

# DNA is niet je lot!

*Fascinerende nieuwe ontdekkingen  
en nieuwe therapieën*

Drs. Karen M. Hamaker-Zondag

Waarom je DNA niet je lot is. Dat was de kop van een artikel in *Time* op 6 januari 2010. John Cloud doet daarin verslag van een bijzonder wetenschappelijk onderzoek in Zweden. De resultaten druisten in tegen een aantal gangbare opvattingen.

Die opvattingen heeft John Cloud als volgt verwoord:

- Of we gedurende ons leven nu keuzen maken die ons kortetermijngeheugen ruïneren, ons zwaarlijvig maken of ons richting dood doen spoeden, ze zullen onze genen, ons werkelijke DNA, niet veranderen. Onze kinderen zouden dus weer met een schone genetische lei beginnen.
- Omgevingsfactoren en voeding die inwerken op de aard van de soort (dus de genen) veranderen onze genen niet snel. Darwin leerde ons immers dat evolutionaire veranderingen vele generaties in beslag nemen en door natuurlijke selectie miljoenen jaren overspannen.

Maar een onderzoek van Dr. Lars Olav Bygren (Zweden) heeft iets heel anders laten zien! Het begon met een simpele wetenschappelijke vraag begin jaren 1980: wat zouden de langetermijneffecten zijn van jaren met overvloedige voeding en jaren met hongersnood. Hij maakte studie van 99 willekeurig gekozen mensen uit de 19e eeuw uit een volstrekt geïsoleerd dorpje in het Noord-Zweedse Norbotten, die in 1905 in het buurtschap Overkalix in Norbotten geboren waren. Hij was daar zelf geboren. Hij zocht uit wie hun ouders en grootouders waren en correleerde dat met gedetailleerde agrarische gegevens, zodat hij kon achterhalen hoeveel voedsel de ouders en grootouders tot hun beschikking hadden toen ze nog jong waren. Het onderzoek

krijgt er in 1986 een dimensie bij als Bygren een artikel in het toonaangevende tijdschrift *The Lancet* leest waarin beschreven wordt dat wanneer een vrouw tijdens haar zwangerschap slecht eet, haar kind later als volwassene een significant hoger risico loopt op hart- en vaat-ziekten. Bygren begon zich af te vragen of zulke effecten zich al vóór de zwangerschap kunnen voordoen. Met andere woorden: zou wat hun ouders in hun vroege jaren aan den lijve hadden doorgemaakt iets hebben kunnen doen veranderen, iets wat ze vervolgens doorgaven aan hun nageslacht? Het antwoord bleek ‘ja’ te zijn. Zo lijken zijn data er sterk op te wijzen dat wat grootouders eten effect heeft op kleinkinderen. Om een voorbeeld te noemen: één enkele winter waarin een jong meisje zich overeet aan het overvloedige voedsel, blijkt statistisch te correleren met het in werking zetten van een biologisch mechanisme dat maakt dat kleinkinderen van haar grote kans hebben om decennia korter te leven dan gemiddeld! En hij vond nog veel meer. Maar publiceren van zijn bevindingen was moeilijk. Keer op keer werden zijn artikelen geweigerd. Niet omdat ze statistische fouten vertoonden. De wetenschappers die artikelen beoordelen voor publicatie, wezen de bevinding af, simpelweg omdat ‘het gewoon niet waar kan zijn...’ Aan het begin van het nieuwe millennium was zijn werk nog altijd niet gepubliceerd.

Marcus Pembry is een klinisch geneticus aan het Institute of Child Health in Londen. Hij had bij zijn werk met kinderen die een deel van de DNA-volgorde in chromosoom 15 missen, onverklaarbare verschijnselen gevonden. Het

bleek dat als ze het DNA van de vader hadden geërfd, ze ándere (heftige) ziektebeelden kregen dan wanneer ze datzelfde DNA met precies dezelfde kenmerken van de moeder hadden geërfd. Identiek DNA, maar toch met een heel andere uitwerking, afhankelijk van de erfelijke lijn. Bygren ontdekte het werk van Pembry en stuurde hem in mei 2000 een e-mail. Dat was het begin van een vruchtbare samenwerking. Ze kwamen met nieuwe resultaten, waaruit bleek dat datgene wat jongens op het gebied van voeding als ze in de pre-puberteit zijn meemaken, dus als hun zaadcellen zich vormen, doorgegeven wordt aan hun nageslacht. Hetzelfde geldt voor meisjes; maar voor hen is de periode in de baarmoeder en vlak na de geboorte cruciaal. Al in de baarmoeder worden haar eicellen gevormd.

Hoe kan het nu dat deze niet-genetische boodschappen worden doorgegeven? Die vraag, en de opeenstapeling aan ervaringen van ook andere onderzoekers op dit gebied,

leidde tot een nieuwe tak van wetenschap: de epigenetica.

