

Permacultuur en gezondheidszorg?

AUTEUR Birgit Spoorenberg
FOTO'S Marin Leus

Birgit Spoorenberg is consultatief arts, voormalig huisarts en als docent verbonden aan de huisartsenopleiding van de Universiteit Maastricht. Zij heeft zich gespecialiseerd in evolutionaire geneeskunde en klinische Psycho Neuro Immunologie. Ze geeft nascholingen aan medici, en cursussen die voor iedereen toegankelijk zijn over wat mensen zélf kunnen doen om hun gezondheid te beïnvloeden. Voor meer informatie en contact: www.cursussalutogenese.nl

Duurzaamheid. Gezondheid. Lastig verenigbaar of twee kanten van dezelfde medaille? In juni vorig jaar publiceerden de twee Amerikaanse onderzoekers Eckelman en Sherman de resultaten van hun onderzoek naar milieuverontreiniging door de medische industrie. Ze keken naar CO_2-uitstoot, luchtvervuiling, watervervuiling en bodemvervuiling. De cijfers zijn onthutsend.

Het gaat hier om een onderzoek naar de Amerikaanse situatie, maar desalniettemin weten we al langer dat de huidige gezondheidszorg ook in Nederland zijn sporen in het milieu nalaat.

Hoe kan werkelijke zorg voor menselijke gezondheid ten koste gaan van onze omgeving? Kunnen we het dan wel gezondheidszorg noemen?

Onderzoek laat zien dat ons medicijngebruik substantieel bijdraagt aan de afbraak van ozon. Hoe groter het gat tussen de totale en de gezonde levensverwachting, hoe meer ozonafbraak. Wat op zichzelf weer gezondheidsrisico's met zich meebrengt ...

Ik wilde weten hoe het zou zijn om minder medicatie voor te schrijven om symptomen te bestrijden, en juist op zoek te gaan naar de diepere oorzaak van klachten. Naar mijn idee duurzamere gezondheidszorg.

Ik besloot me te gaan verdiepen in salutogenese.



Oorsprong van gezondheid
Letterlijk vertaald betekent salutogenese 'oorsprong van gezondheid'. Dat is net een andere kijk op gezondheidszorg dan de pathogenese (oorsprong van lijden) die centraal staat tijdens de opleiding tot arts en de specialisatie tot huisarts.
Ik zie het als volgt: vanuit pathogenese zou je een slakkenplaag in je tuin te lijf kunnen gaan met chemische middelen, terwijl de salutogenesebril je juist zou doen reflecteren op het waaróm van deze slakkeninvasie. Waar is de gezondheid van het systeem zodanig verstoord geraakt dat er nu een slakkenplaag heeft kunnen ontstaan? Wat kan ik uit deze plaag afleiden?
Misschien moet ik zorgen voor meer bloemen in mijn tuin, waardoor er meer insecten zullen zijn en dus meer vogels langskomen die zo hier en daar een slakje meepikken?
Je merkt al dat salutogenese vaak niet de kortste weg is. Er is reflectie voor nodig, tijd, bereidheid om verantwoordelijkheid te nemen en de motivatie om zaken anders aan te gaan pakken. Bijvangst is vaak wel dat er meerdere onderdelen in het systeem beter van worden: uiteindelijk is niet alleen de slakkenplaag weg, ook de insectenstand is vergroot, er zijn meer bloemen, meer vogels, kortom de biodiversiteit in je tuin is toegenomen met als gevolg een gezonder, robuuster systeem. Je hebt de klacht niet bestreden, maar de balans hersteld.

Je kunt een darmontsteking onderdrukken met medicatie, maar je zou er ook voor kunnen kiezen na te gaan waarom het lichaam voortdurend noodzaak ziet om te gaan ontsteken en dan de triggers weg te nemen zodat het weer gezonder kan functioneren.

Wie steekt er nog regelmatig zijn handen in de aarde?

In mijn praktijk zie ik regelmatig mensen die in het ziekenhuis 'uitbehandeld' zijn. Maximaal aan de medicatie en geen vooruitzicht op verbetering. Ik vind het fantastisch om te zien wat er vaak gebeurt als iemand dan besluit verandering aan te brengen in de leefstijl: niet alleen de hoofdklacht verdwijnt maar ook allerlei bijzaken zoals hoofdpijn of een opspelende pees zijn uiteindelijk tot het verleden gaan behoren. Op zijn minst opmerkelijk.

