



# De NatuurPraktijk Breda,

terug naar je natuurlijke kern voor een betere (mentale gezondheid)

Door Chanine Mureau (juni 2022)

Dit stuk is een grove beschrijving, ongenueanceerd, plat geslagen om aan te geven hoe ik naar gezondheid kijk en wat ik denk dat mijn rol daarin kan zijn. Ik gebruik hiervoor voorbeelden vanuit de evolutionaire geneeskunde en (neuro)psychologie.

Laten we beginnen met een voorbeeld.

## *Hoelang leeft een vis?*

In een kom: 1 tot 3 jaar

In de zee: hooguit een paar dagen

In het wild, zoet water kan hij wel 50 jaar worden.

## **Waarom is dat?**

Omdat een vis gemaakt is om in zoet water te leven, met een omgeving zoals de planten in zoet water, algen, insecten en met zijn medevisjes. Zijn kieuwen/ ademhalingssysteem, verteringssysteem, sociaal systeem is er op gemaakt. Al heel wat jaren is hij voorbereid om zo te leven. Het is hem bekend en zo functioneert zijn systeem het beste. Het is zijn 'fabrieksinstelling'. Zet je hem in een andere omgeving krijgt hij stress. Stress omdat hij dingen tegenkomt die hij en zijn lijfje niet herkent. Totaal anders maar alsof je een HDMI kabel in de USB poort wil proppen, dat past niet en werkt niet. Het stresssysteem van de vis wordt geactiveerd omdat een omgeving die niet bekend is en er mogelijk te weinig voeding is. Deze andere omgeving en stressreactie is belastend voor het lijfje. Stress beïnvloedt het afweersysteem. Hoe meer de omgeving afwijkt, hoe meer stress en hoe zieker het visje. Er is geen perfecte match afgestemd op de 'fabrieksinstellingen' maar er is sprake van een mismatch.

## **Waarom vertel ik dit?**

Omdat het bij mensen net zo werkt. Dit is de platgeslagen, ongenueanceerde versie. Wij zijn al duizenden jaren ingesteld om te jagen, verzamelen, ons in groepen te bewegen, in de natuur te zijn, ons te voeden vanuit de natuur, ons ritme en waakzaamheid aan te passen aan dag en nacht, te weten wanneer te jagen en te weten wanneer te rusten en te ontspannen.

Een 'gezond' stresssysteem weet wanneer hij moet vechten, vluchten en/of bevriezen.

Bijvoorbeeld bij het zien van een leeuw. Het reageert heel gezond op gevaar. Jaagt het hele lichaam aan om te overleven (sympaticus wordt geactiveerd) en kan ook weer afschakelen (parasympaticus wordt geactiveerd), bijkomen en terug in het normaal ritme (balans in de window of tolerance, daarover een andere keer meer). Wanneer je langdurig stress ervaart, beïnvloedt dit je gehele lichaam en dus ook je brein en darmen. Chronische stress ontstaat door bijvoorbeeld wanneer je te lang over je grenzen gaat of er over je grenzen wordt gegaan. Denk aan misbruik, mishandeling, verwaarlozing. Stress kan ook veroorzaakt worden door dagelijks geluidsoverlast, een onveilige werkomgeving of ongezonde voeding. Een chronisch gestresst lijf komt niet makkelijk terug in de rustzone en krijgt klachten.

Een 'gezond' afweersysteem is gemaakt indringers onschadelijk te maken door ontsteking. Ontsteken is dus heel erg gezond! En ons lichaam is ook erg slim. Die herkent bepaalde ziektekiemen of juist niet en stuurt er zijn troepen op af om in te grijpen. Onze huid, slijmvliezen, maagdarmsysteem, longen houden in eerste instantie de indringers buiten. Mocht dat misgaan, hebben we nog onze macrofagen en killercells om in te grijpen. Daarnaast hebben we onze geheugencellen die herkennen of uitsluiten en bekijken wanneer er ingegrepen moet worden of juist niet. O.a. beweging ondersteunt het creëren van cellen die de

ontstekingen weer aan kunnen pakken. Het hele lichaam werkt samen. In je brein gebeurt van alles om je stress en afweersysteem aan te sturen. Ook je darmen hebben een belangrijke rol. Er is een directe link. Zo zijn de darmen belangrijk in het letterlijk verteren van voeding en ons lijf voeden. De darmen bieden bescherming en zijn een belangrijk onderdeel van het immuunsysteem maar ook het emotionele en hormonale systeem. Al eens gehoord over hoe een poeptransplantatie kan helpen tegen depressie? Dat is toch een hele andere aanpak dan anti- depressiva slikken om minder te voelen..