Dr. Bruce Lipton beschrijft in zijn boek „*De biologie van de overtuiging*” op pag. 25:

“Genen kunnen zichzelf niet aan- of uitzetten. In meer wetenschappelijke termen gezegd: genen zijn niet self-emergent. Iets in de omgeving moet de activiteit van de genen in gang zetten.”

Dat is precies waar de epigenetica over gaat: wat zet de genen aan en uit? Een vraag die helemaal boeiend wordt als je ziet dat mensen met identiek DNA, zoals tweelingen, toch heel verschillende ziekten kunnen hebben. Ze hebben identiek DNA, maar níét dezelfde geactiveerde genen. Bruce Liptons boek dat ik net noemde,

“Genen kunnen zichzelf niet aan- of uitzetten. In meer wetenschappelijke termen gezegd: genen zijn niet self-emergent. Iets in de omgeving moet de activiteit van de genen in gang zetten.”

laat overtuigend zien dat ook niet-materiële factoren onze genen kunnen aan- en uitzetten, zelfs onze eigen gedachten hebben invloed op die aan-uit knop! In een recente Prana ben ik daar al uitgebreid op ingegaan.

Terwijl Bygren en Pembry met hun onderzoek bezig waren en epidemioloog Jean Golding zich bij hen voegde, veranderde onze wereld op een ándere manier voorgoed: door de aanslagen op de Twin Towers in New York op 11 september 2001. De krant *The Guardian* publiceerde in 2011 een artikel onder de kop: “Pregnant 9/11 survivors transmitted trauma to their children. The emerging field of epigenetics shows how traumatic experiences can be transmitted from one generation to the next.” [Zwangere overlevenden van 9/11 geven trauma door aan hun kinderen. De epigenetica, een gebied in opkomst, laat zien hoe traumatische gegevens van de ene generatie op de andere kunnen worden doorgegeven.]

1700 zwangere vrouwen waren op deze fatale dag in of vlak bij de Twin Towers. Een aantal van hen ging symptomen van PTSS, het post traumatisch stress syndroom vertonen. Rachel Yehuda, hoogleraar psychiatrie en neurowetenschappen, heeft onderzocht hoe de ervaringen van deze moeders van invloed zouden kunnen zijn op hun kinderen. Haar bevindingen waren onder meer dat het speeksel van zwangere vrouwen die PTSS kregen aanzienlijk lagere cortisolwaarden hadden dan dat van anderen. Een jaar later onderzocht ze het cortisolniveau van hun baby's. Toen bleek dat als vrouwen in het tweede of derde trimester van hun zwangerschap waren en PTSS hadden ontwikkeld als gevolg van de traumatische ervaring, hun baby's een verlaagd cortisolniveau hadden.

Ook vonden ze dat de kinderen van álle vrouwen die getraumatiseerd waren als gevolg van de aanslagen op de Twin Towers een grotere mate van angst en spanning vertoonden als ze

aan nieuwe stimuli werden blootgesteld.

Lage cortisolniveaus vormen weer een risico om zelf PTSS te krijgen: het lijkt alsof traumatische ervaringen epigenetische markers doorgeven die in de nakomelingen van invloed zijn op de manier waarop ze met stress kunnen omgaan. Zou hier een oorzaak liggen waarom de een beter met stress kan omgaan dan de ander? En waarom sommigen PTSS ontwikkelen en anderen niet?

Yehuda onderzoekt nu nakomelingen van overlevenden van de holocaust, en ze onderzoekt oorlogsveteranen. Belangrijk, want inmiddels weten we ook dat een deel van de uitgezonden militairen uit eigen land, waar ter wereld ze ook hebben gediend, bij terugkomst gaat lijden aan PTSS, en niet meer inzetbaar is.

Onderzoek op dieren heeft verder aangetoond dat de epigenetische veranderingen aan meer dan één generatie worden doorgegeven. Het recente artikel van Morgan Heinzemann en Jessica Gill, „Epigenetic Mechanisms Shape the Biological Response to Trauma and Risk for PTSD: A Critical Review” (maart 2013), vertelt dat PTSS (PTSD in het Engels – een ‘disorder’) zich bij ongeveer een kwart van de mensen voordoet die aan een trauma zijn blootgesteld. Zo'n 90% van de mensen doet in de loop van het leven een traumatische ervaring op. De meesten weten ervan te herstellen, maar een kwart dus niet, en zij krijgen psychische en lichamelijke problemen.

