

Hij vermoordde een vriend nadat hij dit populaire medicijn ingenomen had

Oorspronkelijk:

He Murdered a Friend After Taking This Best-Selling Drug

Datum: 25 februari 2012

Door: Dr. Joseph Mercola

Vertaling: Frank Bleeker

Foto: Afkomstig van de website Mercola.com, geplaatst bij artikel

DISCLAIMER:

Dit is een vertaling van een Amerikaans artikel. Hoewel veel van wat betoogd wordt van toepassing is op de wereldwijde situatie, dienen we ons te realiseren dat sommige van de genoemde voorbeelden vooral betrekking hebben op omstandigheden in de Verenigde Staten.

Lees meer:

http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2012/02/25/legal-system-rules-antidepressants-cause-kids-to-kill.aspx?e_cid=20120225_DNL_art_1

Het verhaal in één oogopslag

- Een Canadese rechter heeft beslist dat Prozac er de oorzaak van is dat een tiener zijn beste vriend heeft vermoord, omdat het medicijn ervoor zorgde dat hij extreem reageerde, op een 'impulsieve, explosieve en agressieve manier'.
- Veel medicijnen, voornamelijk antidepressiva, worden in verband gebracht met geweld, inclusief neiging tot zelfmoord en moord.
- Van de top 10 van medicijnen die in verband worden gebracht met geweld, bestaat de helft uit antidepressiva.
- Recent onderzoek heeft ontdekt dat bepaalde genetische varianten je vatbaar kunnen maken voor moorddadig gedrag na blootstelling aan antidepressiva, omdat je stofwisseling de medicijnen niet op de juiste manier kan verwerken.
- Onderzoek heeft tevens aangetoond dat tot wel 75% van de 'voordelen' van antidepressiva kunnen worden gedupliceerd door een placebo. Deze medicijnen zijn dus niet alleen niet effectief, maar verhogen in feite het risico op zelfmoord en geweld, inclusief moord.
- Dieet en leefwijze zoals blootstelling aan zon, lichaamsbeweging en gezondheid van het spijsverteringssysteem zijn de diepere oorzaken van veel geestelijke gezondheidsproblemen en moeten worden aangepakt om tot genezing en algeheel herstel te komen. Inclusief richtlijnen en aanbevelingen.

Een Canadese rechter heeft bepaald dat een tienerknaap zijn beste vriend heeft vermoord vanwege de gevolgen van Prozac.

Tegen deze uitspraak wordt niet in beroep gegaan.

Het besluit heeft de discussie over het wijdverbreide voorschrijven van antidepressiva aan jongeren nieuw leven ingeblazen.

Rechter Robert Heinrichs oordeelde dat de 15-jarige jongen onder de invloed van het medicijn verkeerde toen hij een goede vriend neerstak en vermoordde.

Hij werd veroordeeld tot 10 maanden bovenop zijn voorarrest van twee jaar.

“Prozac is bedoeld om de effecten van een depressie tegen te gaan, maar rechter Heinrich concludeerde dat het een voortdurende verslechtering van het gedrag van de jonge moordenaar in gang zette,” rapporteerde CCHR¹ (Citizens Commission on Human Rights).

“Hij vertoonde irritant gedrag, was rusteloos, geagiteerd en niet helder in zijn denken,” zei de rechter.

“Terwijl hij in die staat verkeerde, reageerde hij heftig, op een impulsieve, explosieve en gewelddadige manier. Nu dat zijn lichaam en geest vrij zijn van alle effecten van Prozac, is hij qua gedrag en karakter gewoon niet diezelfde jongen.”

Moeten antidepressiva een waarschuwing bevatten over moordneigingen?

In 2004 besloot de Amerikaanse Food and Drug Administration (FDA) dat SSRI (Selective Serotonin Re-uptake Inhibitors – Selectieve-Serotonine-Heropname remmers) een Veiligheidswaarschuwing moeten bevatten dat dit medicijn suïcidale neigingen kan veroorzaken. Maar hoe staat het met geweld- en moordneigingen? Ondanks groeiend bewijs dat gebruik van antidepressiva en andere medicijnen kan leiden tot gewelddadig gedrag en heeft geleid tot de tragische dood van echtgenoten, echtgenotes, familieleden en vrienden, heeft de FDA niets gedaan om te waarschuwen of het gebruik van dergelijke geneesmiddelen te beperken.

