

Dromen over auto-immuunziekte.

Ik moest een column schrijven over auto-immuunziekten, de deadline naderde en ik had nog geen letter op papier. Toen kreeg ik een verwarrende droom waarin allerlei associaties die ik met het immuunsysteem had met elkaar verknoopt waren. Zo zaten er in mijn droom twee boeken die ik aan het lezen was er figureerde een kassamedewerker van onze buurtsuper in, voetbalfans, en flarden uit CSI.

Het eerste boek uit mijn droom was een boek dat ik van een patiënte kreeg: "The Wahls Protocol". Geschreven door Terry Wahls, een Amerikaanse arts die zelf M.S. heeft. Ze beschrijft haar eigen ziekteproces, en hoe ze op zoek gaat naar mogelijkheden om haar klachten te verlichten. Daarbij ontdekt ze hoe belangrijk het is om te zorgen dat het lichaam beschikt over materialen om zichzelf te repareren, in haar geval bouwstoffen waaruit myeline kan worden gemaakt. Een andere eye opener is dat ze beseft dat aan elke ziekte een verstoring van het biochemisch evenwicht ten grondslag ligt, en dat het essentieel is dat mitochondriën, de energiecentrales in elke cel, gezond zijn zodat ze staat zijn om dat biochemisch evenwicht te herstellen of te onderhouden. En tot slot: dat je door die lichaamcellen te repareren ze weer herkenbaar maakt voor het immuunsysteem. Dat het immuunsysteem ze weer herkent als 'eigen' en niet meer aanvalt. Klinkt nu vrij droog, maar ik was echt begeistert door het boek. Ze heeft ook een TED-talk gehouden, zeer aan te raden. Zie <https://www.youtube.com/watch?v=KLjgBLwH3Wc>

Het andere boek uit mijn droom was 'De mooie Voedselmachine' van Giulia Enders, een 25 (!)-jarige arts, die helder en geestig over de darm, en over het immuunsysteem schrijft. Ze heeft mooie beeldspraken zoals: het immuunsysteem zit voor 80% in de darmen en ziet daar van alles voorbij komen, voeding en bacteriën, "alsof de darm het hoofdpodium is van een bacterieel Woodstock, en als immuuncel móet je dat gezien hebben." Met grappige illustraties door haar zus.

De kassamedewerker zat in mijn droom omdat hij om zijn pols minstens tien gekleurde bandjes draagt. Van die bandjes die je krijgt bij muzikfestivals of lezingen. Wachtend in de rij voor de kassa bedacht ik dat een andere festivalganger hem zou herkennen aan zijn armbandje. Zoals een immuuncel de eigen lichaamcellen herkent aan kenmerken op de celwand. En er waren voetbalfans in mijn droom, die elkaar herkenden aan de sjaals die ze droegen. Dit alles gelardeerd met CSI-achtige scènes waarbij vingerafdrukken van bacteriën werden vergeleken met die in de database van de politie, en waarbij politiewagens werden opgeroepen uit te kijken naar bacteriën, en vervolgens Terry Wahls gearresteerd werd, die net bezig was een lezing te geven met illustraties uit het boek van Enders. Dit hele verhaal, lezingen en voetbalfans en supermarkt speelde zich af in de nacht.

Toen ik wakker werd uit die droom kon ik naar hartenlust aan de slag met droomduiding. Alleen waarom het in mijn droom nácht was, dat begreep ik niet. Totdat ik van de week mijn aantekeningen van een nascholing van vorige maand ging uitwerken. Daarin stond dat het immuunsysteem vooral 's náchts repareert en opruimt. En dat het daarom van belang is om voldoende nachtrust te krijgen en een goed bioritme. Is het bioritme verstoord door te laat naar bed gaan, of te laat eten, dan moet het immuunsysteem in kortere tijd zijn taak afraffelen, en is de kans groot dat er vergissingen worden gemaakt en het eigen weefsel wordt aangevallen.

Op deze omslachtige manier heb ik dus van alles geleerd over het immuunsysteem, en ik hoop dat de nachtelijke associaties ervoor zorgen dat ik dat allemaal ga onthouden.