Maar herstellen we wel écht, ook al krijgen we geen PTSS? Is er naast de epigenetica misschien nog meer aan de hand? We weten inmiddels dat ervaringen in de baarmoeder en in de vroegste fase van je leven heel bepalend zijn voor je verdere ontwikkeling. Wat je oppakt in de baarmoeder programmeert je op een bepaalde manier. In de zich ontwikkelende foetus vormt het oudste deel van het brein zich het eerst: het reptielenbrein. Dat is de her-

senstam met de kleine hersenen. Evolutionair gesproken is dat deel van de hersenen ruwweg zo'n 500 miljoen jaar oud, en is ontstaan tijdens de evolutie van ongewervelde dieren via vissen naar reptielen. Het is een heel belangrijk deel van de hersenen want het is verantwoordelijk voor heel belangrijke basisfuncties om te overleven.

Het regelt onder meer:

- de vegetatieve functies als ademhaling, hartslag, bloedsomloop
- proeven, kauwen, slikken, de vorming van speeksel, de hele spijsvertering, tot en met overgeven en plassen
- het slaap-waakritme
- de lichaamstemperatuur
- reflexmatige oogbewegingen en pupilgrootte, basale vormen van gehoor
- het voelen van beweging en zwaartekracht
- alertheid ('activatietoestand')

Verder vinden we er:

- de drang tot lijfsbehoud en drang tot instandhouding van de soort
- de gefixeerde gedragspatronen die aangepast zijn aan de omgeving, maar die niet in staat tot aanpassing zijn
- agressie en seks
- huilen

Het leven van alle lagere diersoorten is geornd op basis van de hersenstam.

Wil je de functie van het reptielenbrein heel kort samenvatten, dan kun je zeggen dat onze overlevingsinstincten hier te vinden zijn, inclusief de reacties op stress: vluchten, vechten of bevriezen. Het gaat om de overleving van zowel de soort, de groep als het individu.

Dit gedeelte van de hersenen wordt als eerste gevormd, en omdat het onze primitiefste laag is, die gevormd is in het pre-verbale stadium van ons leven, reageert dit deel van de hersenen

“Het reptielenbrein is het deel van de hersenen dat als eerste wordt als gevormd, en omdat het onze primitiefste laag is, die gevormd is in het pre-verbale stadium van ons leven, reageert dit deel van de hersenen niet op taal en dus niet op gesprekstherapie.”

niet op taal en dus niet op gesprekstherapie. Dat betekent dat als je in de vroegste fase van je leven, dus in de baarmoeder en de eerste levensjaren, traumatische ervaringen hebt opgedaan, gewone psychotherapie daar niet op aangrijpt.

Het reptielenbrein begint zich te vormen rond de 33e dag na de bevruchting, en na de 2e maand van de zwangerschap kan dit brein al trauma's opslaan. In de 7e maand van de zwangerschap functioneert

zo'n beetje alles in het reptielenbrein: de meeste structuren zijn klaar en de onderlinge verbanden werken. In de loop van zijn ontwikkeling kan dit brein meer en meer ervaringen opslaan. Dat kunnen stoffelijke ervaringen zijn: roken of medicijngebruik van de moeder bijvoorbeeld. Maar ook psychische omstandigheden van de moeder, zoals angstige situaties, gevaar, onveiligheid, etc., en haar eigen psychische toestand, en dat is inclusief wat Bruce Lipton aangeeft: je gedachten en overtuigingen. Overigens is ook de rol van de vader groot, in relatie tot zijn zwangere vrouw, en kunnen stoffelijke ervaringen ook samenhangen met milieuvervuiling en dergelijke.

Het is in deze fase van de ontwikkeling van het kind dat zich al inprentingen kunnen voordoen. Maar deze hersenen zijn niet in staat om daar vanuit begrip en analyse mee om te gaan. De communicatie in deze laag gebruikt vooral fysieke expressie] of uitdrukingsmiddelen, zoals beweging, maar ook versnelling van de hartslag,

een hogere lichaamstemperatuur e.d. De baby kan geluiden maken, spugen, huilen, maar praten is er op dit niveau niet bij.

De inprentingen die we in deze fase krijgen, werken door in de verdere hersenontwikkeling, want vanuit dit reptielenbrein ontwikkelt zich het tweede deel van de hersenen: het limbisch systeem. Dat is het deel van de hersenen waarin we onder meer het volgende vinden:

- onbewust instinctief gedrag
- de eerste vormen van sociaal gedrag die nodig zijn voor mens of dier om in sociaal verband te kunnen leven. De eerste vormen van hiërarchie
- gevoelsmatige reacties op dingen die van buitenaf op ons afkomen, van lust en frustratie, honger en dorst, geborgenheid en vijandigheid.
- emoties en stemmingen en de lichamelijke reactie daarop. Van woede en extase, lachen en huilen, tot aan rood worden en verbleken.
- leren en vergeten: hier liggen de primitieve vormen van leren door ervaringen, en het evalueren op basis van beloning en straf. Hier ligt ook het begin van de vorming van het langetermijngeheugen.
- Seksueel gedrag

Het limbisch systeem is het niveau van de meeste zoogdieren. Dit systeem ontwikkelt zich in het jonge kind nog door in de eerste levensjaren.