Volgens de CCHR²:

“Er is goed gedocumenteerd dat psychiatrische medicijnen, met name antidepressiva, een scala aan gewelddadige bijwerkingen kunnen veroorzaken, waaronder: manies, psychoses, agressie, geweld en in het geval van Effexor, moordzuchtige ideeën. Mensen zonder voorgeschiedenis van geweld (of zelfmoord) werden moordzuchtig of kregen zelfmoordneigingen onder invloed van antidepressiva. Ondanks alle geregistreerde geweldgeïnduceerde bijwerkingen van deze medicijnen heeft de FDA nooit aangegeven dat daarvoor een veiligheidswaarschuwing moet worden afgegeven, of dat zij geweld of moordneigingen kunnen veroorzaken. Dit, ondanks het feit dat ten minste 11 van de recente schietpartijen op scholen gepleegd werden door kinderen die psychiatrische medicijnen gebruikten, of bezig waren het gebruik ervan af te bouwen.”

De getuige-deskundige verklaring in deze zaak werd verzorgd door Dr. Peter Breggin, een uitgesproken criticus op het gebied van psychiatrische medicijnen. Het uitgelichte artikel citeert hem als volgt:

“Deze medicijnen veroorzaken een stimulantium of activeringscontinuüm... Dat continuüm omvat agressie, vijandigheid, verlies van impulscontrole... allen een recept voor geweld.”

Anderen denken nog steeds dat het verband tussen antidepressiva en moord flinterdun is.

¹ [CCHR December 7, 2011](#)

² [CCHR December 7, 2011](#)

Ik vraag me gewoon af of dat komt, omdat zij weigeren om het bewijs te bekijken en het de aandacht te geven dat het verdient. De CCHR website bevat een handige zoekhulp³, zodat je kunt zoeken naar allerlei rapporten en onderzoeken met betrekking tot psychiatrische medicijnen en hun bijwerkingen. Het duurde dertien jaar voordat de FDA bevestigde dat SSRI's zelfmoordgedachten en -gedrag kunnen veroorzaken. Hoeveel decennialang bewijsmateriaal moet zich opstapelen voordat het mogelijke verband wordt gelegd met ongecontroleerd geweld en moord?

Je genen kunnen je ontvankelijk maken voor moorddadige bijwerkingen van vaccins. Interessant is, dat in verwant nieuws een studie uit 2011, die werd gepubliceerd in *Pharmacogenomics and Personalized Medicine*⁴ heeft ontdekt dat bepaalde genen je vatbaar kunnen maken voor moorddadig gedrag na blootstelling aan antidepressiva. Zowel het plotseling stoppen met antidepressiva als het voortdurend gebruik, zo werd ontdekt, kunnen het probleem verergeren. Dit schrijven de auteurs van de studie:

“De resultaten die hier gepresenteerd worden over een steekproef onder personen die antidepressiva kregen vanwege psychosociale nood, tonen de mate aan waarin de psychofarmacologische industrie zijn invloed veel verder heeft uitgebreid dan zijn capaciteit om te genezen.

*...The Sequenced Treatment Alternatives to Relieve Depression (Star *D) Studie (Reeks alternatieve behandelingen voor het verlichten van depressie) ontdekte dat **antidepressiva slechts marginaal (2,7% meer) effectief waren, in vergelijking met een placebo**. Dezelfde meta-analyse registreerde een **enorme vooringenomenheid in publicaties door het opblazen van hun schijnbare werkzaamheid en een vooringenomenheid bij het in gebreke blijven van het melden van negatieve resultaten**... De auteurs pleiten voor een herwaardering van de huidige aanbevolen standaard van zorg bij een depressie.
(Benadrukking: JM)*

Wat zij ontdekten was, dat veel mensen die behandeld worden met antidepressiva, deze, als gevolg van 'normale' genetische mutaties, niet kunnen verteren. Dit kan leiden tot ernstige medicijninteracties en akathisie⁵ (een bewegingsstoornis die wordt gekenmerkt door een gevoel van innerlijke onrust). Sommige onderzoekers en artsen denken dat akathisie het voornaamste symptoom is dat bij sommige personen (die antidepressiva gebruiken) impulsief geweld ontketent. Dit wordt gezien als een extreme vorm van akathisie. Moorddadige impulsen en moorddadig gedrag als gevolg van akathisie worden nu 'moorddadige akathisie' genoemd.

