

De ongecontroleerde opmars van de alternatieve genezer

De moderne patiënt wil de manager van zijn gezondheid zijn. Hij wendt zich daarbij steeds vaker tot de kwakzalver. Ondanks de risico's – met Sylvia Millecam als afschrikwekkend voorbeeld. Want in het alternatieve circuit is de zieke geen lijdende loser maar een mondige mens.

Door Mar Oomen, foto's Serge Ligtenberg

Ik ga je beter maken, meneer De Vries, ik ga je beter maken,' riep de Surinaamse acupuncturist tegen chronisch longpatiënt Jan de Vries (55) tijdens zijn eerste bezoek. 'Hem mis ik nog elke dag,' zegt de lange, magere man met spierwit haar. 'Ik heb zoveel met hem gelachen. Elk jaar had hij een andere naam, uiteindelijk is hij voor de belasting het land uit gevluht.' De Vries had bij zijn ouders – ook longpatiënt – gezien wat op latere leeftijd de gevolgen zijn van de bijwerkingen van reguliere medicijnen. Hun nieren waren aangetast en ze hadden grote tekorten aan kalk. Dus toen hij twintig jaar geleden van het AMC weer een grote doos medicijnen mee naar huis kreeg, dacht hij: ik ga het anders proberen. Tenslotte had hij vroeger ook al regelmatig bij zijn moeder achterop de fiets gezeten, op weg naar, zoals De Vries zegt, de *strieker*, dialect voor strijker, een ander woord voor handoplegger of magnetiseur. 'Na een behandeling van de strieker had ik weer genoeg lucht om een paar dagen te kunnen spelen.'

Ook Nel Braas koos op een gegeven moment voor de alternatieve weg. De zesenzestigjarige vrouw werd op een dag, nu al weer tien jaar geleden, wakker met handen die niet meer konden bewegen, binnen veertien dagen deed haar hele lichaam het niet meer. Ze bleek de ziekte van Sjögren – reuma aan de slijmvliezen – te hebben. Het enige medicijn dat bestond, was prednison. Een paardenmiddel waar je osteoporose – botontkalking – van krijgt, wist de voormalig medisch analiste Braas. Ze slikte het middel om van de ergste pijn af te zijn, maar zo gauw ze zich weer 'beter' voelde, ging ze op zoek naar een natuurgeneeskundige arts. Die moest haar van 'die vernietigende prednison' af helpen en ervoor zorgen dat de reuma draaglijk werd, want helemaal opknappen, dat zat er niet in, beseft Braas. De 'praktizijn' die ze vond deed alles, vertelt Braas: 'Homeopathie, ayurvedische geneeskunst, hydrotherapie en dan was hij ook nog gewoon huisarts.' Hij gaf haar blauwe tabletten – 'zulke knollen, je kon ze gewoon bestellen bij de apotheek' – een heel sterk gif uit de natuur, een aftrek van arsenicum dat indianen op hun pijlen smeren en dat wordt verwerkt in rattengif. Het bleek het 'wondermiddel', dat, zoals Braas zegt,

'precies op het goede moment kwam'. Voortaan kon ze weer verder zonder de producten van de chemische pillendraaiers die behalve dat ze de kwaal verhelpen ook altijd wel wat kapotmaken in het lichaam.

Ook Tonie Gudde (73) besloot af te zien van wat de reguliere geneeskunde haar te bieden had. Ze heeft mondanker, en de enige oplossing was: het wegnemen van een kwart van haar ondergezicht. Bertil de Klyn, haar geneesheer die ooit antroposofisch huisarts was, zegt dat hij wel meer mensen als zij in zijn Centrum voor Holistische Geneeskunst in Ellecom op spreekuur krijgt. Mensen voor wie de ingreep van de reguliere geneeskunde geen optie is, omdat daarna het laatste restje kwaliteit van leven is verdwenen.

Doktersangst, medicijnenangst, en de angst voor verminking door operatie. Het zijn precies de beweegredenen die Sylvia Millecam en José, de vrouw van Roel van Duijn, deden besluiten zich niet 'over te leveren' aan het chirurgemes en de bestralingsapparatuur. Sinds hun onnodige, vroegtijdige dood zijn ze symbool geworden voor de goedgelovigheid in een gevaarlijke en verkeerde alternatieve gezondheidsideologie die leert dat je, mits deskundig begeleid, jezelf kunt helpen, zonder tabletten en operatieve ingrepen.

