

De kracht en noodzaak van samenwerken



We leven met bijna zeven miljard mensen op deze wereld, zeven miljard unieke individuen. Wanneer het leven zonder al te veel problemen verloopt, zijn we ons niet zo bewust van de unieke eigenschappen van mede bewoners. Generalisatie ligt dan op de loer, in ieder vakgebied, zelfs in de geneeskunde. We proberen 'alles' in hokjes te duwen. Integrale geneeskunde behelst eigenlijk het grootste hok wat er bestaat, de hele wereld. Blijf je als arts of therapeut in een klein kader denken dan kan het zijn dat je tegen problemen aanloopt. Durf je daarbuiten te kijken, dan zie je dat er voor het niet-reageren op een therapie net zoveel mogelijke oorzaken zijn als voor de klacht waarmee de cliënt komt.

Conventioneel versus complementaire geneeskunde

De grootste versplintering bestaat tussen de conventionele en complementaire geneeskunde. Binnen deze twee gebieden staan personen regelmatig lijnrecht tegenover elkaar. Integrale geneeskunde wordt gedefinieerd als 'allesomvattend' waarin de conventionele en de complementaire geneeskunde elkaar ontmoeten.

Conventionele geneeskunde

De hedendaagse conventionele geneeskunde legt mijns inziens te veel nadruk op de mechanica, het fysieke deel van de mens. Bovendien werkt ze sterk symptomatisch. Het niet-

fysieke deel is mijns inziens het belangrijkste deel dat tot gezondheid kan leiden. Dit deel wordt binnen de conventionele geneeskunde vaak overgeslagen of gebagatelliseerd. De conventionele geneeskunde pretendeert de meest wetenschappelijk onderbouwde kennis in huis te hebben. Echter de westerse conventionele geneeskunde bestaat slechts ongeveer honderd jaar. Waren er voor die tijd geen zieke mensen? konden ze toen niet genezen worden? Zeker wel, maar de therapieën van weleer worden afgedaan als 'verouderd' en 'niet meer van deze tijd'. Een ander kenmerk van de conventionele geneeskunde is de nadruk op genen en genetische veranderingen. Veel onderzoeksgeld gaat naar het vinden van de genetische onderbouwing van ziekten.

De complementaire of natuurgeneeskunde

Een ander woord is holistische geneeskunde. Dit woord zegt precies waar het om gaat: het vervlochten geheel van facetten waaruit welzijn, vitaliteit of gezondheid is opgebouwd. Door de veelheid aan facetten te bestuderen, ontstaat er dieper inzicht. De complementaire of natuurgeneeskunde pretendeert holistisch te werken. Mijns inziens wordt er ook binnen deze wijze van geneeskunde vaak de nadruk op de fysieke klacht gelegd. Als je holistisch wilt werken, moeten alle aspecten die van invloed zijn op de cliënt meegenomen worden in de anamnese en het behandelingsplan. Echte genezing is alleen dan mogelijk als de totale persoon gezien wordt.

Integrale geneeskunde vereist

Om mensen volledig te kunnen genezen, moeten we dankbaar gebruik maken van de mogelijkheden die zowel de conventionele als de complementaire geneeskunde ons bieden.

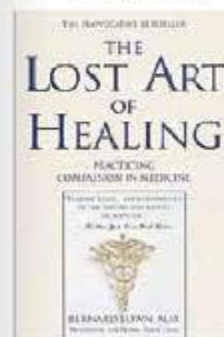
Maar ook mogelijkheden die (nog) niet meetbaar of inzichtelijk gemaakt zijn, moeten we niet direct afwijzen. Beide, meetbare en onmeetbare factoren, zijn net zo belangrijk voor gezondheid en welzijn. Het zou ideaal zijn om alle aspecten die van invloed zijn op de gezondheid samen te brengen in één behandelingstraject. Vanwege het besef dat alle kennis en kunde niet in één persoon verenigbaar is, is het belangrijk samen te werken met zoveel mogelijk disciplines die direct of indirect te maken hebben met welzijn, gezondheid en gezondheidsbevordering.

