

De kunst in het leven is te ontdekken welke natuurlijke weg een ieder te bewandelen heeft. Bij chronisch zieken zijn daarbij vaak aanpassingen nodig om functies te optimaliseren. Het uiteindelijke doel is het leven te leiden op een natuurlijke manier. Een leven dat ook met een chronische kwaal prima in harmonie kan functioneren, zowel lichamelijk als geestelijk. Als we dat voor elkaar krijgen, kunnen we met recht kiezen voor levenslang!

Door: Rob Muts, mesoloog en osteopaat

Levenslang

Van natuur naar cultuur

Volgens wetenschappers richt modern voedsel net zoveel schade aan aan ons gestel, als wanneer een benzineauto wordt volgetankt met diesel. Een rijk palet aan vleesproducten, gevogelte met dagelijks verse bladgroente, dus géén koolhydraten, dat maakte dat de oermens geen last had van hart- en vaatziekten, botontkalking, overgewicht, allergieën of hoge bloeddruk.

In de begintijd van de mensheid waren er veel minder ziekten. Het ging eigenlijk mis toen de mens zich van de natuur losmaakte en aan cultuur ging doen. De mens liet zijn nomadenbestaan als jager achter zich en vestigde zich op een vaste plaats. Het woord cultuur heeft zijn wortels in de agrarische sector. De oude Romeinen spraken van *agri culture*, *vitis culture*: verzorging van de akker, van de wijnranken. En met de wijnrank en het overdadige eten deden de welvaartsziekten hun intrede.

Opgejaagd

Ook verschijnselen als stress, maagzweren en burnout gingen zich voordoen toen de mens in steden ging wonen. Lang geleden, toen de mens nog onverwacht oog in oog kon komen te staan met fysieke wolven en beren op de weg, kon hij alleen

overleven door ogenblikkelijk bijnieren en andere hormonen in zijn organisme te mobiliseren tot een fight of desgewenst een flight. Dat was toen functioneel. Nu niet meer. Zit de baas je op je huid dan is het maatschappelijk niet geoorloofd onze knuppel te pakken en na een paar slagen de ruzie te beslechten. De hormonen die van oudsher acuut gemobiliseerd werden zodra fysieke arbeid geboden was, storten zich nu evengoed in de bloedbaan... en onze systemen worden opgejaagd tot het niet meer kan.

Beschaving

De moraal van deze uitleg van stress is dat de mens stressgevoelig is geworden als gevolg van de ontwikkeling van de beschaving en de daarbij behorende geestelijke functies.

Cultuur werkt niet alleen volgens deze uitleg ziekmakend. Verfijnde of beter gezegd geraffineerde voedingsmiddelen prikkelen de darm te weinig en doen daardoor allerlei darm- en andere ziekten ontstaan. Denk daarbij maar aan het prikkelbare darmsyndroom dat nog steeds het beste te beïnvloeden is door ruwe vezels.

De mens is een gespleten wezen. De mens is deel van de natuur (nature) en van de cultuur (nurture). Welke kenmerken krijgen mensen via de genen

mee van hun ouders (nature) en welke kenmerken worden door de opvoeding en andere sociale invloeden aangelegd en ontwikkeld (nurture)? Het eten dient echter ook aangepast te zijn aan onze huidige natuur en cultuur. Dat is een studie op zich.

Natuurgeneeskunde

Terug naar de natuur is geen oplossing, maar zoals de oude Vedische en Chinese geschriften reeds vermelden: "Het niet leven volgens de wetten van de natuur maakt ziek". Wellicht staat deze deur te open voor onze huidige tijd, waarin wij nog altijd denken dat we alles kunnen beheersen. Gelukkig bestaat er natuurgeneeskunde. Natuurgeneeskunde, in de huidige tijd liever aangeduid met complementaire geneeskunde, richt zich voornamelijk op de chronische patiënten. Met het oog op het woord complementair, zou ik de chronische patiënten willen indelen in twee categorieën:

- Chronische patiënten met een structurele aandoening. Dit zijn patiënten bij wie de structuur dusdanig is veranderd dat een 'normale' functie niet meer uitgevoerd kan worden. Te denken valt bijvoorbeeld aan patiënten na een operatie, waarbij de galblaas of een stuk darm is verwijderd; patiënten met een status na

een hartinfarct of een herseninfarct, multiple sclerose, diverticulose, ziekte van Crohn, levercirrose, etc.