Maar hoe zit het eigenlijk met de patiënten van de niet-reguliere dokter ofwel de kwakzalver, want bij die oude naam wordt hij steeds vaker genoemd. Hebben ze zich, net als Millecam en de vrouw van Roel van Duijn, volledig uitgeleverd aan de wereld van Kushi-meesters, helderziende natuurgeneeskundigen en paragnosten?

Minister Hoogervorst vreest kennelijk van wel en overweegt een *zero tolerance*-beleid door het stellen van diagnoses door genezers en dokters uit het alternatieve circuit voortaan te verbieden. Van dat circuit heeft hij sowieso geen hoge dunk, want hij verklaart ook 'niet te begrijpen hoe wetenschappelijk opgeleide artsen zich met homeopathie kunnen inlaten terwijl iedereen weet dat je mensen dan gewoon water voorschrijft'. Toch zijn er in ons land heel wat mensen die uit vrije wil met 'water', kruiden of mineralen op recept naar huis gaan. De cijfers leren dat het er te veel zijn om alle-

maal als naïef af te doen. Volgens de berekeningen van Paul van Dijk, auteur van *Geneeswijzen in Nederland. Compendium van alternatieve geneeswijzen*, bezoeken jaarlijks ruim twee miljoen mensen een alternatieve genezer. Een onafhankelijke organisatie als het CBS stelt vast dat in 2002 11,3 procent van de bevolking met de alternatieve geneeskunde in aanraking kwam. Het gaat dan vaak om hardnekkige klachten als chronische vermoeidheid, rsi, en reuma, waar de gewone dokter geen raad mee weet. Maar het gaat ook om leven en dood zoals bij Karel Glastra van Loon. Getroffen door een hersentumor is hij twintig keer bestraald in het Amsterdamse VU-ziekenhuis. 'In afwachting van de resultaten' laat de schrijver

'Millecam handelde vanuit angst, de meeste mensen handelen vanuit hun verstand'

zich ook behandelen door een 'terreingeneeskundige', een huisarts in ruste die hem onder het motto 'Ziekte moet je niet geïsoleerd bekijken' op een dieet van rauwe groenten, reinigingskuren en voedingssupplementen heeft gezet. De vraag is kortom: zijn die twee miljoen, Karel Glastra van Loon inclusief, gek, of kan het zijn dat de minister het beoordelingsvermogen van de Nederlandse patiënt onderschat?

Longpatiënt Jan de Vries voldoet in ieder geval niet aan het beeld van argeloos slachtoffer. Hij studeerde enige jaren sociologie en geschiedenis en is ondanks zijn avontuurlijke inslag in alles het type van de nuchtere Fries die hij van geboorte ook is. 'Ik houd niet van dat softe. Ik heb het liefst iemand die recht voor zijn raap zegt waar het op staat. Zoals die ene acupuncturist. Ongeveer het eerste wat hij zei was: "De Vries, je hebt meer energie nodig, je moet wat vaker neuken. Die lul zit er niet voor niets."'

Ook tuindersdochter en reumapatiënt Nel Braas komt van de koude grond. Opgeleid tot medisch analiste kan ze evenmin een makkelijke prooi genoemd worden van malafide gezondheidsgoeroes. 'Ik heb wel eens aangeklopt bij Adelbert Nelissen, de Kushi-genezer van de ex-vrouw van Roel van Duijn,' zegt de tengere, mooi oud wordende vrouw in haar kleine woning in Amsterdam-West. 'Ik dacht meteen: met deze man zal ik nooit kunnen samenwerken, hij is zo overtuigd van zichzelf.' Sjoukje Nobel (34) is voormalig rechtenstudent in Leiden. Tegenwoordig werkt ze als jurist bij een



'Als zij haar handen op mijn buik of op mijn hart legde, kwamen de emoties vanzelf'

die plek nog pijn gehad, alsof er een wond was. En toen was het weg.' Of ze het hocus pocus vindt? Ach, zegt ze, er zijn natuurlijk vage figuren in dat wereldje, 'toevallig heb ik er twee getroffen die me heel goed hebben geholpen. Maar als ik kanker zou krijgen, of echt ernstige pijnen, dan ga ik natuurlijk meteen naar de huisarts.'