Evolutie
Salutogenese is ook: het kijken naar het zoogdier 'mens' door de troebele lens van de evolutie (zie ook melchiormeijer.wordpress.com).
Bij planten en dieren lijkt het op een of andere manier logischer om te kijken naar de natuurlijke habitat.
Een mangroveplant? Ah! Die heeft een nattig milieu nodig, warme lucht en voornamelijk zoute slikgrond aan de voeten. Het liefst omringd door andere mangroveplanten en een niet te sterke golfslag.
Een orka? Ja! Die heeft het liefst een koude oceaan met een behoorlijke diepte, voldoende zeehonden, zeevogels en vissen op het menu, en een hecht sociaal netwerk. De orkamoeder brengt haar jongen zelf groot en als het even kan blijven de zonen hun hele leven bij hun moeder in de buurt. Als je familieverbanden verbreekt (zoals bij de in gevangenschap levende orka's vaak het geval is) dan levert dat depressie en agressief gedrag op.
Maar de mens? Tja ... Die moet het in principe onder alle omstandigheden goed doen, en anders is hij te corrigeren met medicatie.

We zouden zomaar kunnen vergeten dat wij zelf ook zoogdieren zijn, onderhevig aan de wetten van de biologie. Ook wij

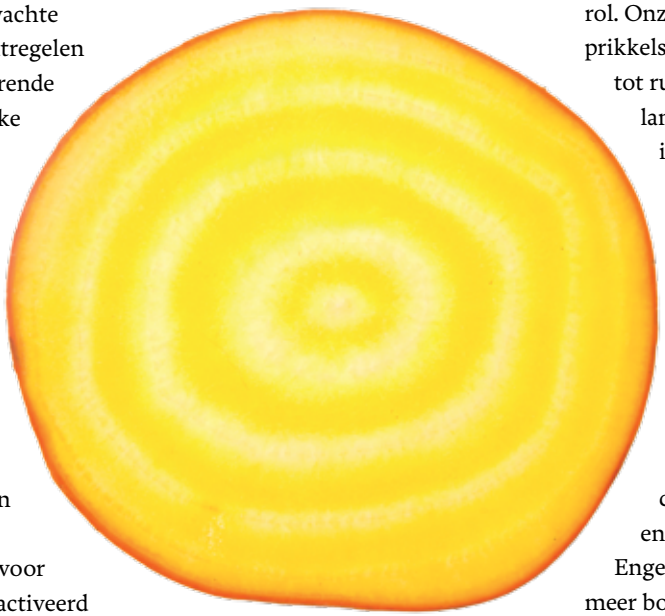
mensen evolueren. Ook voor ons geldt de survival of the fittest: diegenen die het best zijn aangepast aan de omgeving hebben de grootste kans gezond te zijn en zich dus goed te kunnen voortplanten. Interessant is wel dat dat aanpassen aan een veranderende omgeving op het niveau van de genen ongelofelijk langzaam verloopt. Vele malen langzamer dan het tempo waarin wij onze omgeving aan het veranderen zijn. Als we naar onze genen kijken, dan lijken wij, nu, hier, totaal aangepast te zijn aan de omgeving waarin het zoogdier mens miljoenen jaren lang gefunctioneerd heeft: buiten, in het ritme van de natuur, levend in een stam als jager-verzamelaar.