Heel de mens

Het woord 'heel' is op twee manieren te lezen. Heel als totaliteit, het totale wezen van de mens. Maar ook als heel of helen, in de betekenis van gezond worden. Visies veranderen, zo was het gebruikelijk om in de jaren zeventig mensen na hartoperaties absolute rust voor te schrijven. De nazorg en resultaten waren niet erg succesvol, totdat Bernard Lown (bekend emeritus professor cardiologie in U.S.A.) op zijn afdeling zojuist geopereerde mensen de volgende dag al op een stoel zette en ze liet trainen. Hij zei: 'een hart is een spier, en spieren moet je trainen'. Zo is cardio-fitness ontstaan. Deze behandelwijze is vandaag de dag niet meer weg te denken bij revalidatie van hartpatiënten.

The lost art of healing

Lown heeft een bestseller geschreven 'The lost art of healing'. Wat bedoelt hij met 'helen'? Nog betere medicijnen, nog meer 'high tech' medicine? Een andere vorm van training? Zo is langzamerhand bij ons het beeld ontstaan, dat veel aandoeningen 'technisch' te behandelen zijn, of in ieder



geval zijn op te sporen. "Nee", zegt Lown, "deze zaken zijn allemaal wel belangrijk en hebben onze kunde verbeterd, maar leiden uiteindelijk niet tot helen". Er is namelijk een groot verschil tussen 'behandelen', wat betrekking heeft op een slecht functionerend orgaan(systeem), en 'helen', wat te maken heeft met een lijdend menselijk wezen. Wat is helen? Het woord heil wordt in het dagelijks leven weinig meer gebruikt. Een heler brengt heil. Heil is gezondheid in de compleetste zin van het woord, dus veel meer dan 'de symptomen van een ziekte die zijn verdwenen'. Het woord heil heeft te maken met redding en volmaaktheid. Begin 2008 gaf Lown (inmiddels 86 jaar oud) nog een interview waarin hij zei: 'ik heb me mijn hele leven bezig gehouden met ziektebeelden van het hart. Vermeende risicofactoren, waarover nog steeds allerlei onderzoek plaatsvindt, zoals te hoog cholesterol en hoge bloeddruk, zijn onbelangrijk! Voor het ontstaan van hart- en vaatziekten (maar ook kanker en andere aandoeningen) zijn vaak treurige en tragische omstandigheden van het leven verantwoordelijk: eenzaamheid, verdriet of uitzichtloosheid.'

Eenzaamheid kan niet geopereerd worden, voor verdriet zijn geen medicijnen en uitzichtloosheid is niet te meten. De huidige geneeskunde richt zich op meetbare gegevens en resultaten, waarbij de zieke mens een soort defecte machine lijkt te zijn. De huidige geneeskunde richt zich te weinig op de niet-meetbare factoren die bij lijden aan de orde zijn. Ook binnen complementaire geneeskunde heerst de tendens om 'alles' te willen meten. Het meetinstrument is echter niet meer of minder dan een hulpmiddel. Laat dit hulpmiddel alsjeblieft niet de richting van het therapieplan bepalen! Het verschil tussen behandelen en helen is fundamenteel. De geneeskunde, 'integrale' geneeskunde heeft veel meer heilmeesters dan dokters of therapeuten nodig. Om te helen moet je alle aspecten van het leven betrekken in je plan.

Plato (380 vC) wist het al: scheiding van lichaam en ziel maakt dat de persoon niet geneest: "U moet niet proberen een deel te genezen zonder het geheel te behandelen".

Genetica en epigenetica

In de jaren vijftig van de vorige eeuw werd DNA ontdekt. Dit was een opening naar ontelbare mogelijkheden binnen de geneeskunde. Maar het 'magere' aantal van ca. 20.000-25.000 genen die we als mens hebben, kon nog lang niet alles verklaren. Epigenetica was een logisch gevolg. Epigenetica is de wetenschap die bestudeert welke invloed de omgeving heeft op onze genen. Dit beziet de mens geheel an-



ders dan de genetica. De genetica laat ons geloven dat ziekte zijn oorsprong heeft in genetische afwijkingen. Maar onze genen zijn niet de veroorzakers van ziekte. Ze produceren alleen maar eiwitten. Welke eiwitten ze produceren is afhankelijk van de informatie die ze krijgen vanuit de omgeving. We leren van de epigenetica dat omgevingsfactoren van zeer grote invloed zijn op onze gezondheid. Omgevingsfactoren kunnen we beïnvloeden. We kunnen ze zodanig ombuigen dat ze voor onze gezondheid beter zijn. De omgeving is in dit kader een breed begrip; van kosmos tot celkernniveau. Bezien vanuit de epigenetica zijn we niet het slachtoffer van onze genen, maar staan we zelf aan het roer voor wat betreft onze genactiviteit en onze gezondheid.