³ [CCHR International Warnings and Studies on Psychiatric Drugs Search Engine](#)

⁴ [Antidepressant-induced akathisia-related homicides associated with diminishing mutations in metabolizing genes of the CYP450 family, Yolande Lucire and Christopher Crotty, Pharmacogenomics and Personalized Medicine July 29, 2011](#)

⁵ Akathisie is een bijwerking van antipsychotica, maar vooral van de oudere geneesmiddelen uit die klasse die men klassieke neuroleptica noemt. Akathisie wordt als erg kwellend en storend ervaren en vormt voor patiënten dan ook een belangrijke reden om de inname van het antipsychoticum te stoppen.

Forensisch psychiater en leidende auteur van de studie, Dr. Yolande Lucire voert nu campagne om manieren te introduceren die het teveel voorschrijven van antidepressiva minimaliseren door rekening te houden met hun genetische structuur. Van de 129 patiënten werd bij meer dan 120 de diagnose akathisie/serotonine vergiftiging gesteld, als gevolg van psychiatrische medicijnen. De auteurs leggen verder uit:

“Zij werden getest op afwijkende allelen in CYP450 genen, die een belangrijke rol spelen in fase 1 metabolisme van alle antidepressiva en vele andere medicijnen. Acht personen hadden een moord gepleegd en nog veel meer werden uitermate gewelddadig terwijl zij antidepressiva gebruikten... Alle (in de ‘paper’) beschreven personen konden stoppen met het innemen van antidepressiva en werden weer de vroegere, normale persoonlijkheden.”

Antidepressiva bovenaan in de lijst van meeste gewelduitlokkende medicijnen

Het is zeker de moeite waard rekening te houden met medicijninteracties zoals geweld en moordneigingen, zowel als patiënt, als bezorgde ouder, familielid, als vriend. Volgens een studie uit 2010 die werd gepubliceerd in het tijdschrift PLoS One⁶ bestaat de helft van de top-10 van geneesmiddelen die onevenredig vaak in verband gebracht worden met gewelddadig gedrag, uit antidepressiva:

1. **Varenicline (Chantix):** De nummer één van geweld inducerende geneesmiddelen op de lijst. Dit medicijn tegen roken is mogelijk 18 keer vaker gekoppeld aan geweld in vergelijking met andere medicijnen.
2. **Fluoxetine (Prozac):** Dit medicijn was het eerste bekende antidepressivum.
3. **Paroxetine (Paxil):** Een ander SSRI antidepressivum. Paxil wordt ook in verband gebracht met ernstige ontweningsverschijnselen en het risico op geboorteafwijkingen.
4. **Amfetaminen (diverse):** Gebruikt om ADHD te behandelen.
5. **Mefoquine (Lariam):** Een middel tegen malaria dat vaak in verband wordt gebracht met meldingen van vreemd gedrag.
6. **Atomoxetine (Strattera):** Een ADHD medicijn dat van invloed is op de neurotransmitter noradrenaline⁷.
7. **Triazolam (Halcion):** Dit mogelijk verslavende medicijn wordt gebruikt om slapeloosheid te behandelen.
8. **Fluvoxamine (Luvox):** Nog een SSRI antidepressivum
9. **Venlafaxine (Effexor):** Een antidepressivum dat ook gebruikt wordt om angststoornissen te behandelen.
10. **Desvenlafaxine (Pristiq):** Een antidepressivum dat invloed heeft op zowel serotonine als noradrenaline.

Is het gebruik van deze medicijnen ooit geschikt?

Depressie, of juist gezegd, ongerepareerde emotionele kortsluiting, kan je gezondheid en je leven zonder twijfel compleet ruïneren. Het gebruik van antidepressiva als voornaamste (of enige) behandeling is gewoonweg niet aan te bevelen, met name als het een kind of een tiener betreft die aan een depressie lijdt.