We staan er nog te weinig bij stil dat elke inprenting op een lager niveau wordt gekopieerd en uitgebreid op de hogere niveaus. Of anders gezegd: de eventuele trauma's die zich in de hersenstam genesteld hebben, zullen zich ook weer voordoen in het limbisch systeem, maar zich dan van de taal bedienen die bij dat systeem hoort. Verschillende onderzoekers hebben erop gewezen dat ook de ervaringen van het geboorteprocés zelf zich vasthecht aan het reptielenbrein en zich zo voortzetten naar

de volgende hersendelen.

De neocortex of hersenschors is het derde en laatste deel van de hersenen dat zich ontwikkelt, en het deel dat ons tot méns maakt. Hier vinden we ons begrip van taal, onze spraak- en gehoorfuncties, ons geheugen, ons vermogen tot organiseren, ons ruimtelijk inzicht, de controle over lichaamsdelen, het vermogen plannen te maken en samenhangen te zien, én te reflecteren op jezelf. Dit deel van de hersenen blijft zich nog tot lang na de geboorte ontwikkelen, wel tot in ons volwassen leven. En ook dit deel wordt beïnvloed door wat het vanuit het reptielenbrein krijgt opgedrongen.

De psycholoog Piet Vroon heeft dat in zijn boek *'Tranen van de Krokodil'* prachtig samengevat:

„Zowel in het dagelijks verkeer als in de politiek blijven we maar vasthouden aan een ondeugdelijk mensbeeld. Men kan een individu (een woord dat ten onrechte 'het ondeelbare' betekent) wel als een rationeel wezen beschouwen, maar ons doen en laten wordt in belangrijke mate door heel andere wetten bepaald. De biologische geschiedenis van de mens is veel langer dan zijn cultureel-historische. De samenleving kan slechts op een leefbare manier worden ingericht als men beseft welke macht onze onbewust functionerende, dierlijke rationaliteit vooralsnog over ons uitoefent. De toekomst staat of valt met het in kaart brengen van die wetten en van de sporen die een lange voorgeschiedenis in ons gedrag en in onze belevingen heeft achtergelaten.”

De drie hersendelen resoneren met elkaar, en wanneer we iets meemaken wat we met onze neocortex kunnen beredeneren en analyseren, kan het zo sterk resoneren op eerdere ervaringen die in vroegere lagen van de hersenen zijn opgeslagen, dat we niet in staat zijn om het probleem op te lossen, althans, niet met cognitieve therapie of psychoanalyse. De oudere lagen van

het onbewuste stammen uit een pre-verbale fase en zullen daarom alleen goed aangepakt kunnen worden wanneer je ze aanpakt in hun eigen taal, of in een taal die niet gebonden is aan woorden of gebaren, maar zich uitdrukt in energie of trillingen. Werken met beelden of met je lichaam bijvoorbeeld heeft meer effect dan werken met woorden.

Arthur Janov beschrijft in zijn boek *'Leven voor de geboorte'* dat die resonantie in twee richtingen werkt:

„Het werkt omhoog om een gebeurtenis die nu plaatsvindt erover te informeren dat zich in de diepte een vergelijkbare pijn bevindt. Het werkt ook omlaag, zodat een gebeurtenis in het heden resoneert met iets uit de diepte, dat vervolgens opstijgt om zich bij de huidige reactie te voegen.”

Hij zegt zelfs dat problemen als hoge bloeddruk of een dikkedarmontsteking kunnen ontstaan als het reptielenbrein ingeprinte herinneringen aan een trauma bevat, en wanneer vervolgens onze frontale cortex (deel van de neocortex) die herinnering blokkeert. De fysieke verschijnselen kunnen dan, zo zegt Janov, een overblijfsel zijn van opgeslagen doodsangst.

We komen nu langzamerhand bij een optelsom:

- Lichamelijke én psychische ervaringen van ouders en grootouders (en volgens sommige onderzoeken van nog verder terug) veranderen ons epigenetisch zonder ons DNA te veranderen. Maar het geeft wel markers die de aan-uit-schakelaar van het DNA bedienen.
- Wat bij ons in- of uitgeschakeld is, kunnen we

zonder het te weten en zonder het te willen ook weer aan onze kinderen doorgeven. Het zit al ingeprogrammeerd in onze houding, in ons gedrag, tot en met in onze reactie op onze kinderen. Ook onze eigen keuzen en onze eigen ontwikkeling kunnen weer markers toevoegen.

