



Anna Kruyswijk-van der Heijden, MD is 30 jaar behandelend arts geweest, o.a. huisarts en integraal werkend arts. Sinds 2008 heeft ze als kernactiviteit het onderwerp preventie met Jouw Voeding, een organisatie voor cursussen, lezingen en onderwijs over voeding en gezondheid.

'Momenteel domineert het hoofd nog en dan is er geen balans. Niet in een mensenleven, niet in een samenleving en niet in wetenschap. Denken, kennis van allerlei werkingsmechanismen op moleculair- en celniveau, is bijzonder waardevol en toont een prachtig beeld van hoe wonderlijk wij als mens 'in elkaar steken'. Dit kan zeker mede bijdragen aan de professionele begeleiding van een mens naar gezondheid, maar moet uiteindelijk gebalanceerd worden door het hart. Energetisch gezien stuurt het hart het hoofd aan, en dit is een belangrijk gegeven. Het hart heeft inzicht en overzicht, het heeft compassie, het is moedig en het maakt gebruik van haar intuïtieve kracht om besluiten te nemen die goed zijn voor het individu en voor het geheel. Zonder het hart zal geneeskunde niet genezen.'

De wortels van de geneeskunde

[voorzichtig begint zich wetenschappelijke belangstelling te ontwikkelen voor de bevordering van gezondheid met onderdelen uit de complementaire geneeswijzen]



Wat wij als mens aan kennis vergaren, heeft vaak haar wortels in het verleden. Want mensen doen ervaring op in de tijd, al dan niet gebaseerd op een voortdurend bijgestelde theorie over hoe de wereld in elkaar steekt. Meestal gebeurt dit door 'trial and error', van je fouten leren. Ook in de geneeskunde is het zo gegaan en het is interessant om naar deze weg te kijken, in dankbaarheid voor degenen die onze gids zijn geweest.

Onze huidige geneeskunde komt voort uit de oudste vormen ervan met voedings- en leefstijladviezen, die in alle continenten zijn ontstaan. Deze zijn zonder uitzondering gebaseerd op een diepe verbondenheid tussen de mens, al het leven om hem heen, de seizoenen en de invloeden van de planeten in het heelal. Op de ritmes die voelbaar en zichtbaar zijn in de natuur en in een mensenleven. Geleidelijk kreeg men, door aandachtig observeren van de uitwerking van ritmes en allerlei invloeden op de individuele mens, inzicht in hoe ieder op eigen wijze reageert op wat het leven brengt, erdoor uit balans kan raken en hoe een mens 'op maat' begeleid kan worden naar een nieuw evenwicht. Van oudsher zijn planten en kruiden de meest basale hulpmiddelen hiervoor. Fytotherapie, de nu officiële naam voor de toepassing van geneeskrachtige planten, heeft een plaats in vrijwel alle natuurgeneeskundige stromingen die de mens als geheel bezien en gebruikmaken van natuurlijke methoden om de balans in gezondheid te verbeteren.^[1]

De holistische visie die ten grondslag ligt aan natuurlijke geneeswijzen bestaat enerzijds uit de erkenning van de verschillende lagen waaruit ons 'systeem' is opgebouwd: fysiek, emotioneel, mentaal-sociaal en spiritueel-energetisch. Met name het laatste aspect vertegenwoordigt de vanzelfsprekende verbondenheid met en heelheid van alle leven: zelf-organiserend en zelfgenezend.^[2] Want zoals de aarde een door geomagnetische velden pulserend levend organisme is, verbonden met zon, maan en de hele pulserende kosmos, zo bestaan ook wij uit een microkosmos van dezelfde pulserende energie die ons voedt en onlosmakelijk deelgenoot maakt van dit grote, zichzelf in stand houdende geheel. Anderzijds wordt naar alle invloeden op de gelaagdheid in ons systeem tegelijk gekeken: voeding, leefstijl, bioritme, leefomgeving, psychosociale en energetische invloeden. Naast adviezen op al deze gebieden, met als doel de verbindingen te herstellen, wordt gebruikgemaakt van natuurlijke middelen en natuurlijke behandelmethoden die het zelfgenezend vermogen ondersteunen. De meeste traditionele en complementaire geneeswijzen hebben een holistische visie als uitgangspunt.

Naast deze holistische visie heeft zich vanaf de Verlichting in de 19e eeuw het analytisch, reductionistisch denken ontwikkeld, ook in de geneeskunde, gebaseerd op de uitspraak van Descartes 'ik denk, dus ik besta'. Het denken als superieure eigenschap die bepaalt wie wij als mens zijn. En bovendien de mens ziet als los van zijn omgeving, en bestaande uit materie. Dit betekende een verschuiving van kijken naar het geheel, het hart, naar kijken in aparte onderdelen, de ratio, het hoofd. Als de mens niet meer verbonden is met de natuur, veranderen de verhoudingen, en zo mag de mens de natuur aan zich gaan onderwerpen en mag hij deze gaan gebruiken ofwel exploiteren.