Zoals De Vries, Braas en Nobel zijn er meer. Met name middelbaar tot hoger opgeleiden bezoeken alternatieve genezers, zeker twee keer zoveel vrouwen als mannen. Tot voor kort waren ze vooral boven de veertig, maar de laatste jaren, zeggen verschillende genezers, zijn hun klanten van alle leeftijden. 'De laatste drie jaar komen hier ook veel twintigers en dertigers', zegt Sunny Nederlof van het Reiki-Instituut in Amsterdam. 'Healing, reiki is

'Dat mens is zo knetter paranormaal begaafd, die kan door de telefoon zien wat er met je is'

bijna een rage. Opvallend veel mensen uit de gezondheidszorg - artsen, chirurgen en fysiotherapeuten - zijn klant bij ons, maar wij verzorgen ook cursussen voor de vakbond en de politie.' 'Bij mij komen de beter opgeleide mensen die zelf nadenken over gezondheid', aldus holistisch geneesheer Bertil de Klyn, 'ze hebben iets meer notie van wat er met hen aan de hand is.'

Geen goedgegelovigen, geen schapen op de alternatieve masseerbank, maar juist zelfbewuste, assertieve doeners en denkers vinden hun weg naar de reiki-master, de fytotherapeut, de elektroacupuncturist, de chiropracticer, de homeopaat of naar een van de andere duizenden therapeuten die ons land inmiddels bevolken (Paul van Dijk telt er 22.602 inclusief gebedsgenezers en alternatieve psychotherapeuten).

Moeten ze door Hoogervorst tegen hun drang tot experimenteren in bescherming genomen worden of is er weinig reden tot zorg en moet de overheid het recht op zelfbeschikking blijven respecteren? Wat beweegt deze gezondheidszoekers eigenlijk, behalve hun al dan niet terechte huiver voor de reguliere geneeskunde? Heeft de alternatieve geneesheer of, niet zelden, geneesvrouw misschien iets wat de specialist en de huisarts om de hoek niet hebben?

Daar wordt veel over geroepen en veel over geschreven, maar eigenlijk is er weinig concreets over bekend. Alsof de wetenschap het onderwerp liever mijdt ('Er wordt geen geld voor vrijgemaakt,' verontschuldigen de wetenschappers zich, 'boven-

ministerie in Den Haag. Ook zij bezoekt met enige regelmaat een alternatieve genezer. Haar kenniskring uit het Haagse en het Leidse heeft daar geen weet van. 'Ik wil graag serieus genomen worden,' zegt de vrouw met keurig geknipt halflang steil blond haar. 'We leven in een maatschappij waarin alles rationeel verklaard moet kunnen worden. Ik wil niet dat mensen denken: die Sjoukje is met zulke rare dingen bezig.' Van haar mag in de krant dat ze na twee en een half jaar tobben met ondraaglijke pijnen in haar handen uiteindelijk afreisde naar een natuurgeneeskundige in een dorpje bij Groningen, maar eigenlijk vertelt ze liever niet in het openbaar dat een magnetiseur haar ooit verlost heeft van een verschrikkelijke buikpijn. In haar Leidse woning schenkt ze nog wat thee,

neemt nog een hap van haar pistoletje en verzucht dan: 'De huisarts en het ziekenhuis wisten zich geen raad met die buikpijn, allerlei onderzoeken zijn gedaan, foto's zijn genomen, echo's. In het ziekenhuis zeiden ze op een gegeven moment: misschien moeten we je blindedarm er maar uit halen. Toen ben ik bij een magnetiseur terecht gekomen. Dat mens is zo knetter paranormaal begaafd, die kan zelfs door de telefoon zien wat er met je is: "Ik zie allemaal papieren bij je," zei ze een keer, "dat is helemaal niet goed voor je."

