

Het wonder dat spijsvertering heet

Tijdens mijn medische opleiding in de jaren 60 was er nauwelijks belangstelling voor de rol die voeding speelt voor onze gezondheid. In het totaal heb ik maximaal twee uur college gehad over voeding. Ik weet niet hoe dat tegenwoordig is, maar voeding heeft lang in het vergeethoekje gestaan. Dat is niet het geval bij de complementair georiënteerde artsen en natuurgenezers. Die zijn al veel langer met voeding en spijsvertering bezig. Sterker nog, het is een van de belangrijke speerpunten waar hun behandeling op gericht is: herstel van de balans door voeding.

Ik wil graag met u delen wat mij hierin raakt en als belangrijk voorkomt.

Op een recente bijeenkomst over het Zelfgenezend Vermogen gaf Marieke de Vrij een aantal inspiraties vrij over de relatie tussen voeding en emoties.

De darmen zijn uitgerust om veel te verteren wat natuurlijke indrukken en wat voedsel betreft. Veel wat mensen eten, heeft geen functionele bijdrage aan het lichaam, verzwakt het lichaam eerder dan dat het ondersteunt. Om die reden dienen veel mensen hun voedselinname te herzien, omdat pas bij kwalitatief goed voedsel en kwantitatief een minder gebruik daarvan, een beter effect optreedt voor het lichaam. Eten van goed voedsel doet meer dan véél van goed voedsel te nuttigen. Het is beter om producten die niet voedzaam en opbouwend zijn voor het lichaam weg te laten, omdat de waardes die die voeding vertegenwoordigt minimaal is of zelfs verslechterend doorwerkt op de constitutie.

‘Wat in de keuken en badkamer minutieus bestreden werd en wordt, speelt een cruciale rol in ons welzijn en welbevinden’

Soorten bacteriën in de spijsvertering

De darmflora of microbiom in het maag-darmstelsel is het geheel van bacteriën dat in onze darmen leeft. De darmen bevatten tot honderdduizend miljard bacteriën, tien keer meer dan er cellen in het menselijk lichaam zijn.

Er zijn twee soorten bacteriën die in onze darmen leven. Op de eerste plaats de ‘goede’ bacteriën of fermentatieflora die essentieel zijn voor de goede werking van het spijsverteringssysteem.



De darmflora verzorgt de laatste stap in de vertering van voedingsstoffen door het fermentatieproces, en speelt een cruciale rol in de darmtransit, de opname van voedingsstoffen: absorptie van mineralen, synthese van bepaalde vitamines, enz. Verder reguleert de darmflora het immuunsysteem. De goede bacteriën stimuleren de productie van lymfocyten (afweer van het lichaam). En ten slotte elimineert de darmflora de afvalstoffen en zorgt voor verwijdering van toxines en cholesterol.

Op de tweede plaats zijn er de ‘slechte’ bacteriën of rottingsflora. Ze hebben die naam niet echt verdiend, want ze hebben ook hun nut. Om het evenwicht van de darmflora in stand te houden, moeten ze echter wel in de minderheid blijven.

Verschraling van diversiteit van bacteriën

Van oudsher worden bacteriën gezien als boosdoeners, als ziekteverwekkers. Het blijkt dat een optimale populatie van bacteriën en andere micro-organismen in het lichaam bijdraagt

aan een optimale gezondheid. Zo wordt het lichaam gevoed en ondersteund.

De darmflora heeft de tendens zich aan te passen aan onze voedingsgewoonten, maar ook aan behandelingen met antibiotica, of met medicijnen en andere stoffen die een invloed hebben op de populatie van in- en aanwonende bacteriën. Niet alleen in onze darmen maar in alle lichaamsholten en op de huid. Wat in de keuken en badkamer minutieus bestreden werd en wordt, speelt een cruciale rol in ons welzijn en welbevinden. Het blijkt dat bij westerlingen zo'n veertig procent minder soorten bacteriën in de darmen zijn gehuisvest dan bij sommige inheemse volkeren die (nog) niet in contact zijn met westerse voedingsgewoonten, waaronder instant-maaltijden, suikers en andere geraffineerde producten, melk, snacks, antibiotica, kleurstoffen, conserveringsmiddelen enzovoorts, enzovoorts. Er heeft een forse verschraving van de diversiteit van soorten bacteriën die de darm bevolken, plaatsgevonden.