In de geneeskunde liet men de holistische visie van verbondenheid eveneens los en ging men op zoek naar *de* oorzaak van de ziekte, en *de* werkzame chemische stof die de ziekte zou kunnen genezen. In de 20^e eeuw ontstonden de specialisten en superspecialisten en werden in hoog tempo gepatenteerde geneesmiddelen ontwikkeld die gebaseerd zijn op geïsoleerde (synthetische) bestanddelen. Ook ontstonden de vele op chemische en fysische kennis gebaseerde industrieën, waaronder de farmaceutische industrie en de levensmiddelenindustrie. De onderzoeksmethoden veranderden naar Evidence Based Medicine (EBM), met een hiërarchie van belangrijkheid in bewijsvoering.^[3] Ervaring, en daarmee op ervaring gebaseerde geneeswijzen die naar het geheel keken, stonden vrijwel onderaan in de hiërarchie. Intussen vond een verschuiving in ziektebeelden plaats, met een enorme toename van chronische ziekten.^[4] Enerzijds richt het moleculaire chemische denken zich in de zoektocht naar *de* oorzaak nu op 'foutjes' in de genen en de ontwikkeling van geneesmiddelen die deze foutjes kunnen 'corrigeren'. Anderzijds wordt in de nieuwe richting systeembioïologie naarstig gezocht naar patronen van laboratoriumwaarden die gecombineerd met genetisch onderzoek een beeld van de problemen kunnen weergeven.^[5]

Ondanks alle inspanningen lukt het echter niet om chronische ziekten terug te dringen. De situatie begint tamelijk onhanteerbaar te worden. Dit geldt zowel voor de mogelijkheden om nieuwe geneesmiddelen te ontwikkelen die klachten en symptomen kunnen kanaliseren, afremmen of blokkeren, als voor de ziektelast voor de samenleving. Het World Economic Forum (WEF) heeft jaren geleden al gewaarschuwd dat landen binnen enkele decennia failliet zullen gaan aan de kosten voor de behandeling en de maatschappelijke kosten van chronische ziekten. De kosten van te verwachten epidemieën door (antibioticaresistente) microben zijn daarin niet meegerekend.^[6] Er is blijkbaar een andere visie nodig, en soms leidt wetenschappelijk onderzoek onbedoeld hiernaartoe. Want in de pogingen om de achtergronden van chronische ziekten te verklaren, is men gestuit op een chronische laaggradige ontsteking (Low Grade Inflammation), die overal >

in het lichaam kan ontstaan en die blijft voortsudderen en het immuunsysteem verder ondermijnt.^[7] Deze chronische ontsteking blijkt met meerdere factoren tegelijk samen te hangen, zoals insulineresistentie, overgewicht en een verstoord darmmicrobioom. En deze zijn weer te koppelen aan toxische invloeden op het gebied van voeding, leefomgeving, en leefstijl, allen kenmerken van onze stressvolle hoog-industriële samenleving. Juist omdat er meerdere factoren tegelijk spelen, lijken geneesmiddelen hier niet tegenop te kunnen. Mede door de groeiende frustratie van artsen die hun patiënten volgens de protocollen niet meer met geneesmiddelen alleen kunnen helpen, is daarom enkele jaren geleden leefstijl-geneeskunde ontstaan. Gebaseerd op 'evidence based' wetenschappelijke inzichten probeert men de patiënt te coachen naar een gezond voedings- en leefstijlpatroon.

Traditionele geneeswijzen doen dit van oudsher, want ze hebben een gunstig effect op chronische ziekten, getuige een recentrapport van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO).^[8] Hierin wordt het belang van Traditionele en Complementaire Geneeswijzen (TCG) onderstreept voor met name de preventie en behandeling van leefstijlgerelateerde chronische ziekten. De behandelingen stellen de mens als geheel centraal en maken gebruik van zowel voedings- en leefstijladviezen als van natuurlijke middelen. En dit al vele eeuwenlang. De kosten ervan zijn een fractie van de kosten van onze huidige geneeskunde, waardoor het voor zeer veel mensen toegankelijk is. Het WHO-rapport moedigt overheden aan TCG te bevorderen en ze een officiële plaats te geven. Ook de consument heeft zich herhaaldelijk uitgesproken voor een integratie ervan bin-

nen en met de reguliere geneeskunde. In Nederland is er echter vooralsnog geen sprake van een bevordering van TCG.

De vele crises van onze tijd, met actueel de extreme aantasting van onze leefomgeving door chemische stoffen als stikstofdioxide en kooldioxide, ontstaan doordat de mens de natuur inderdaad exploiteert en zich er niet meer mee verbonden voelt. De emmer is overgelopen en de mens begint toenemend de gevolgen ervan te ondervinden. Toch zijn we, ondanks het langzaam groeiende inzicht dat we op termijn zullen moeten inzetten op preventie en behoud van gezondheid, nog niet in staat om opnieuw holistische verbindingen aan te gaan. Verbondenheid staat op gespannen voet met een gezondheidszorg die georganiseerd is volgens de indeling in specialismen, en gericht op het bestrijden van ziekte. En met een geneeskunde die stoelt op EBM wetenschappelijk onderzoek vanuit vooral genetisch-moleculair-chemisch denken, met uitsluiting van de spiritueel-energetische laag van ons menszijn.