Ik moest bij haar op een massagetafel gaan liggen en op de plek waar het pijn deed, leek het alsof ze een heel dik touw uit mijn buik trok. Vraag me niet hoe, vraag me niet wat het was. "Oud zeer," zei ze. "Dat gaat vastzitten." Een paar dagen heb ik op

om privacy redenen onherkenbaar

dien, hoe zou je het moeten onderzoeken?). Het enige algemene onderzoek naar de beweegredenen van patiënten van alternatieve genezers dateert uit de jaren zeventig. Onderzoeken onder specifieke groepen zijn wel gehouden, bijvoorbeeld onder kankerpatiënten; en onder hiv-geïnfecteerden en aidspatiënten (door Ivan Wolffers in de jaren tachtig, toen er nog geen geneesmiddelen op de markt waren), maar daar houdt het dan ook op. Overigens deed van de kankerpatiënten dertig procent een beroep op de alternatieve geneeskunst (vooral de jongere, hoger opgeleiden onder hen) en van de aids-patiënten maar liefst zestig procent. 'Dat onderzoek was eigenlijk heel interessant,' zegt Wolffers, nu zelf kankerpatiënt maar geenszins van plan bij een 'alterneut' langs te gaan. 'Aids-patiënten bleken doorgaans heel rationeel hun behandelaars te kiezen. Ze zochten allemaal naar manieren waarmee ze de weerstand van hun lichaam konden versterken. En er was er maar één van de vijfhonderd die wij spraken die zich volledig had afgewend van de reguliere zorg.'

Bij een alternatieve therapeut, zegt iedereen, krijg je het gevoel dat je bij de gewone dokter ontbeert. 'Je bent patiënt af, en weer mens,' bewust mens, wel te verstaan, voor wie gezondheid geen toeval is, maar een doel dat binnen (bijna) ieders bereik ligt. Nel Braas: 'Je hebt weer zelf de touwtjes in handen.' Het lichaam, die onbekende machine in handen van de dokter, wordt een vertrouwde vriend of zeurderige kennis die heel veel aandacht en 'eerlijk gemeente' zorg vraagt (en potten vol met pillen, sappen en poeders en, natuurlijk, liters bronwater). Maar er moet wat voor gedaan en geleden worden,

en niet zo'n klein beetje ook. Reumapatiënt Nel Braas moest van de eerste iriscopist die ze bezocht een zogeheten 'zuur-base' dieet volgen, veel rauwkost eten en weinig vlees. Dat was een hele omschakeling, maar, zegt Braas, 'door te experimenteren met eten kreeg ik greep op mijn lichaam, kreeg ik een idee van wat er met me aan de hand was en wat ik daar zelf aan kon doen.' En Sjoukje Nobel mocht vanwege de pijn in haar handen een paar maanden geen varkensvlees en geen vis eten, noch suiker, chocola en alcohol gebruiken. 'Was best lastig.'

Het blijkt een hele klus: gezond worden door gezond te eten, maar ze hebben het er graag voor over, want liever elke dag een kilo groente naar binnen werken – en 's nachts dromen van broodjes zelfgemaakte kroket – dan je kaak verwijderd en 'überhaupt niet meer kunnen eten, praten of lachen' zoals Tonie Gudde zegt, die in de twee jaar dat ze De Klyn bezoekt niet zieker is geworden. Volgens haar arts heeft de drieënzeventigjarige momenteel zelfs de gezondheid van iemand die vijftientig jaar jonger is. 'Hij belde me vanochtend, hij was zo enthousiast,' zegt de kleine, gebruide vrouw met kort wit haar. 'Ik hoef pas in het najaar bij hem terug te komen.'

En dan is er nog iets. Lichaam en geest, waren die niet ooit één? Bijvoorbeeld bij de oude Spartanen die leefden van een akelig groen dieet, en bij Goethe die wekenlang rondhing in het kuuroord Mariënbad. Vanzelfsprekend, vinden gezondheidszoekers als Braas, Nobel en De Vries, maar de reguliere geneeskunde is dat de afgelopen honderd jaar een beetje vergeten. En nu ze beseft dat er in voorkomende gevallen wel een verband is – 'veel onvrede uit zich via het lichaam', aldus Ivan Wolffers –

weet ze daar geen raad mee. Dus, zegt iedereen, moet je als patiënt daar zelf iets op verzinnen en je eigen geestelijk-lichamelijke welzijn bij elkaar sprokkelen.

'Als ik problemen heb', zegt longpatiënt Jan de Vries, 'slaat dat meteen op mijn lichaam. Krijg ik bronchitis. Tot twee jaar geleden liet ik me behandelen door een acupuncturist, die bracht mij weer in balans. Dan voelde ik me veel fitter, keek ik weer anders de wereld in, had ik weer hakken onder mijn zolen.'