Het bevorderen van gezondheid

Er komt steeds meer bewijs hoezeer de interactie tussen de darmflora en het immuunsysteem cruciaal is voor het ontstaan van ziekten die gerelateerd zijn aan het immuunsysteem en in welke mate de darmflora invloed heeft op de weerstand (én op iemands stemming!). Marieke zegt hier het volgende over;

Er is veel onrust in harten van mensen gaande. Veel mensen willen meer dan ze kunnen, en veel mensen willen genoegdoening voor zaken die eerder geschied zijn en ervaren daarin een tekort. Veel mensen hebben hun hoop op derden gesteld en durven zelf te weinig te leven. Al deze ingrediënten bij elkaar genomen, kan er worden gezegd: er is turbulentie gaande in het innerlijk gemoed van mensen wat zijn uitwerking heeft op het darmstelsel. Dat maakt dat er mensen zijn in onze maatschappij die te traag functioneren en te overvloedig functioneren. Dat er hinder is van opstopping op het niveau waarop men zelf niet verder kan en een doorgaan in dat wat zich niet laat remmen, zoals diarree, omdat men te weinig nog ervaart wat gezond leven voor zichzelf inhoudt.

'Er zijn in de VU met succes 'poeptransplantaties' gedaan'

Het onderzoek naar het microbiom in relatie tot het immuunsysteem staat nog in de kinderschoenen. De verwachtingen zijn hooggespannen, en ik word heel blij met deze gang van zaken.

De medische wetenschap lijkt zich met het onderzoek naar het microbiom te gaan richten op het bevorderen van gezondheid, in plaats van uitsluitend te strijden tegen ziekten. Dit is een belangrijk raakvlak met de complementaire gezondheidszorg. Er lijkt daarmee een synthese gaande te zijn tussen de reguliere en de complementaire gezondheidszorg.

Marieke: Darmen die goed functioneren maken het herstelvermogen rondom genezing vele malen groter. Dat is de reden dat veel complementairdenkende artsen en natuurgenezers zo hoog inzetten op de darm.



De samenstelling van populaties

Het is nu 150 jaar geleden dat is ontdekt dat ziekten worden veroorzaakt door micro-organismen. Wie had ooit kunnen denken dat er zoveel jaar later in diezelfde wereld de micro-organismen zouden worden omarmd als middel om levens te redden? Het blijkt namelijk mogelijk de samenstelling van de populatie aan micro-organismen te wijzigen, en zo nodig aan te passen. Het internet heeft hier veel informatie over.

Zo is er een mening dat een aantal specifiek westerse ziektebeelden deels of geheel voortkomen uit een verstoorde microbiomkolonisatie: onder meer autisme, obesitas, allerlei allergieën, suikerziekte, fibromyalgie, astma en velerlei auto-immuunziekten waaronder reuma. Hier wordt op dit moment veel onderzoek naar gedaan.

In onderzoek met muizen die een autistisch gedrag vertonen, blijkt bijvoorbeeld dat bij kolonisatie van hun darmstelsel door het microbiom van gezonde muizen, dit autistisch gedrag positief wordt beïnvloedt.

Er zijn in de Vrije Universiteit (VU) met succes 'poep-transplantaties' gedaan.