- Al bij de vorming van ons reptielenbrein in de baarmoeder kunnen de geërfde markers een rol spelen, naast de omstandigheden van de zwangerschap zelf, in de breedste zin van het woord, dus zowel de psychische als fysieke omstandigheden.
- Het DNA zélf is dus bij lange na niet zo bepalend voor ons leven als de vraag welk DNA in- of uitgeschakeld is. En nu komt het mooie, zoals Bruce Lipton laat zien: we kunnen zélf een stuk regie terugpakken en de schakelknop gaan bedienen.

“Er is kennelijk nóg iets aan de hand. En dat is dat in onze tijd ons overlevingsmechanisme zelf op hol is geslagen.”

Er is echter een maar. Hoe vaak blijken we ondanks al onze goede voornemens niet in oude patronen te blijven hangen? Bij hoeveel mensen heeft het stickertje op de spiegel (advies van Louise Hay) met de tekst „Ik hou van mezelf” tot écht meer liefde voor jezelf geleid? Er is kennelijk nóg iets aan de hand. En dat is dat in onze tijd ons

overlevingsmechanisme zelf op hol is geslagen. Vanuit wat we net allemaal besproken hebben, is dat te begrijpen.

We hebben een eeuw achter de rug met twee vreselijke wereldoorlogen. We waren en zijn getuige van genocides, de vreselijkste schendingen van de mensenrechten, van deportaties en verkrachtingen als oorlogswapen, om maar een paar van de vele traumatische verschijnselen te noemen. We weten nu dat deze ervaringen ons



epigenetisch kunnen veranderen, en dat ze van invloed zijn op de schakelaars van ons DNA. Maar ook dat we deze veranderingen doorgeven aan één of meer volgende generaties. Wat we als beeld in onze tijd zien, is dat het ene trauma nog niet is uitgewerkt of het andere komt daar nog eens bovenop. Voeg daar ook een serie natuurrampen aan toe (denk aan de tsunami) of wereldomspannende ziekten als destijds de Spaanse griep, en nu bijvoorbeeld AIDS, of sociaal en maatschappelijk het verbrekken van oude sociale en veilige patronen, of denk aan de enorme toename van electrostress door de moderne communicatieapparatuur. Dan zie je in de afgelopen honderd jaar een snelle accumulatie van stressfactoren waardoor ons reptielenbrein geleidelijk aan in een permanente staat van alarm is gekomen. Peter Chappell en Harry van der Zee voegen hier in hun boek „*Homeopathy for Diseases*” ook nog aan toe dat we sinds het midden van de vorige eeuw steeds meer gebruik zijn gaan maken van gifstoffen, van bestrijdingsmiddelen tot aan additieven in onze voedingsmiddelen, waardoor we op een andere manier bezig zijn lichamelijke trauma's te veroorzaken. We hebben ons immuunsysteem aan alle kanten verzwakt; de auteurs noemen hier ook vaccinatieprogramma's.

Vrijwel ieder van ons is nu feitelijk in een constante staat van alarm. Maar zien we dat ook en zijn we ons er ook van bewust? Nee. Het lijkt alsof dit de normale situatie is. Maar het uit zich in de welbekende verschijnselen van enerzijds sterke stress- en levensstijl-gerelateerde lichamelijke problemen als burnouts, hart- en vaatziekten, diabetes, extreme obesitas en kanker, en anderzijds in psychisch doorslaan, zoals in geweld en agressie, die een welhaast alledaags fenomeen zijn geworden. Het reptielenbrein manifesteert zich immers primitief, en reageert daardoor met een kort lontje, heftig emotioneel, of met depressies. Het reageert met

gedragsstoornissen als ADHD en verslavingen, en met lichamelijke reacties. Met zo'n hyperactief reptielenbrein is het ontzettend moeilijk om ons innerlijk weer kalm te krijgen. Onze grote behoefte aan yoga of aan mindfulness en dergelijke zijn er een spiegel van.

Peter Chappell is homeopaat. Maar voor alles is hij uitermate creatief. Zijn verhaal is fascinerend, zijn ervaringen nog meer. Een homeopaat gaat altijd op uiterst individuele grondslag aan het werk: hij zoekt de middelen die precies bij jou passen. Maar Hahnemann, de grondlegger van de homeopathie, heeft al gewezen in de richting van middelen die collectief zijn, ofwel heel specifiek op een bepaald ziektebeeld aangrijpen. Die richting is Chappell ingeslagen. Hij begon in 2001 in Ethiopië patiënten individueel te behandelen met voor iedere patiënt het best passende middel. Al snel begreep hij dat wilde een homeopathische benadering van AIDS in Afrika werkelijk zoden aan de dijk zetten, dat er dan één middel gevonden moest worden dat specifiek voor de ziekte (en niet de zieke) zou zijn. Een dergelijk middel vonden hij en collega's die hij raadpleegde niet. Maar Peter Chappell ging verder.

