. Ik zeg niet dat het makkelijk voor me was om dit te accepteren, want ik wilde normaal zijn en gezond, en zoals anderen mee kunnen draaien in de maatschappij. Maar er kwam een moment dat ik het gewoon móést opgeven. Als ik nog een beetje wil kunnen genieten van dit leven, wist ik, zal ik moeten accepteren dat ik minder aankan dan andere mensen. Ik moet niet die anderen als maatstaf nemen, maar luisteren naar wat mijn eigen lijf aangeeft.

En zo is het ook. Tegenwoordig kan ik genieten van de kwaliteiten die ik wél heb en de dingen die ik wél kan, en neem ik voldoende rust zodat ik 's nachts ook nog slaap. Dat betekent wel dat ik mijn afspraken om mijn middagdutjes heen moet plannen en soms betekent het dat ik bij anderen thuis moet vragen of ik even op bed mag liggen. Dat geeft weleens verbaasde blikken, maar dat kan me steeds minder schelen. Het is het me niet meer waard om nachtenlang wakker te liggen omdat ik zo nodig mee wil doen met de rest.

Wat ik hierboven beschrijf heb ik zelf door vallen en opstaan geleerd lang vóórdát de diagnose Lyme werd gesteld. Artsen konden me niet helpen. Na een bloedonderzoek kreeg ik te horen: 'U bent helemaal gezond!' Erg vreemd natuurlijk. En dus dacht ik dat al mijn klachten aan mijn hypergevoeligheid moesten liggen.

Nadat de diagnose ziekte van Lyme was gesteld, ben ik gedurende anderhalf jaar behandeld bij de therapeut die ook mijn vriendin had geholpen. Ik kreeg tegen de Lyme het frequentiemiddel boralym en werd behandeld met bioresonantie. Ook kreeg ik bacteriedodende- en immuunversterkende kruidentincturen zoals samento en banderol. Daarnaast nam ik middelen voor de afvoer van gifstoffen en voedingssupplementen voor de opbouw van mijn immuunsysteem. In het begin van de behandeling ben ik nog flink ziek geweest, omdat mijn lichaam het zwaar had met het afvoeren van de toxines van de afstervende borreliabacterie. En met mijn verzwakte immuunsysteem had ik in de loop der tijd ook veel andere infecties opgelopen, waaronder Pfeiffer, de ziekte van Weil, een zeer zware candida-

infectie en ook had zich een behoorlijke dosis zware metalen in mijn lichaam opgehoopt. Ook daarvoor werd ik behandeld en ik ging langzaam vooruit.

Mijn immuunsysteem had in de loop der jaren flinke klappen opgelopen en het opbouwen van mijn weerstand bleek een lange weg. Maar ik werd weerbaarder, was minder vaak zwak, ziek en misselijk en had in de winter voor het eerst niet maandenlang voorhoofdsholteontsteking. Ik verdroeg weer een beetje zon op mijn hoofd, was minder kouwelijk en grieperig en mijn spijsvertering verliep minder problematisch. Mijn oude Lyme klachten zoals spanning in mijn spieren en slapeloosheid, kwamen wel steeds weer terug. Minder ernstig dan daarvoor, maar ze waren niet weg. Telkens kreeg ik een kuurtje boralym mee. Dan werd het weer rustig in mijn lichaam, totdat na een paar maanden de onrust weer terugkwam. Ik had het gevoel dat ik achter de feiten aanliep.

Ik wilde weten of het bij alle chronische Lyme patiënten zo verliep. Waren er geen mensen die helemaal klachtenvrij werden of zelfs van de bacterie af kwamen? En zo ja, hoe deden ze dat dan? Deze vragen brachten mij ertoe op zoek te gaan naar positieve verhalen over herstel van Lyme, wat resulteerde in de verzameling verhalen die nu in dit boek staan. Ik zocht, ik deelde mijn eigen verhaal en ik verzamelde geweldige verhalen van mensen die klachtenvrij of zelfs helemaal Lyme vrij waren geworden. Ik leerde zoveel meer over wat Lyme eigenlijk is en dat Lyme effectief behandelen een behoorlijk ingewikkelde klus is. Je hebt er in elk geval een lange adem voor nodig, maar het kan wel!