Helen (student, 28) heeft zich voor haar alcohol en drugsverslaving met succes laten behande-

'Liever elke dag een kilo groente dan je kaak eruit zodat je niéts meer kunt eten'

len door Reiki-master Sunny Nederlof. De gesprekken bij het Riagg hadden tot dan toe niets opgeleverd. Want praten vond ze moeilijk, ze schaamde zich voor wat ze eigenlijk moest vertellen en bij Nederlof hoefde ze niets te zeggen. 'Als zij haar handen op mijn buik of op mijn hart legde, kwamen de emoties vanzelf.' Met de problemen die ze heeft met haar menstruatiecyclus gaat ze sinds kort naar een antroposofisch huisarts. 'Omdat een antroposoof naar de mens als geheel kijkt, en ook, indien nodig, de reguliere weg kan volgen.'

Sascha Meijer (36), jurist bij een vakbond, heeft helemaal niets tegen de reguliere geneeskunde, integendeel. Ze is ('naar omstandigheden') blij dat het ziekenhuis ('min of meer') heeft kunnen vast-

'Het lichaam liegt niet'

'Fytotherapie, acupressuur, neurochirurgie, bioresonantie – vind maar eens uit wat deugt en wat niet'

Er zijn er inmiddels tientallen, zo niet honderden alternatieve geneeswijzen. In de nieuwste uitgave van zijn Compendium van alternatieve geneeswijzen beschrijft Paul van Dijk er maar liefst 404, van acupunctuur tot chiropractie tot wichelroede-diagnostiek. Sommige geneeswijzen zijn, net als de reguliere geneeskunde, complete medische systemen. Zoals de westerse homeopathie en antroposofie, de Indiase ayurveda, of de traditionele Chinese geneeskunde.

De overige geneeswijzen hebben vaak hun wel heel eigen benadering. Hoe moet je de kwakzalver van de anders-kundige genezer te scheiden? Zo zijn er die het lichaam gezond

maken door de geest een reinigingsbeurt te geven, de hypnotherapeuten bijvoorbeeld, of de gebedsgenezers, die heil brengen door veel te bidden. Weer anderen halen de medicijnen en behandelmethoden uit de natuur. Dat zijn bijvoorbeeld de voedingstherapeuten, de lichttherapeuten en de kruidengeneeskundigen die hun patiënten naar huis sturen met zalmolie, geelwortel, sint-janskruid of wandluizenkruid. Dan zijn er nog die iets onbegrijpelijk nuttigs met of rond het lichaam doen: de krakers en masseurs, de haptonomen en manueel therapeuten. Tenslotte is er een groep genezers die ervan uitgaat dat de gezondheid bepaald wordt door wat ze noemen 'de energievelden' in en om het lichaam.

Zo'n reiki-master, 'healer' of 'magneteur' behandelt terwijl hij de patiënt nauwelijks of helemaal niet aanraakt, maar hij is dan ook niet zozeer bezig met het geplaagde lijf, maar met het onzichtbare energieveld erom heen. De klanten van de alternatieve dokters zijn dikwijls echte 'shoppers'. Vaak zoeken ze de passende alternatieve aanpak bij hun kwaal, een kruid voor darmkrampen kan, maar evenzo een Chinese massage. Bij langdurige hoofdpijn en andere pijnen die wijzen op overspanning gaat men vaak te rade bij energie herstellende therapeuten met spirituele kwaliteiten.

Reiki en andere spiritueel getinte cursussen zijn momenteel erg in, maar ook de ayurvedische en de Chi-



Kruidenlaboratorium van het Chinese Medical Centre in Amsterdam. 'De Chinese geneeskunst probeert het hele lichaam in balans te krijgen'

stellen waarom ze steeds maar niet zwanger wordt, en ze is 'hartstikke blij' dat zij en haar man nu KI-behandelingen kunnen ondergaan. Toch frequenteert zij óók het Chinese Medical Centre in Amsterdam, waarvan ze altijd huiswaarts keert met een tas vol plastic zakjes met zorgvuldig bij elkaar geschepte groene kruiden, die thuis twee keer opgekookt moeten worden, waarna het aftreksel dient te worden gedronken. Ze bezoekt de Chinese

'Jarenlang heb ik zonder medicijnen geleefd. Nu kies ik voor de reguliere weg'

dokter, zegt ze, omdat ze graag zelf iets doet en niet alleen maar wil afwachten tot het ziekenhuis haar probleem heeft opgelost, maar ook, zegt ze, omdat ze ervan overtuigd is dat alles wat er in je lichaam gebeurt met elkaar samenhangt. Meijer: 'De reguliere geneeskunst kijkt alleen naar de afzonderlijke organen. De Chinese geneeskunst probeert het hele lichaam in balans te krijgen. Het probleem waarvoor je komt, kan veroorzaakt worden door iets anders.'