Het genoom is als een muziekinstrument, het epigenoom als de muziek.

De betrekkelijkheid van wetenschappelijk onderzoek

Zowel genetica als epigenetica zijn wetenschappen. Ieder wetenschappelijk onderzoek is het extraheren van één element uit het complexe bestaan. Op dit ene element wordt dan een experiment losgelaten en daaruit worden vervolgens conclusies getrokken. Dat de andere miljoenen, ontelbare elementen van het bestaan ook van invloed zouden kunnen zijn op de uitkomst van het onderzoek, wordt buiten beschouwing gelaten. Het is goed dat deelaspecten worden onderzocht, maar beschouw iedere uitkomst als een onderzoeksresultaat. Het is de waarheid niet. Onderzoek is nodig om bepaalde zaken te kunnen begrijpen. Om hetgeen we begrijpen ook zin te geven, en het zinnelijke begrijpelijk te maken. Bovendien zijn onderzoek en behandeling twee verschillende zaken. Genetica en epigenetica kunnen we gebruiken als handvatten. Het gaat erom dat de inzichten die je als behandelaar hebt verzameld en begrepen, kunt uitleggen en doorgeven aan je cliënt. Wanneer het voor de cliënt inzichtelijk en overzichtelijk wordt, zal herstel vele malen makkelijker gaan.

Ontstaan evolutionaire geneeskunde

Het implementeren van genetica en epigenetica in behandelmethoden heeft geleid tot 'evolutionaire geneeskunde'. Omgevingsfactoren worden in overeenstemming gebracht met onze genen en genetische programmering. Dit heeft een bijzonder heilzaam effect. De evolutionaire geneeskunde bestaat uit: beweging, voeding, leefstijl en stressregulatie. Ieder deel kan apart een specialisme inhouden. Dit genereert opnieuw de kans op versnippering. Te allen tijden moet het totale welzijn van de cliënt voor ogen worden gehouden.

Het belang van natuurlijke ritmen

We kunnen alles maken, kopen en beïnvloeden, maar wat is de prijs? Onze genen zijn nog steeds onze oergenen, die leven volgens seizoenen en ritmes. In onze samenleving denken we dit grotendeels te kunnen omzeilen; groenten en fruit zijn het hele jaar verkrijgbaar, we werken in ploegendiensten, we gebruiken kunstlicht en we ontvangen een continue stroom aan informatie via verschillende kanalen. Deze veranderingen zijn veelal ingezet vanuit economische belangen en principes, geen gezondheidsoverwegingen. Het is de vraag in hoeverre we ons kunnen losmaken van de natuur zonder ziek te worden? We leven niet meer synchroon met natuurlijke ritmen. Zo zijn er meer ongelukken de eerste dagen na het omzetten van zomer naar wintertijd en vinden er meer 'onverklaarbare' natuurrampen plaats. De economie en de geneeskunde zitten elkaar in de weg.

Chronogeneeskunde

Wat is de oplossing? Volgens mij moeten we opnieuw gaan leven volgens onze biologische klok: leven volgens de seizoenen, qua voeding, drinken, kleding en activiteiten. Om de wisselwerking te bestuderen tussen verstoorde ritmes en gezondheid is een wetenschap in het leven geroepen: de chronobiologie. Eén van de eerste dingen die verstoord raakt in het lichaam is de balans tussen de sympathicus en de parasympathicus; ons stresssysteem slaat op hol. Chronogeneeskunde zou een logisch gevolg kunnen zijn van de chronobiologie: hoe krijg je het lichaam weer terug in zijn natuurlijke ritme, in zijn natuurlijke balans? Dit kan onder andere door middel van hartcoherentie training. De omschakelpunten zijn om vier uur 's nachts en vier uur 's middags. De welbekende 'dip' zouden we dus gewoon moeten laten gebeuren en niet moeten omzetten naar een nieuwe activiteit. Ook niet in het nemen van de 'zogenaamde soep'. In dit voorbeeld is te zien dat commercie en gezondheid andere belangen hebben.