Via de verhalen die binnenkwamen vond ik een nieuwe therapeut, die werkt met biofotonen en die ook nog eens bij mij in de buurt zit. Inmiddels ben ik drie maanden bij haar onder behandeling, eerst met wekelijkse sessies en nu ga ik om de week. Tijdens de eerste behandelingen was de Lyme niet meetbaar. Ik vermoed dat dat kwam doordat ik kort daarvoor nog het middel boralym had genomen. Alle Lyme aan de oppervlakte was dood. Wel vond deze therapeut nog flinke hoeveelheden zware metalen in mijn lichaam, met name lood en aluminium. Als klein kind heb ik een loodvergiftiging opgelopen en het aluminium heb ik vermoedelijk te danken aan het gebruik van deodorant. Dus eerst concentreerde ze zich op de afvoer van de metalen uit mijn lichaam. Na de derde behandeling was die belasting minder ernstig en was de Lyme wél meetbaar. Ze kon heel exact lokaliseren waar de bacterie zat en deze behandelen met haar apparaat.

Sindsdien is het helderder geworden in mijn hoofd. Ik zeg minder vaak 'eh' tijdens gesprekken, ben frisser en heb meer pit. Maar ik moet nog steeds naar bed 's middags. Ik weet niet of ik daar ooit nog vanaf kom. Ik ben zo lang ziek geweest dat ik niet verwacht nog helemaal topfit te worden. Wat ik nu leer is hoe belangrijk het is om te ontgiften. De toxines van de borreliabacterie zijn extreem giftig! En al is de borrelia niet te meten in mijn lichaam, de toxines zijn nog lang niet mijn lichaam uit. Ik drink per dag minimaal twee liter water en gebruik zeoliet en chlorella om te ontgiften. Een tijdlang gebruikte ik ook kruidentincturen om de zware metalen uit mijn lichaam te geleiden. Ik heb een draagbare infrarood sauna gekocht waar ik nu een of twee

keer per week in zit om flink te zweten. Dat is een soort iglotentje waar mijn hoofd uitsteekt. Het ziet er raar uit, maar het werkt prima en is een goede manier om afvalstoffen kwijt te raken. Ik ben zelfs koffieklysmas gaan gebruiken, terwijl dat me behoorlijk tegenstond. Die klysmas blijken een snelle manier om gifstoffen af te voeren, geven ontspanning en tegelijkertijd zorgen ze ervoor dat ik energiekeer ben. De Lyme is nu twee maanden niet meer meetbaar en ik kan langzaam de behandelingen gaan afbouwen. Ik ben dankbaar voor de geweldige begeleiding die ik krijg en ik heb er vertrouwen in dat ik nog verder zal opknappen. Uiteindelijk heeft de ziekte me veel gekost, maar ook veel gebracht. Ik ben jaren gefrustreerd geweest omdat ik lichamenlijk en emotioneel niet sterk genoeg was om goed mee te draaien in deze maatschappij. Die boosheid heb ik moeten opgeven omdat het me niets opleverde, ik werd er niet beter van. Sterker nog, ik werd er slechter van. Ik heb ruimte moeten maken voor acceptatie. Acceptatie dat ik ben wie ik ben, met alle beperkingen die daarbij horen. En ik had moed nodig om aan de buitenwereld te laten zien wie ik ben. Want opgesloten in huis op de bank liggen is één ding. Maar naar buiten toe uitkomen voor mijn gevoeligheid, zeggen dat ik moet rusten, ook al begrijpen anderen dat niet, is een tweede. En nu ik ervoor zorg dat ik inderdaad voldoende rust krijg, kan ik veel meer genieten van het leven. Ik hoef niet meer vast te lopen en overspannen te raken. En binnen de grenzen van mijn kunnen, kan er veel meer dan ik dacht. Wie had gedacht dat ik ooit nog eens een boek zou gaan samenstellen? Ik niet hoor!

Het maken van dit boek is voor mij nu onderdeel van mijn

.....  
eigen genezingsproces. Ik ben dankbaar voor de herkenning die ik vind in de verhalen van anderen. Ik heb veel bijzondere mensen ontmoet en sta er niet meer alleen voor! Ik leer nog beter voor mezelf te zorgen dan ik al deed, met dank aan alle tips uit de verhalen.