⁶ [PloS One December 15, 2010; 5\(12\)](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0154441)

⁷ <http://nl.wikipedia.org/wiki/Noradrenaline>

Je moet in ogenschouw nemen dat een ernstige depressie, indien onbehandeld, inderdaad kan evolueren tot zelfmoord, maar ook dat van antidepressiva is aangetoond dat deze zowel suïcidale en moorddadige gedachten en gedrag veroorzaakt. Zoals vermeld in het genoemde rapport werden tenminste 11 tragische schietpartijen op scholen gedaan door kinderen die of antidepressiva gebruikten, of bezig waren met de afbouw ervan.

Ik geloof dat dit een enorme prijs is die betaald moet worden voor wat neerkomt op zeer discutabele voordelen.

Onderzoeken hebben aangetoond dat tot 75% van de voordelen van [antidepressiva](#) nagedaan zou kunnen worden door placebo's. Dus deze medicijnen doen dus niet alleen **niet** wat volgens de advertenties beloofd wordt, maar het bewijs is overduidelijk dat de meeste van deze medicijnen in feite het risico van [zelfdoding](#) en geweld verhogen. Waarom zou je, omdat depressie een terminale ziekte is, een medicijn nemen dat het risico op zelfmoord of de moord op iemand anders alleen maar *verhoogt*?

Begrijp alsjeblieft goed dat ik niet probeer de impact van een psychische ziekte te bagatelliseren. Ze zijn massaal aanwezig en per jaar verantwoordelijk voor vele tienduizenden doden en het onnodig lijden van miljoenen anderen.

Uit mijn klinische ervaringen weet ik, dat het enige juiste gebruik van deze medicijnen is, als een laatste (wanhopige) poging wanneer de patiënt een gevaar wordt voor zichzelf of voor anderen. (En natuurlijk moeten zij zeer zorgvuldig worden geobserveerd op dodelijke bijwerkingen zoals zelfmoord en moorddadige gedachten en neigingen.) Met de medicijnen moet worden doorgedaan totdat de aandoening onder controle is en buiten de gevarenzone. Daarna moet zorgvuldig worden afgebouwd. Dit is een vergelijkbare strategie als naar de Eerste Hulp gaan voor een bezoek aan de orthopedische chirurg om gips, omdat je een belangrijk bot hebt gebroken. Dat gips blijft ook de rest van je leven niet zitten; het gaat er weer af als je bot genezen is.

De ECHTE tragedie is dat de meeste farmaceutische industrieën de antidepressiva niet zo zien. Er zijn enorme marketingcampagnes die normaal gedrag als afwijkend of ziek zullen classificeren, die vervolgens, als oplossing, een levenslange behandeling met hun medicijnen vereisen.

Hoe moet je de wortel van het probleem aanpakken?

Ik ben er heilig van overtuigd dat de energiepsychologie een van de meest krachtige hulpmiddelen is bij het oplossen van emotionele problemen, vooral een techniek die [EFT](#) heet. Hierover zal ik zo meer vertellen.

Maar voeding en levensstijl zijn duidelijk onderdelen van die 'wortel', die genezen moeten worden als je geestelijke gezondheidsproblemen wilt verhelpen. Steeds toenemend bewijsmateriaal geeft aan dat een gezond spijsverteringssysteem zeer belangrijk is voor zowel een geestelijke als lichamelijke gezondheid en deze laatste kan ernstig beïnvloed zijn door een onbalans van de [bacteriën in het spijsverteringssysteem](#). Ik beveel dan ook ten sterkste aan om de volgende factoren in je levensstijl aan te pakken als je lijdt aan depressie of andere mentale gezondheidsproblemen:

- Reduceer drastisch je suikerconsumptie (voornamelijk fructose), granen en bewerkte voedsel. Niet alleen bevatten deze heel veel suikers en granen, ze bevatten ook een hele serie additieven die van invloed kunnen zijn op je hersenfunctie en je mentale toestand. In het bijzonder zijn dit MSG (Monosodium Glutamate – Mononatrium Glutamaat – E621) en kunstmatige zoetstoffen zoals aspartaam (E951). Er is een goed boek over dit onderwerp, [The Sugar Blues](#), al meer dan dertig jaar geleden geschreven door William Dufty. Het duikt zeer gedetailleerd in het onderwerp 'suiker en geestelijke gezondheid'.
- Verhoog de consumptie van probiotisch voedsel, zoals gefermenteerde groenten en kefit, om een gezonde darmflora te bevorderen.
- Zorg voor voldoende vitamine B12. Een [tekort aan vitamine B12](#) kan bijdragen aan depressies. Dit komt gemiddeld bij een op de vier personen voor.
- Zorg ervoor dat je vitamine D niveau op peil is, door regelmatige blootstelling aan zonlicht. Vitamine D is zeer belangrijk voor je stemming. Een onderzoek heeft aangetoond dat mensen met de laagste vitamine D niveaus, 11 keer gevoeliger waren voor een depressie dan degenen die normale waarden hadden⁸.
De beste manier om vitamine D op te bouwen is door veilige blootstelling aan ZONLICHT. Bedenk dat SAD (Seasonal Affective Disorder)⁹ een soort depressie is waarvan we weten dat deze te maken heeft met een tekort aan zonlicht. Het heeft dus zeker wel zin om jezelf op een gezonde manier bloot te stellen aan de zon om je vitamine D niveau te optimaliseren. Lukt dat niet, gebruik dan een veilige zonnebank. Gebruik voldoende dierlijke omega-3 vetten. Veel mensen realiseren zich niet dat hun hersenen voor 6- procent uit vetten bestaan, maar niet uit zomaar een vet. Het betreft DHA, een dierlijk omega-3 vet dat, samen met EPA, cruciaal is voor een goede hersenfunctie en geestelijke gezondheid¹⁰. Helaas krijgen veel mensen hiervan niet voldoende via hun dieet naar binnen. Zorg er daarom voor dat je een goede kwaliteit omega-3 olie inneemt, zoals [krill olie](#).
Dr. Stoll, een psychiater verbonden aan Harvard, was een van de eersten die bewijs verzamelde dat het gebruik van dierlijke omega-3 vetten bij de behandeling van depressie ondersteunde. Hij schreef een uitstekend boek dat zijn ervaringen op dit gebied weergeeft, met de titel: [The Omega-3 Connection](#).
- Ga je zoutgebruik eens na. [Natrium gebrek](#) creëert in feite symptomen die heel veel lijken op die van een depressie. Gebruik echter GEEN geraffineerd zout! (het 'gewone' keukenzout, of tafelzout). Gebruik in plaats daarvan Himalaya zout of Keltisch Zeezout, die meer dan 80 verschillende mineralen en sporenelementen bevatten.
- Doe dagelijks aan voldoende lichaamsbeweging. Dit is een van de best bewaarde geheimen om een depressie te voorkomen en te genezen.
- Zorg voor voldoende slaap. Je kunt de beste voeding tot je nemen en het beste bewegingsprogramma volgen, maar als je niet goed slaapt kun je alsnog gemakkelijk depressief worden.

⁸ [American Journal of Geriatric Psychiatry December 2006; 14\(12\): 1032-1040](#)

⁹ Een gemoedstoestand die onder invloed van de wisseling van seizoenen verstoord raakt.

¹⁰ [Effects of Omega-3 Fatty Acids on Mental Health, Agency for Healthcare Research and Quality, Evidence Report/Technology Assessment: Number 116](#)

Slaap en depressie zijn zo nauw met elkaar verbonden dat een slaapstoornis in feite een onderdeel is van de definitie van het complex van factoren dat 'depressie' heet.

Nieuw onderzoek naar de voordelen van EFT

Daarnaast is het absoluut noodzakelijk om de eventuele onderliggende emotionele problemen aan te pakken. Ik ben al vele jaren aanhanger van energie psychologie omdat ik getuige ben geweest van zijn doeltreffendheid in mijn medische praktijk en mijn persoonlijke leven. EFT pakt, in tegenstelling tot medicijnen en supplementen, de wortel van het probleem aan, zelfs als je niet precies weet wat dat is. Dat is het mooie van de energiegeneeskunde in het algemeen. En iedereen kan leren om EFT op zichzelf toe te passen, zelfs een jong kind!

