

Genees jezelf: Zelfhypnose

Gepubliceerd: donderdag, 01 september 2011 14:43



Al sinds Franz Mesmer in de 18e eeuw beweerde dat hij alle aandoeningen kon behandelen met behulp van ‘dierlijk magnetisme’ wordt gestreefd naar wetenschappelijke acceptatie van hypnotherapie.

Mesmer theoretiseerde dat tussen alle levende en levenloze objecten een natuurlijke energetische overdracht plaatsvindt.

Hij magnetiseerde niet alleen mensen, maar ook dieren, water en diverse andere objecten.

“Het hele onderzoeksveld wordt geplaagd door mensen die onderzoek niet noodzakelijk vinden,” zei Peter Whorwell van de Universiteit van Manchester. Hij is het grootste gedeelte van zijn professionele loopbaan bezig om bewijs te verzamelen dat hypnose één specifieke aandoening kan genezen, namelijk PDS (prikkelbaredarmsyndroom). Het is een ‘functionele’ aandoening, een denigrerende term die gebruikt wordt wanneer een patiënt symptomen vertoont terwijl doktoren niets vreemds kunnen zien. “Ik gebruik hypnose omdat de conventionele behandeling voor deze aandoeningen vreselijk is,” aldus Whorwell.

Whorwell legt patiënten kort uit hoe het darmkanaal werkt en laat ze vervolgens door middel van visuele of tactiele prikkels inbeelden dat hun darmen naar behoren werken. Het lijkt te werken, in Groot-Brittannië is PDS de enige aandoening waarvoor hypnose als behandeling wordt aanbevolen door het National Institute for Health and Clinical Excellence. Ondanks de aanbeveling heeft Whorwell moeite om doktoren ervan te overtuigen hypnose voor te schrijven.

Een deel van het probleem is dat het niet precies duidelijk is hoe hypnose werkt. Het is wel duidelijk dat mensen onder hypnose verschillende delen van hun lichaam op geheel nieuwe manieren kunnen beïnvloeden. Whorwell toont aan dat PDS-patiënten de samentrekkingen van hun darmen onder hypnose kunnen verminderen. De darmwand is dan ook minder gevoelig voor pijn.

De meeste klinische tests voor hypnose zijn kleinschalig omdat ze moeilijk te financieren zijn. De tests die gedaan zijn suggereren dat hypnose helpt bij omgang met pijn, angst,

Genees jezelf: Zelfhypnose

Gepubliceerd: donderdag, 01 september 2011 14:43

depressie, slaapstoornissen, zwaarlijvigheid, astma en huidaandoeningen. Het vinden van een goede hypnotherapeut is niet zonder risico omdat het beroep niet gereguleerd wordt. Jezelf hypnotiseren werkt echter net zo goed. “Zelfhypnose is het belangrijkste deel,” besloot Whorwell.

Bron: Newscientist.com

Gerelateerd: [30 experts onthullen effectieve kankerbehandelingen](#)