- Chronische patiënten met een zogenoemde functionele aandoening, waarbij er volgens de reguliere maatstaven geen structurele bevindingen uit het onderzoek naar voren komen. Meestal vallen deze aandoeningen dan ook niet binnen het reguliere classificatiesysteem. Te denken valt aan aandoeningen zoals het prikkelbaar darmsyndroom, fibromyalgie, myalgische encephalomyelitis (ME), overactieve blaas, etc. Maar hieronder vallen ook de enorme reeks aandoeningen, die geschaard worden onder het begrip 'vage klachten'.

Structurele aandoening

De eerste groep patiënten zal daadwerkelijk 'moeten leren leven' met de kwaal. Dat wil niet zeggen dat het leven niet aangenaam kan zijn, integendeel. De kwaliteit van het leven kan in de meeste gevallen de hoogste maatstaven van het welzijn gemakkelijk evenaren. De kunst is echter om voldoende inzicht te krijgen in de persoonlijke zaken, die het leven aangenaam of onaangenaam maken. Het menselijk organisme heeft ruim voldoende aanpassingsmogelijkhe-

den om een fantastisch leven te leiden, mits het organisme daarin niet getreiterd wordt met die zaken die het niet (meer) kan. Een patiënt zonder galblaas zal zijn voedingspatroon moeten aanpassen, omdat er slechts een gebrekkige voorraad gal voorradig is. Daarmee kan hij echter wel culinaire hoogstandjes creëren, waar Jamie Olivier jaloers op zou zijn. Het leven ná een hartinfarct kan, met de nodige aanpassingen, vele malen aangenamer zijn dan de tijd ervoor, die heeft geleid tot het hartinfarct.

De tweede groep patiënten lijkt anders dan de eerste groep, omdat er immers niets structureel kapot is in het lichaam. Het verschil in beide wordt echter slechts bepaald door de huidige diagnostische mogelijkheden. Zodra wij het gebrek niet (wetenschappelijk) kunnen aantonen, is alles dus eigenlijk 'normaal' en vinden we dat we 'normaal' zouden moeten kunnen leven. Niets is echter minder waar: iedereen is een patiënt, als de normaalwaarde als standaard gehanteerd zou worden. Niemand is gelijk en iedereen heeft zijn erfelijke eigenschappen, persoonlijke bouw, unieke geschiedenis, eigen karakter, etc. Ieder van ons leeft volgens zijn eigen wetten binnen de natuur, volgens



zijn Tao, zoals de Chinezen het noemen. De cultuur heeft ons echter verafgedreven van de natuur. De schijf van vijf, Fit for Life en Sonja Bakker doen ons geloven dat er een algemene gezonde standaard is. Binnen een menselijk organisme spelen zich echter louter persoonlijke reacties af. Unieke reacties op voeding, unieke reacties op sociale omstandigheden, op traumata, op emoties, etc.

Levenslang

De kunst in het leven is te ontdekken welke natuurlijke weg een ieder te bewandelen heeft. Een nauwgezet onderzoek binnen de complementaire geneeskunde leert de functies en dysfuncties in kaart te brengen en houdt als het ware een spiegel voor. Een spiegel die de 'patiënt' met functionele of structurele aandoeningen of zonder klachten, kan leren wat wel en wat niet kan. Vaak dienen opgestapelde foutjes met medicamenten, diëten of oefeningen uit de weg geruimd te worden. Vaak dienen aanpassingen gecreëerd te worden om functies te optimaliseren. Maar het uiteindelijke doel is het leren op een natuurlijke weg het leven te leiden. Een leven dat ook met een chronische kwaal prima in harmonie kan functioneren, zowel lichamelijk als geestelijk. Als we dat voor elkaar krijgen, kunnen we met recht kiezen voor levenslang! <

Zie: www.integraalmedischcentrum.nl