In de volgende video's toont Julie Schiffman, gediplomeerd EFT therapeute, verbonden aan mijn Center for Natural Health in Chicago, hoe je moet 'kloppen' om hoofdpijn en andere pijnen te behandelen. Zoals je zult zien, kun je, door simpelweg je gedachtepatroon te veranderen, deze kloptechniek gebruiken om vrijwel elke kwaal die je mogelijk ondervindt, op elk moment aan te pakken.

Helaas is er nog weinig onderzoek naar gedaan en hangt het er een beetje bij, omdat de wetenschap geprobeerd heeft met klinische experimenten op dit gebied 'in te halen'. Maar dat is nu allemaal aan het veranderen!

Voordat ik verder ga, wil ik het belang benadrukken om professionele hulp te zoeken als je lijdt aan depressie en dat kan ook een bezoek zijn aan een [gekwatificeerde EFT therapeut](#). Ondanks dat je in een paar minuten kunt leren hoe je EFT moet doen, kan het jaren duren voordat je het echt effectief kunt toepassen. De beste therapeuten hebben vaak een conventionele psychologische studie gedaan en aanvullende daarop de EFT studie hebben gevolgd. Het kan soms noodzakelijk zijn dat iemand in het ziekenhuis moet worden opgenomen om bijvoorbeeld een zelfmoordpoging te voorkomen en een ongetrainde therapeut zal vaak niet in staat zijn dit gevaar te onderkennen.

Als de ene therapeut je niet kan helpen, raad ik je aan een andere te zoeken. Een 'second opinion' is heel normaal als het gaat om geneeskunde en dit is niet anders. De 'klik' tussen jou en je arts of therapeut kan van grote invloed zijn op je behandeling of therapie.

Wat betreft de slaagkans van EFT; er zijn onlangs verschillende studies gepubliceerd waarin aangetoond wordt hoe veilig en effectief EFT eigenlijk is. De drie volgende studies bijvoorbeeld, tonen een opmerkelijke vooruitgang, in zeer korte tijd, bij mensen met een traumageschiedenis:

1. [Een studie uit 2009](#) naar 16 permanent in een inrichting verblijvende adolescenten jongens met een geschiedenis van fysiek of psychisch misbruik, toonde een aanzienlijk afgenomen intensiteit van traumatische herinneringen na slechts EEN sessie met EFT.
2. Er werd [een EFT studie](#) uitgevoerd, waarbij 30 gemiddeld tot ernstig depressieve college studenten betrokken waren. De depressieve studenten kregen vier EFT sessies van 90 minuten. De studenten die de EFT sessie kregen, bleken

uiteindelijk veel minder depressief dan de studenten uit de controlegroep die drie weken later werden geëvalueerd.

3. [Een studie onder 100 veteranen](#) met een ernstige vorm van PTSD¹¹ ([Iraq Vets Stress Project](#)) liet een opzienbarende afname van symptomen zien na slechts zes EFT-sessies van een uur. Na het voltooien van zes sessies, vertoonde 90 procent van de veteranen een dertigprocent vermindering van de symptomen die zij niet meer voldeden aan de criteria voor PTSD. Dertig procent voldeed al na drie EFT-sessies niet meer aan de criteria! Na een follow-up van drie maanden bleef de vooruitgang stabiel, wat wijst op een blijvende en mogelijk permanente oplossing van het probleem.

Operatie Emotionele vrijheid

In een recente documentaire met de naam: Operation Emotional Freedom, onder regie van Eric Huurre, ondergingen een aantal veteranen en hun families een intensieve EFT-therapie. De resultaten waren werkelijk verbluffend! De ontwikkelaar van EFT, Gary Craig, werkte samen met andere EFT-artsen zeer nauw samen met veteranen die recentelijk vanuit de oorlog thuis waren gekomen. Ze leden allemaal aan PTSD, depressie, angsten en een aantal waren suïcidaal.

Aan het eind van de behandeling beschreef iedere deelnemer een nieuw gevoel van vrede en de hoop dat er hulp is en ze waren allen in staat om de emotionele trauma's die zij tijdens de oorlog hadden opgelopen, te boven te komen.