Hij vroeg zich niet alleen af welke beelden een bepaalde wijd verspreide ziekte zoals AIDS of malaria kenmerken, hij wilde doordringen tot de essentie van die ziekte, tot en met een eventuele diepere betekenis. Tegelijkertijd was Chappell zich al langere tijd bewust van iets dat je het beste kunt omschrijven als een liefdevolle en intelligente aanwezigheid, en hij besloot met die aanwezigheid in contact te treden. Hij zette een flesje neer met water en alcohol, en vroeg deze aanwezigheid een middel voor HIV/AIDS te maken. Het middel dat zo ontstond noemde hij PC<sub>1</sub>, en de werking was ongelooflijk. Op een congres in 2003 in Nederland werd een casus gepresenteerd door een Amerikaanse collega die een zwaar depressieve HIV-positieve man

PC<sub>1</sub> had gegeven. De reactie van die man was verbijsterend. Waar deze man eerder zich niet voor kon stellen dat er ook maar iemand van hem kon houden liep deze man nu over van liefde voor alles en iedereen – een dramatische transformatie waar hij zelfs over gepubliceerd heeft. Toen werd duidelijk dat PC<sub>1</sub> niet slechts de symptomen van AIDS dramatisch verbeterd, maar dat het middel ook werkt op het niveau van liefde. Zou een onbalans op het gebied van liefde en respect voor elkaar in onze huidige wereld misschien samenhangen met AIDS? Chapell, Harry van der Zee en anderen zijn hiervan overtuigd geraakt. Wat ook duidelijk werd, is dat die aanwezigheid, die bron van de PC-middelen een diepere essentie meegeeft aan het middel.

“Als de bron aan water met alcohol helende informatie kan toevoegen, dan kan dat ook aan iets anders worden toevoegd.”

Harry van der Zee, een homeopathisch arts die nauw samenwerkt met Peter Chapell, kende Eileen Nauman, een Amerikaans-Indiaanse sjamane die ook medisch geschoold is. Omdat Peter Chapell niet kan ‘spreken’ met de voor hem zo voelbare aanwezigheid, maar deze bron wel een verzoek kan doen, vroeg Van der Zee aan Eileen Nauman om trancereizen te maken naar HIV en naar andere ziekteverwekkers, om op die manier tot een dieper inzicht te kunnen komen van de ziekten en aandoeningen die ze in Afrika (en ook in ons land) aan het behandelen waren. Tijdens haar trancereizen kon ze in contact komen met de essenties van virussen en bacteriën.

Maar we zijn er nog niet: hij zette nog een volgende stap, want als de bron aan water met alcohol helende informatie kan toevoegen, dan

kan dat ook aan iets anders worden toegevoegd. Chapell koos hiervoor een stukje geluid, en het maakt echt niet uit wat voor geluid dat is. Er kan helende informatie toegevoegd worden voor een ziekte, een vorm van trauma, een intoxicatie, etc. De mogelijkheden zijn eindeloos. Chapell kan aan het middel ook verder personaliseren. En telkens weer bleken de middelen, die hij PPD’s noemt, verrassend goed te werken. Tot grote verbijstering overigens van Chapell zelf, die zegt dat het hem twee jaar heeft gekost om echt te kunnen geloven hoe groot de gevolgen van zijn ontdekkingen eigenlijk zijn.

Een PPD is, zoals Van der Zee schrijft, een healing download. Het zijn simpele mp3’s met geluidstrillingen die je oor niet meer kan horen, maar je lichaam en je hersenen wel waarnemen. PPD staat voor Personal Potential Downloads. Je luistert er een paar minuten per dag naar. Als geluid

is het ruisen van de zee genomen; je hoort dus het ruisen van de zee, maar ondertussen wordt er diep op je hersenen, en in het bijzonder je reptielenbrein ingewerkt. PPD’s resoneren met de trauma’s die er zijn opgeslagen. In een fractie van een seconde worden die intens geactiveerd, en daarna kalmeren ze. Een serie die speciaal is gericht op het rustiger maken van het reptielenbrein bestaat uit 10 PPD’s die je in 10 opeenvolgende weken beluistert. Je mag dat zo vaak als je wilt doen, in de aangeboden volgorde. Inmiddels zijn er heel wat verschillende PPD’s en series PPD’s, elk gericht op een bepaald probleem. PPD’s kunnen ook op een ziekte gericht zijn, of op het ontwikkelen van bepaalde kwaliteiten.