Gevaarsysteem

Wij mensen zijn toegerust met een fantastisch levensreddend systeem dat ervoor zorgt dat elke onverwachte situatie met extra voorzorgsmaatregelen tegemoet wordt getreden. Gedurende duizenden jaren zijn de menselijke genen door schade en schande wijs geworden. Alles wat wij vanuit onze vroegste geschiedenis als 'veilig' bestempelen, zal dit gevaarsysteem tot rust brengen. Zonnestralen op onze huid, het zien van een boom, het geluid van een kabbelende beek, de smaak van wortels: allemaal bekend en goedaardig. Beruchte vijanden echter, evenals omstandigheden die we niet herkennen, zullen ervoor zorgen dat dit gevaarsysteem geactiveerd wordt en het afweersysteem paraat staat. En dáár zit nu juist de mismatch: we zijn optimaal voorbereid op een omgeving met kortdurende en acute gevaren. Ons gevaarsysteem en het afweersysteem weten daar prima raad mee en zullen na het wijken van dit gevaar ook snel tot rust komen. De chronisch sluimerende onbekendheden (denk aan geraffineerde voeding, gebrek aan beweging, verschoven bioritme, voortdurende psychologische uitdagingen, sociale verarming etc.) in ons hedendaagse leven zijn voortdurende triggers voor het gevaarsysteem en het afweersysteem. Een continue stroom aan hormonen en andere stoffen wordt hierdoor de bloedbaan in gestuurd die vooral door zijn onophoudelijke karakter uiteindelijk schade toebrengt aan ons lichaam.

Op zoek naar oude vrienden

Met dit gegeven in mijn achterhoofd ga ik nu sinds enkele jaren aan de slag met mensen die hun gezondheid verloren hebben, met welke klacht of ziekte zich dat dan ook uit: de ziekte van Crohn, reumatoïde artritis, vruchtbaarheidsproblemen, hoge bloeddruk, acne of een hormonale migraine. Het aanpassen van de leefstijl zodat deze meer aansluit bij de evolutie van onze genen waardoor ons gevaarsysteem tot rust kan komen, levert opmerkelijk robuuste resultaten op. Vanuit salutogenese naar gezondheid kijken, is op zoek gaan naar onze oude vrienden.



Zoals een orka zijn oude vrienden de diepte, de kou, de familie en een zeedierenmenu nodig heeft, zo gedijt de mens het best bij zijn oude vrienden beweging, ritme van zon en maan en herkenbare (oeroude) voeding, om er maar een paar te noemen. Hoeveel mensen staan nog regelmatig bloot aan een flinke dosis zonlicht, koude en hitte? Hoeveel mensen hebben echt een stevig en intensief sociaal netwerk waarin men elkaar dagelijks daadwerkelijk live spreekt en zich gesteund voelt? Wie steekt nog regelmatig de blote handen in de aarde en komt in contact met al die eencelligen die ons al miljoenen jaren lang omringen en van dienst zijn?

Gezondheidseffect van een natuurlijke omgeving

Veel mensen herkennen de natuur als oude vriend. 96% van de Nederlanders geeft bijvoorbeeld aan zich gezonder en rustiger te voelen na een bezoek aan de natuur. Een verblijf in de natuur zorgt voor meetbare veranderingen in de werking van het immuunsysteem en de stresshormonen. Onderzoeken laten zien dat de wegen waarlangs dit contact met een natuurlijke omgeving onze gezondheid bevordert, erg divers zijn. Zo spelen bijvoorbeeld phytoncides (etherische stoffen die uitgescheiden worden door bomen en planten), maar ook contact met bodembacteriën en het zien van natuurlijke elementen allemaal een eigen rol. Onze oeroude genen herkennen deze prikkels en dat brengt het gevaarsysteem tot rust. Al deze factoren hebben langs deze weg ook een positieve invloed op de werking van het afweersysteem, waardoor onze gezondheid een boost krijgt. Een andere studie laat zien dat kinderen die meer groen hebben in en om het huis beter kunnen omgaan met stressvolle gebeurtenissen. In ziekenhuizen zorgen natuurlijke elementen ervoor dat patiënten sneller herstellen en dat men minder pijn ervaart. Engels onderzoek toont ons zelfs: hoe meer bomen in de straat, des te minder antidepressiva er geslikt worden. Er zijn zoveel aanwijzingen dat we deze oude vrienden in onze nabijheid nodig hebben om gezond te kunnen zijn!

Permacultuur en gezondheidszorg!

Permacultuur gaat over observeren, leren van de natuur. Het terug in balans brengen van verstoorde systemen. Verbanden leggen, het geheel zien. Werken met de natuur méé. Duurzaam omgaan met onze bronnen.
Het verheugt me dat permacultuur en gezondheidszorg dus naadloos op elkaar aansluiten, mits je een salutogenesebril hebt opgezet.