Deze film toont van nabij de huidige staat van de gezondheidszorg voor oorlogsveteranen die werden gediagnosticeerd met PTSD. De film gaat over het onderzoeken van de mythen en misvattingen rond de medische/chemische benadering van de behandeling van emotionele omstandigheden en waarom medicijnen niet 'het antwoord' bieden dat de farmaceuten beloven. In plaats daarvan wordt het verhaal gevolgd van deze groep vrijwillige veteranen en hun families op een reis vanuit de hel van hun naoorlogse ervaringen door middel van een nieuwe visie op gezondheid en herstel van PTSD en trauma.

Bezoek eens de officiële website www.operation-emotionalfreedom.com om meer te weten te komen over de inspanningen die worden verricht om veteranen en hun families te helpen door middel van energie psychologie.

Het is duidelijk dat energie psychologie de farmacie met twee vingers in de neus verslaat als een veiliger, efficiëntere en meer duurzame behandeling voor stress en emotionele problemen. En er zijn EFT successen te melden over een breed scala aan andere problemen, zowel emotioneel als fysiek. EFT is eenvoudig te leren, ongeacht je leeftijd – kinderen inbegrepen – dus ik moedig je aan om jezelf er eigen mee te maken.

Tot slot, vergeet niet dat je emotionele gezondheid nauw verwant is aan je fysieke gezondheid, die weer grotendeels wordt bepaald door keuze van levensstijl en voeding en je reacties op stress. Deze dagelijkse gewoonten hebben een enorme impact, of je nu een depressie te boven wilt komen, of wilt blijven genieten van een goede gezondheid.

¹¹ Post Traumatic Stress Disorder – Post Traumatisch Stress Syndroom

Dus, alsjeblieft, blijf steeds actief onderzoeken en overweeg de natuurlijke behandelingen die ik hierboven voorgesteld heb, bij voorkeur met de ondersteuning en begeleiding van een deskundige arts die positief staat ten opzichte van natuurlijke geneeskunde.

Enkele belangrijke afsluitende gedachten...

Ik wil iets absoluut duidelijk maken voordat ik afsluit:

Ik weet uit de eerste hand hoe verwoestend een depressie kan zijn. Het eist een zware tol, zelfs van de gezondste gezinnen en het kan levenslange vriendschappen vernietigen. Weinig zaken zijn erger in het leven dan te zien hoe iemand die je lief hebt, zijn of haar gevoel van plezier, hoop en een doel in het leven te zien verliezen, en je af te vragen of zij dit alles ooit nog zullen hervinden. En dat niets binnen jouw vermogen ligt om ook maar iets voor hen te veranderen. Je vraagt je af of je jouw geliefde ooit wel 'terug' zult krijgen.

Het is onmogelijk, de wil om te leven te geven aan iemand die deze niet meer heeft. Geen logica, redeneren, of herinneringen aan alles waar zij voor leven, zal een glimlach op het gezicht van een geliefde toveren, dat bedekt wordt met een masker van een donkere depressie.

Vaak kun je je omstandigheden niet veranderen. Je kunt echter wel je naar hen veranderen. Ik moedig je aan zelf je leven in balans te hebben. Negeer niet de waarschuwingstekens van je lichaam. Soms zijn mensen zo bezig voor anderen te zorgen, dat zij het zicht op zichzelf verliezen.

Er zijn momenten waarop een medicijn op recept kan helpen de balans in je lichaam te herstellen. Maar het is onduidelijk of het medicijn voor verbetering zorgt, of de ongelooflijke kracht van je geest die ervan overtuigd is dat het gaat werken.

Als je persoonlijk getroffen bent door een depressie, dan leef ik met je mee.

Een kapot lichaam kan makkelijker genezen worden dan een kapotte geest. Depressie *is echt*. Het is mijn hoop dat jij je hier niet veroordeeld voelt, maar dat je aangemoedigd en geïnspireerd wordt door diegenen die 'er geweest zijn'...

Bron: [CCHR December 7, 2011](#)

Bron: [Pharmacogenomics and Personalized Medicine July 29, 2011](#)

Gerelateerde links:

- » [They Cause 40,000 Deaths a Year - But They're Handed Out Like Candy](#)
- » [These Popular Drugs Can Make You Violent – Avoid Them](#)
- » [Antidepressants and Violence](#)