De ontwikkeling van de PPD’s heeft 40 jaar in beslag genomen, maar de resultaten zijn adem-



benemend. Hoe ingrijpend het kan uitwerken blijkt wel uit het werk dat Peter Chappell en een groep vrijwilligers om hem heen inmiddels in Afrika doet. Je kunt verslagen en video's daarvan vinden op de website [www.arhf.nl](http://www.arhf.nl). Neem het voorbeeld van een rebellencommandant in De Republiek Congo. Hij was door deze methode eindelijk verlost van zijn nachtmerries waarin hij de oorlog beleefde en herbeleefde. Hij kon eindelijk weer slapen. Hij wilde nu zelf mensen helpen, werd getraind door ARHF-vrijwilligers en ging daarna terug naar zijn dorp. Hij had overigens geen PPD's beluisterd, maar hetzelfde middel via water toegediend gekregen. Een paar maanden later berichtte hij dat de soldaten uit zijn voormalige peloton nu allemaal teruggekeerd waren naar hun eigen dorp en weer boer geworden waren. Met toestemming van een andere commandant was een groep rebellen ook via water als drager behandeld. Een maand later bleek dat een aantal rebellen vertrokken was uit het kamp, omdat ze opeens inzagen dat ze daar niets meer te zoeken hadden. "De oorlogsdemonen hebben de geest van mijn voormalige soldaten verlaten", zo berichtte hij.

De stichting die het werk van Peter Chappell voortzet, behandelt ook kindsoldaten en vele andere getraumatiseerde Afrikanen; kinderen die als gevolg van de opgelopen trauma's worstelden met slaapproblemen. Sommigen van hen konden binnen een week na het begin van de therapie voor het eerst een nacht doorslapen. Bij de anderen gebeurde dat ietsje later.

Geen gesprekstherapie, geen analyse, niets van dit alles. Gewoon met je computer inloggen en de betreffende MP3 beluisteren, slechts enkele minuten. Elke dag. Je mag het ook vaker per dag doen. Het resoneert op het niveau van het reptielenbrein, dat niet langer hyperactief is maar terugkeert naar een normale staat, waardoor je rustiger wordt. De een merkt dat sneller dan de

ander. Wel lachen: ik heb bijv. mensen mee-gemaakt die zeiden dat ze er niet echt iets van merkten, terwijl hun omgeving de verandering wel degelijk merkte! Bij anderen heb ik heel spectaculaire veranderingen in korte tijd gezien, echt indrukwekkend.

Peter Chappell en zijn medewerkers / vrijwilligers hebben in Afrika duidelijk resultaten geboekt. Ook in de westerse wereld, en met name in Nederland, is onderzoek gedaan naar de invloed van PPD's op schoolkinderen met ADHD-achtig gedrag, en op (top)sporters. De resultaten laten het volgende beeld zien:

- een consistent verbeterd presteren prestatieniveau (in vergelijking met de voorafgaande periode)
- meer focus en concentratie
- minder gericht op wat ze fout hebben gedaan
- beter slapen, frisser wakker ontwaken
- toegenomen creativiteit, meer vreugde
- verbeteringen in de eetgewoonten
- beter leervermogen, zowel persoonlijk als lichamelijk (sport).

Mensen die al een PPD-kuur hebben gedaan, vertellen ook dat ze minder angstig zijn, of zelfs verlost zijn van ongrijpbare angsten. Ze raken minder snel in paniek, en merken ook dat ze minder snel met kritiek en oordelen reageren. Vrijwel iedereen meldt een grotere ontspannenheid en een grotere stressbestendigheid. Saboterend gedrag in de vorm van niet doen wat je van plan bent, verdwijnt. Ook vluchten in drank of drugs verdwijnt nagenoeg helemaal. Ze kunnen als het ware op een onthechtere manier naar zichzelf en de situatie kijken. Ook melden veel mensen dat ze actiever en creatiever zijn geworden. Bij veel mensen nam geleidelijk aan ook het gevoel van eigenwaarde toe. Deze ervaringen zijn helemaal in lijn met een recent Nederlands onderzoek door Onno Nieveen onder een groep alcoholverslaafde volwassenen met een traumatisch verleden. De

deelnemers aan het onderzoek rapporteerden dezelfde ervaringen, en het verdwijnen van dwanggedachten en bijbehorend gedrag.

Het is een heel nieuwe methode; zó anders, dat de gangbare wetenschap er weinig mee zal kunnen, het moeilijk zal kunnen begrijpen en het waarschijnlijk zal afwijzen. Maar het is volstrekt in lijn met wat we de laatste jaren aan nieuwe inzichten zien komen, van chaostheorie tot aan McTaggart's boek „*Het Veld*”, van Bruce Lipton tot inzichten dat stof en geest één zijn. De laboratoriumstaf van de bekende onderzoeker van waterkristallen Dr. Emoto meldde dat ze verbaasd waren zoveel heldere en mooie kristalvormen aan te treffen in water met granules van PC<sub>1</sub>, het middel voor AIDS. Van der Zee had hen de echte PC<sub>1</sub> gestuurd, en een placebo. Alleen de PC<sub>1</sub> gaf de prachtige kristallen.