Voorzichtig begint zich wel (wetenschappelijke) belangstelling te ontwikkelen voor de bevordering van gezondheid, en voor onderdelen uit de complementaire geneeswijzen, zoals voor variaties met vasten (caloriereductie, intermitterend fasting) uit de natuurgeneeskunde, en eeuwenoude geneeskrachtige kruiden als kurkuma uit ayurveda. Onderzoek laat van beiden gunstige (deel)effecten zien, bijvoorbeeld op laboratoriumwaarden voor metabool syndroom en inflammatie, en deze worden als volkomen nieuw gepresenteerd. Voor de complementaire richtingen kan dit 'bewijs' een bevestiging

we mogen
intens
dankbaar
zijn voor de
gidsen die
ons door alle
tijden heen de
weg gewezen
hebben





deze tijd vraagt om ons hart open te stellen,
zodat het leiding geeft aan ons hoofd



betekenen van de werkzaamheid van hun behandelmethodes die tot nu toe vooral gestaafd is met de toegenomen gezondheid van de patiënt. De focus op moleculair denken verhindert echter oprechte nieuwsgierigheid naar wat TCG nog meer te bieden zouden kunnen hebben, en verhindert hiermee toenadering.

Als preventie en behoud van gezondheid in de geneeskunde prioriteit worden, zullen we verder moeten kijken dan onze genen en moleculen en vanuit een gebalanceerde geest oog moeten krijgen voor de *hele mens en diens verbondenheid met alles*. Deze verbondenheid is dynamisch en energetisch, en tevens zelforganiserend en zelfhelend. De eigen gezondheid verzorgen, is hierin net zo belangrijk als natuur en leefomgeving respecteren en verzorgen. Een behandeling met persoonlijke voedings- en leefstijladviezen en natuurlijke middelen gaat zo nodig vóór een behandeling met chemische geneesmiddelen.^[9]

Maar momenteel domineert het hoofd nog en dan is er geen balans. Niet in een mensenleven, niet in een samenleving en niet in wetenschap. Denken, kennis van allerlei werkingsmechanismen op moleculair- en celniveau, is bijzonder waardevol en toont een prachtig beeld van hoe wonderlijk wij als mens 'in elkaar steken'. Dit kan zeker mede bijdragen aan de professionele begeleiding van een mens naar gezondheid, maar moet uiteindelijk gebalanceerd worden door het hart. Energetisch gezien stuurt het hart het hoofd aan, en dit is een belangrijk gegeven.^[10] Het hart heeft inzicht en overzicht, het heeft compassie, het is moedig en het maakt gebruik van haar intuïtieve kracht om besluiten te nemen die goed zijn voor het individu en voor het geheel. Zonder het hart zal geneeskunde niet genezen.

Dankbaarheid is een kwaliteit van het hart. Deze tijd vraagt van ons om ons hart open te stellen, zodat het leiding geeft aan ons hoofd, in de hele samenleving en in alle vakgebieden. Met een open hart kunnen stromingen elkaar ontmoeten en elkaar inspireren. We mogen intens dankbaar zijn voor de gidsen die ons door alle tijden heen de weg gewezen hebben. Gidsen met een heldere visie en een open hart, die met grote kennis, intuïtie en vanuit diepe verbondenheid de geneeskunde gestalte hebben gegeven. En we mogen dankbaar zijn naar alle mensen die nu, overall werkzaam, een holistische visie omarmen en met hart en ziel de geneeskunde transformeren naar geneeskunst. ■

BRONVERMELDING:

1. Aakster C, Kortekaas F. (2016) *Geneeswijzen in Nederland*. Utrecht: Uitgeverij Ankh-Hermes
2. Oschman J. (2016) *Energy Medicine, the scientific basis*. Amsterdam: Elsevier
3. Sackett DL, Rosenberg WMC. (1995) *The need for evidence-based medicine*. J R Soc Med ;88:620-624
4. GBD (2015) Mortality and causes of death coll. *Global, regional, and national age-sex specific all-cause and cause-specific mortality for 240 causes of death, 1990-2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013*. Lancet. Jan 10;385(9963):117-71
5. Wopereis S. et al. (2017) *Multi-parameter comparison of a standardized mixed meal tolerance test in healthy and type 2 diabetic subjects: the PhenFlex challenge*. Genes & Nutr. ;12:21
6. WEF. (2011) *The global economic burden of non-communicable diseases*.
7. Minihane AM. et al. (2015) *Low-grade inflammation, diet composition and health: current research evidence and its translation*. B J Nutr;114:999-1012
8. WHO. (2019) *WHO Global Report on Traditional and Complementary Medicine*. Gen ve, 2019
9. Kruyswijk- v.d. Heijden AM. (2018) *Eenvoudig Gezond. Jouw Voeding*, 6e druk
10. Mc Craty R. et al. (2004) *Electrophysiological Evidence of Intuition: Part 2. A System-Wide Process?* J Alt Complement Med 0(2):325-336