### Over dit boek

De beschikbare informatie over Lyme is erg verwarrend. Veel mensen met Lyme krijgen de diagnose niet, terwijl ze er wel op getest worden. De testen op Lyme blijken dus niet erg goed. Op internet vond ik forums voor Lyme-patiënten en las ik verhalen over dit soort misdiagnoses. De reguliere medische wereld lijkt het bestaan van chro-

nische Lyme te ontkennen. Wat mensen aandragen wordt door artsen weggewuifd als aanstellerij en ze worden soms zelfs doorverwezen naar de psychiater. Ook vond ik veel verhalen over behandelingen met antibiotica waarmee de Lyme niet verdween, maar de gezondheid van patiënten wel flink verslechterde. Ik werd niet vrolijk van deze verhalen.

Hoe staat het met andere alternatieve therapieën? Ik had moeite om me te concentreren op technische publicaties over behandeling. Persoonlijke verhalen zijn voor mij gemakkelijker. Ik wilde weten hoe andere Lyme patiënten ondanks gebrekkige diagnose en behandeling toch beter weten te worden. Zijn er ook mensen die helemaal genezen? En lukt ze dat niet, wat doen ze dan om hun leven draaglijker te maken? Ik wilde verhalen lezen van mensen die wél opknappen, positieve verhalen. Zo ontstond het plan om een verhalenbundel te maken.

Ik schreef de eerste versie van mijn verhaal en plaatste dat op een website, samen met een oproep aan anderen om positieve ervaringsverhalen over herstel van Lyme te delen. Ik schreef Lyme gerelateerde websites aan en benaderde therapeuten die cliënten met Lyme behandelen. Al snel kreeg ik enthousiaste reacties van mensen die graag wilden laten weten hoe zij hun Lyme hadden aangepakt en hun leven weer op de rails hadden gekregen. Zo is dit boek ontstaan. Sommige mensen schreven zelf hun verhaal, anderen lieten het mij opschrijven. Met weer anderen was het een soort samenwerkingsproject. Omdat niet iedereen herkenbaar wil zijn, schreven sommigen hun verhaal onder een pseudoniem. Uiteindelijk is

maar een deel van de verhalen in dit boekje beland. De andere verhalen zijn te vinden op [www.lichtoplyme.nl](http://www.lichtoplyme.nl) met het wachtwoord: *lymeverhalen*.

Ik besteed in dit boek weinig aandacht aan het complexe medische verhaal achter de ziekte. Ik heb juist gekozen voor persoonlijke ervaringen. Er zijn de laatste jaren een aantal goede boeken over Lyme verschenen en over hoe de ziekte met natuurlijke middelen kan worden aangepakt. Boektitels vind je in de bijlage achter in dit boek. Het medisch-technische verhaal laat ik graag aan experts over. Maar ik ben wel ervaringsdeskundig. Iedereen die zijn of haar verhaal hier doet, is ervaringsdeskundig. Juist de verschillende ervaringen met herstel leert ons over de mogelijkheden die er zijn.

Dit boek biedt dan ook geen oplossingen, geen lijstjes met wat je wel of juist niet zou moeten eten of drinken, en geeft geen antwoord op de vraag wat de beste therapie is. De schrijvers van dit boek vertellen over de antwoorden die ze zelf in de loop van de tijd hebben gevonden. Via onze eigen verhalen informeren we elkaar en ik hoop dat we elkaar ook inspireren.

Lyme is een heftige ziekte die het leven op alle vlakken beïnvloedt. De verhalen in dit boek zijn daarom geen licht leesvoer. De mensen die hier hun verhaal doen, hebben lichamelijk, mentaal, emotioneel en spiritueel zeer intense processen doorlopen. De verhalen bieden hoop, maar doen je ook beseffen hoe ernstig de medische wereld tekortschiet als het op Lyme aankomt. En dan is het een eenzame strijd hoor, om beter te worden. Want beter



worden is geen kwestie van alleen een paar pillen slikken of wat druppels nemen. Ieder verhaal bevat behalve informatie over de ziekte en mogelijkheden om ervan te herstellen, ook veel persoonlijke lessen en wijsheid. Daarom raad ik je aan om voor dit boek de tijd te nemen. Lees een of hooguit twee verhalen per keer en laat die even op je inwerken. Dan komen ze het best tot hun recht en heb je zelf de meeste kans om ervan te leren.