Wat heeft deze methode veel in belofte! Met een eenvoudige, voor iedereen bereikbare methode, die in vergelijking met allerlei medicijnen en therapieën ook nog eens heel goedkoop is, kun je, zoals het zich nu laat aanzien, ons reptielenbrein weer helpen tot rust te brengen. Doorgegeven trauma's en programmeringen kunnen nu op een ander niveau worden aangepakt. Inprentingen, gewoontepatronen, angsten en dergelijke verdwijnen naar de achtergrond om plaats te maken voor creativiteit. Bij sommigen heb ik dat heel snel zien gebeuren, binnen enkele weken tot maanden. Bij anderen zie ik een langzamere verandering; misschien hebben ze meer tijd nodig of nog andere vormen van PPD's. Ik ben heel nieuwsgierig naar verder onderzoek. Want deze doorbraak zou naast de weldadige effecten op het individu wel eens enorme positieve maatschappelijke gevolgen kunnen hebben!

### Informatie en verwijzingen

- Informatie en verslagen van het werk in Afrika:  
[www.arhf.nl](http://www.arhf.nl)
  - Nieveen, O.: verslag van onderzoek naar kinderen met ADHD symptomen:  
[www.maxmyperformance.nl](http://www.maxmyperformance.nl)
  - Chappell, P.: verslag van onderzoek naar (top)atleten:  
op dezelfde website.
  - Chappell, Peter & Harry van der Zee: *Homeopathy for diseases. Vital Remedies for Epidemics, Trauma and Chronic Diseases.* Homelinks Publishers, Haren.z.j.
  - Cloud, J.: *Why Your DNA Isn't Your Destiny.*  
<http://www.time.com/time/health/article/0,8599,1951968,00.html>
  - *The Guardian*: “Pregnant 9/11 survivors transmitted trauma to their children. The emerging field of epigenetics shows how traumatic experiences can be transmitted from one generation to the next.”
- Citaten van:
- Yehuda, R et al (2005). Transgenerational Effects of Posttraumatic Stress Disorder in Babies of Mothers Exposed to the World Trade Center Attacks during Pregnancy. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, DOI: 10.1210/jc.2005-0550
  - Yehuda, R et al (2009). Gene Expression Patterns Associated with Posttraumatic Stress Disorder Following Exposure to the World Trade Center Attacks. *Biological Psychiatry*, DOI: 10.1016/j.biopsych.2009.02.03
  - Sarapas, C et al (2011). Genetic markers for PTSD risk and resilience among survivors of the World Trade Center attacks. *Disease Markers*, DOI: 10.3233/DMA20110764

—Heinzelmann, M and Jessica Gill: Epigenetic Mechanisms Shape the Biological Response to Trauma and Risk for PTSD: A Critical Review. In: *Nursing Research and Practice* Volume 2013 (2013), Article ID 417010, 10 pages  
<http://dx.doi.org/10.1155/2013/417010>  
<http://www.hindawi.com/journals/nrp/2013/417010/>

—Epstein, David: How an 1836 Famine Altered the Genes of Children Born Decades Later. David Epstein's book *The Sports Gene: Inside the Science of Extraordinary Athletic Performance* explains.  
<http://io9.com/how-an-1836-famine-altered-the-genes-of-children-born-d-1200001177>

—Lipton, Bruce: *De biologie van de overtuiging. Hoe je gedachten je leven bepalen.* Ankh-Hermes, Utrecht, 2007.

—Vroon, Piet: *Tranen van de Krokodil.* Ambo, 2006

—Janov, Arthur: *Leven voor de geboorte. Het geheime draaiboek van ons leven.* Panta Rhei, 2013.

### Wil je kennismaken met PPD's?

Je kunt gratis een MP3 beluisteren, zonder verdere verplichtingen, via de volgende link:

<http://contentbase.maxmyperformance.nl/dap/a/?a=137&p=maxmyperformance.nl>

Op die site kun je ook de nodige informatie vinden.

### Wil je er daadwerkelijk mee aan de slag, dan is hier de link:

<http://contentbase.maxmyperformance.nl/dap/a/?a=137&p=contentbase.maxmyperformance.nl/max-my-performance-sales> (beide regels aan elkaar!)

Om de link per email te ontvangen kun je ook een mailtje sturen aan [karen@asfaloth.nl](mailto:karen@asfaloth.nl)

Drs. Karen M. Hamaker-Zondag  
 Asfaloth opleidingen  
 Amsterdamseweg 156  
 1182 HK Amstelveen  
[www.asfaloth.nl](http://www.asfaloth.nl)  
[www.karenhamakerzondag.nl](http://www.karenhamakerzondag.nl)

**Prana** is nu **Mantra** geworden!

Kijk op

[www. http://tijdschrift-mantra.nl](http://tijdschrift-mantra.nl)

**MANTRA**