Er is veel interessants te lezen over de cruciale rol die de darmflora speelt in verband met gezondheid, ziekte, weerstand, stemming enzovoorts. Zo blijkt onder andere dat pasgeborenen die niet met het microbiom van moeder in contact zijn geweest, zoals bijvoorbeeld bij een keizersnede, ook de darmflora van moeder moeten missen en daardoor wellicht minder weerstand hebben in vergelijking met kinderen die via een natuurlijke weg worden geboren. Het blijkt dat bij geboorte via de natuurlijke weg besmetting van de boreling met de darmflora van de moeder niet te vermijden is. Kennelijk heeft de natuur het zo bedoeld. Gelukkig maar.

Inzichten volgens de oude hermetische waarheid

Wat op microniveau plaatsvindt is ook te zien op macroniveau. Zo boven zo onder, zo binnen zo buiten. Dat is de oude Hermetisch waarheid.

Zoals de voedingsindustrie en het toepassen van o.a. gewasbestrijdingsmiddelen en antibiotica mede bepalen (en bepaald hebben) welke koloniën van micro-organismen in het lichaam nog worden toegestaan om het welzijn en ons 'in balans zijn' te ondersteunen, kan geconstateerd worden, dat wat zich in lichamen voltrekt, ook buiten de mens plaatsvindt. Globaal gezien wordt het geheiligde lichaam van Moeder Aarde evenmin ontzien. Moeder Aarde is evenzeer een levend wezen en dient net zo eerbarmend en respectvol benaderd te worden als het geheiligde lichaam van de mens.

Door expansiedrift en ongebreidelde hebzucht worden allerlei dieren en planten bedreigd in hun voortbestaan, of zij zijn reeds uitgestorven. Door ontbossing vindt grootschalig erosie plaats. Een onbelemmerd gebruik van fossiele brandstoffen doet de oceanen verzuren. Opwarming van de aarde vindt reeds plaats en lijkt niet te stuiten, met alle desastreuze gevolgen van dien. Het blijkt dat sommige bacteriesoorten volgens wetenschappers al uitgestorven zijn in de (westerse) microbioma, of zij dienen op 'de lijst van bedreigde diersoorten' te worden geplaatst.

De juiste voeding

Het is belangrijk om goede, gezonde en goed geproduceerde voedingsmiddelen te nuttigen. Het lichaam en de spijsvertering hebben daar alle baat bij. Alles wat zuiver is, dient de eenheid. Informatie, beelden en indrukken die via de media tot ons komen, maar ook gedachtenwerk, dienen als voeding zuiver te zijn. Marieke zegt hierover:

Overal waar we nog niet in 'Het Zuivere' durven te leven, daarmee verstoren we de samenhang. Dat dient gevoed te worden door

universele waarden: waar ieder mens waardevol is en ga zo maar door, dat is ontzettend belangrijk.

Maar ook hoe we ons beeldenmateriaal zuiver houden. Je kan gaan turven hoeveel moord en doodslag er gepresenteerd wordt en iedere detectiveserie weet het nog een beetje gruwelijker uiteindelijk te gaan brengen. Maar het is belangrijk dat dat wat je opneemt aan beelden zuiver is: neem op wat realiteit is maar niet dat wat gecreëerd wordt als een gedachtenwerk. Wat ik al heel lang ervaar, is dat het onderbewustzijn voor het allergrootste deel gevestigd is in het darmstelsel en dat psychologische verwerking grotendeels in het bekkengebied plaatsvindt.

'Wat op microniveau plaatsvindt is ook te zien op macroniveau'

Wellicht leiden de inzichten in het microbiom en de gehele spijsvertering tot een vergroot bewustzijn van het wonder hoe alles met alles samenhangt en verbonden is. Het wonder om in verbondenheid met al-wat-is op aarde te mogen leven. Dat er zorgvuldigheid betracht dient te worden omtrent wat en hoe mensen zaken tot zich nemen.

Hierbij dienen mensen zich te realiseren dat, zoals Marieke hierboven vrij-geeft, wat men aan beelden en indrukken tot zich neemt, eveneens 'voeding' is.

Door:

Paul Hoekstra

Paul is lid van de redactie van TIJDSchrift VRIJ