Uit diverse onderzoeken kunnen we afleiden dat er een duidelijk ritme is. Zo vinden de meeste hartinfarcten plaats van zes uur 's morgens tot twaalf uur (2e kwadrant). Ook bevallingen vinden in dit kwadrant het meeste plaats. Door inleiding van een bevalling verander je het natuurlijke ritme. Hierbij kun je de vraag stellen hoe het voor het kind is dat zijn bioritme wordt verstoord?

Vanuit de Chinese geneeskunde is het 's morgens 'colon'tijd. De meest normale tijd voor de mens om zich te ontdoen van allerlei afvalstoffen, is vlak na het opstaan voordat je actief wordt. Veel mensen hebben lange tijd niet geluisterd naar hun interne biologische klok en hebben mede daardoor obstipatie ontwikkeld. Door dit ritme weer op te pikken, bewust 's morgens op de toilet te gaan zitten, kunnen zij hun ontlastingspatroon herstellen. Soms is hierbij enige hulp van magnesium vereist, een mineraal die 's morgens (te) laag aanwezig is.

De mens en de natuur

De natuurbehandelaar verkeert in een spagaat. Enerzijds probeert hij (of zij) een holistische visie uit te dragen, anderzijds komen er steeds meer technieken de natuurgeneeskundige praktijk binnen. Men probeert deze technieken te integreren in de 'natuur' van de patiënt. Als deze technieken worden gebruikt voor het beter in kaart brengen van de natuur, dan is er niets aan de hand. Het gevaar dreigt dat de natuurbehandelaar zich verliest in allerlei uitslagen. Ik zie de functie van de 'natuurbehandelaar' heel breed: het sturen en begeleiden van de mens en zijn totale omgeving. Hierin behoren alle elementen van het leven.



"De natuur overtreedt nooit haar eigen wetten".
Leonardo da Vinci.

De weg naar gezondheid

Zoals we reeds gezien hebben, is de mens veel meer dan een fysieke eenheid. Het mentale, psychologische en spirituele deel van de mens zijn zeker zo belangrijk. Deze vier deelaspecten hebben alle invloed op 'het leven', en daarmee op klachten, symptomen en ziekte. Ziekte is niet per definitie fout. Ziekte is het zoeken naar balans, het hervinden van homeo-stase. Wanneer de deelaspecten in balans zijn met elkaar en met de omgeving kunnen we zeggen dat we gezond zijn. Dus ook met klachten of een ziekte kan men zich gezond voelen. Het gaat erom: hoeveel levensvreugde heeft iemand en hoe gaat hij om met zijn omstandigheden.

Als iemand een symptoom of ziekte heeft, moeten we ons altijd eerst af te vragen: waar is het mis gegaan, was de druk te groot, was de herstelcapaciteit te laag of een combinatie van beide? Was het maar één of waren er meerdere factoren? Waren ze tegelijkertijd aanwezig of vlak na elkaar? En waarom kiest deze persoon (onbewust) er voor om deze disbalans op deze manier te uiten? We kunnen pas beginnen met therapie als we hier een antwoord op hebben.

Conclusie

We hebben met z'n allen één gemeenschappelijk doel: het welzijn van de cliënt, ongeacht wat die cliënt daarvoor verstaat. Wees niet bang voor je eigen tekortkomingen als behandelaar. Ga op zoek met een open geest, sta open voor anderzins inzichten of kunde en vul elkaar aan. Sta open voor het feit dat het welzijn van de cliënt bereikt kan worden via vele verschillende wegen; dat is integrale geneeskunde. Het is zoals in de liefde:

"Healthcare does not consist in gazing at each other, but in looking outward together in the same direction" (naar: Antoine de Saint-Exupéry).

Auteursgegevens

Trudy Vlot is arts, gespecialiseerd in PNI (psycho-neuro-immunologie), homeopathie en natuurgeneeskunde.