Is het allemaal niet net te mooi om waar te zijn, zelf de baas zijn over je eigen gezondheid? Zelf bepalen wanneer wat goed voor je is? En zijn patiënt en geneesheer niet te goed van vertrouwen? De een in de kundigheden en de (onbepaalde lij-

nese traditionele geneeskunsten zijn populair. Onder genezers is de trend je te bekwamen in veel verschillende geneeswijzen. Ze kunnen Chinees prikken, beheersen verschillende kruidenleren, mogen zich 'reiki-master' noemen, doen aan iriscopie en hebben dan ook nog verschillende massagetechnieken onder de knie. Dat allemaal om de veeleisende patiënt te kunnen bedienen.

Helpt het, word je er beter van? Helemaal niet. Zegt de Vereniging tegen Kwakzalverij. En ze doet haar uiterste best aan te tonen dat alles wat niet regulier is, niet deugt. Op haar site heeft ze een top-twintig van kwakzalvers uit de twintigste eeuw, bovenaan staat de heer Moerman, van het Moermandieet tegen kanker, op de lijst staan ook Jomanda, het Staphorster Boertje en Greet Hofmans.

Paul van Dijk heeft in zijn boek per geneeswijze een paragraaf: 'resultaat' en concludeert regelmatig dat het bestaande onderzoek naar de behandelmethoden onder de maat is, er nog nauwelijks onderzoek gedaan is, of dat de onderzoeksresultaten elkaar tegenspreken. Voorlopig moet de geïnteresseerde het dus doen met proefondervindelijke ervaringen van andere gezondheidszoekers. Gezegd moet dat de meeste patiënten zich beter voelen na de behandeling, of zoals ze zelf zeggen: het lichaam ligt niet. Een derde van de patiënten van alternatieve genezers heeft alleen al door het placebo-effect baat bij het bezoek aan de alternatieve dokter. Jaarlijks bezoeken bijna twee miljoen mensen – rond de twaalf procent, aldus het CBS – een alternatieve therapeut, inclusief de huisarts die alternatief behandelt. Als het bezoek

aan de alternatief werkende huisarts niet wordt meegerekend, gaat het om ruim zes procent van de bevolking. Ter vergelijking: in Duitsland, Canada en Frankrijk bezoekt meer dan de helft van de bevolking jaarlijks een alternatieve genezer, in Amerika en Zwitserland bijna veertig procent en in België bijna dertig procent.

Wat en hoeveel de Nederlandse verzekeraar vergoedt, verschilt per ziekenfonds en particuliere verzekeraar. Vaak worden in ieder geval wel de alternatieve behandelingen gegeven door de eigen huisarts vergoed. Als de verzekerde 'aanvullend' verzekerd is, en de alternatieve genezer aangesloten is bij een goed functionerende beroepsvereniging, is meer declarabel. In totaal zijn er 129 beroepsorganisaties van alternatieve genezers. Het merendeel van de genezers heeft zich bij een organisatie

aangesloten. De Consumentenbond doet regelmatig onderzoek naar het functioneren van deze beroepsverenigingen. Veel verzekeraars gebruiken dat onderzoek als leidraad voor hun vergoedingsbeleid.

Mar Oomen

*Infolijn Alternatieve Geneeswijzen: 0592-353405; Klachtencommissie Alternatieve Behandelwijzen (KAB) tel: 033-4620262; Artsenfederatie Additieve/Alternatieve geneeskunde (AAG), tel: 020-6425156
www.aag-artsen.nl
www.kwakzalverij.nl
www.skepsis.nl
www.consumentenbond.nl
Paul van Dijk, 'Geneeswijzen in Nederland. Compendium van alternatieve geneeswijzen', Ankh-Hermes, 2003*