The point of the matter. We zijn 1, alles in ons werkt samen en hangt samen met de omgeving waarin we leven. Én alles in ons werkt keihard om te dealen met de omgeving die we gecreëerd hebben. Dit zorgt voor ontstekingsziekten (zoals PDS, diabetes type 2, hart- en vaatziekten) en psychische klachten (o.a. depressie, burn out). Als je geen goede aansluiting hebt, is het moeilijk contact maken en dit kost (teveel) energie. Om hem nog maar eens heel erg plat te slaan (er blijft zo bijna niks over zo plat); **we leven anders dan dat we gemaakt zijn**. We zijn niet ingesteld op het leven achter de computer, veel te zitten, te veel prikkels (social media/ geluidsoverlast in de stad), te weinig groen, alleen te leven, vervuilde lucht in te ademen, ons druk te maken over belastingen en bewerkt voedsel te eten. We zijn gemaakt voor puur eten en geen onnodige suikers en koolhydraten. Zie jij de oermens voor je met een broodje hamburger en een koekje bij de koffie? We zijn gemaakt om veel te bewegen en buiten te zijn in de natuur (kalmerend voor het brein en lijf, onze evolutionaire vriend), samen zijn/ contact maken/ delen, leven vanuit gevoel en hart (in plaats van rationaliseren wat leidt tot teveel stress en te weinig lijf), inspannen (jagen/ verzamelen) en ontspannen (rust pakken en slapen zodat het lijf kan herstellen) en zingeving. Als we een levensdoel hebben en voelen dat we nuttig en dankbaar kunnen zijn, helpt bij het in balans brengen van ons lijf. Een USB poort is gemaakt voor een USB en niet voor een HDMI. Sluit je de HDMI 'goed' aan, kun je heerlijk genieten van hetgeen je wil ervaren. Past de aansluiting niet, geeft het vooral veel ergernis en stress. Vergeleken met de snelle maatschappij waarin we leven, loopt ons lichaam achter. In eerste instantie kunnen we cognitief (want snelle denkers dat zijn we) best wat opvangen, ons lichaam werkt echter anders. Die heeft meer tijd nodig om zaken te verwerken en tot rust te komen.

We zijn gewend geraakt om in delen naar onze gesteldheid te kijken. Je krijgt een klacht en gaat naar een specialist. De darm, maag- lever arts heeft het maar druk met onze leefwijze. Net als de psycholoog of de psychiater. We kijken allemaal naar een deeltje. Met bovenstaande in het achterhoofd geloof ik dat dit anders kan én moet. We kunnen natuurlijk niet alles weten en dat hoeft ook niet. Wel is het belangrijk oog te houden voor het grotere geheel. Als iemand depressief is of getraumatiseerd kun je allerlei soorten psychologische behandelingen inzetten maar als die persoon elke avond friet eet en altijd binnen zit, zal er (uiteindelijk) weinig duurzame verandering komen. De vraag is, hoe kunnen we je helpen om terug te gaan naar je natuurlijke kern en weer te voelen wat nodig is om in balans te komen. Dit hoef je niet alleen te doen. Dat doen we samen. Samen met de mensen die je daarbij kunnen ondersteunen.

#### **Wat we weten:**

Je stresssysteem en afweersysteem staan in nauw contact met elkaar. Een overwerkt stresssysteem zorgt voor lichamelijke klachten (we gaan ontsteken en herstellen niet meer). Lichamelijke klachten zorgen ook voor stress, zo wordt een overactief stresssysteem in stand gehouden. Ze kunnen ook allebei tot rust komen. Er zijn verschillende theorieën ontwikkeld waaronder de stress recovery theory (Ulrich) en attention restoration theory (Kaplan). Er is ook veelvuldig onderzoek gedaan naar wat bijdraagt aan gezondheid. We weten dat het helpt om bijvoorbeeld 'oude bekenden' op te zoeken zoals het in de natuur zijn, menselijk contact op te zoeken, werken aan zingeving, werken aan in contact komen met je lijf. Daarnaast een beter passende manier vinden om jezelf te voeden, te bewegen, te slapen, te ontspannen.

#### **Wat ik doe:**

Mijn expertise ligt in het ondersteunen bij het in balans brengen van het stresssysteem. Allereerst is het belangrijk om te begrijpen hoe het stresssysteem werkt, dat het vaak heel



normaal is hoe ons lijf reageert en om te kijken naar wat het stresssysteem van slag heeft gebracht. Waaraan je nu kunt zien dat het van slag is en wat je nu kunt doen om weer in het moment te komen en meer in balans te geraken. Mogelijk zijn er triggers of blokkades waardoor je systeem overactief is geraakt. Bijvoorbeeld vanuit trauma. Deze kunnen we in de behandeling meenemen zodat je lichaam en geest gaat ervaren dat je in het hier en nu veilig bent. Dit kalmeert het stresssysteem. Dit kunnen we doen middels lichaamsgerichte traumatherapie (Somatic Experiencing®), elementen uit de schematherapie of EMDR. Allen in de natuur. Tevens kijk ik met je mee hoe je met gedachten omgaat, of en hoe je in contact kan komen met je emoties/ gevoelens en je lijf (best belangrijk onderdeel dat lichaam), wat je richting geeft in je leven (zingeving, leven naar je waarden), hoe je daar naar handelt (gedrag) en wie is er belangrijk voor jou? De relaties om je heen, kun je daarin contact maken, is er wederkerigheid?

Een tool die ik daarvoor gebruik is de hexaflex van ACT (acceptance and commitment therapy). De behandelingen vinden plaats in de natuur omdat het onze oude bekende is. Eentje die van nature helpt het stresssysteem te verlagen en ons gezonde stoffen meegeeft om ons afweersysteem te versterken. We gebruiken het web van positieve gezondheid en het leefstijlroer om het grotere plaatje in oog te houden. Vanuit het leefstijlroer gekeken, bekijken we wat jou nog meer kan helpen om je systeem in balans te krijgen. Daarvoor werk ik graag samen met andere mensen die vertrouwen dat we erop gebouwd zijn om te herstellen en dat ons lichaam en geest verbonden zijn. We kijken wat bij je past zodat je weer de regie terug krijgt over je eigen leven.

