



Begin volgend jaar verzorgt Erik Schut, in samenwerking met VitOrtho, een aantal seminars over de gezondheid van ons brein. Hieronder alvast een voorproefje van Erik Schut waarin hij ingaat op een aantal onderwerpen die u tijdens dit seminar kunt verwachten.

Leefstijl en chronische hersenaandoeningen

Als er één orgaan is dat ons definieert is het wel ons brein, onze hersenen. Met de huidige techniek kunnen we bijna alle onderdelen van ons lichaam vervangen door een donororgaan of zelfs een machine, maar ons brein is onvervangbaar, uniek en in zekere zin zijn we dan ook ons brein (waarmee ik niet wil zeggen dat we alléén maar ons brein zijn). Als er problemen ontstaan met de hersenen beïnvloedt dat dus ons hele zijn, ons gedrag, onze emoties, ons karakter, de keuzes die we maken en hoe we in het leven staan.

De hersenen staan niet los van de rest van ons lichaam en we zien dan ook dat er een wederzijdse beïnvloeding is. Problemen met de hersenen kunnen lichamelijke klachten veroorzaken en omgekeerd geldt hetzelfde. Omdat we als goede therapeuten het lichaam met al zijn functies en gedragingen altijd als één geheel zien en vanuit dat geheel benaderen, zullen we dat met verstoorde hersenfuncties/hersenziektes ook moeten doen. In rust verbruiken onze hersenen, die gemiddeld 1,3 kg wegen, 20% van alle energie en in die zin staat het

lichaam, als we gezond zijn, in dienst van onze hersenen. Maar wat gebeurt er als we op andere plaatsen ineens veel energie nodig hebben? Wat gebeurt er bij een ontsteking, een grote wond of botbreuk? Om te overleven moet het lichaam in dienst komen te staan van het immuunsysteem en is de manier waarop we energie mobiliseren voor dat immuunsysteem bepalend voor de klachten en ziektes die we krijgen. In ieder geval zien we dat de energievoorziening van de hersenen niet meer de eerste prioriteit heeft en er symptomen ontstaan, zoals vermoeidheid, geheugen- en concentratieverlies, depressiviteit en zelfs Alzheimer als zo'n situatie te lang aanhoudt. En is dat niet wat we bij veel van onze cliënten zien, een chronisch klachtenpatroon waarbij er bijna altijd sprake is van een low grade inflammation en waarbij een herverdeling van energie plaatsvindt richting het immuunsysteem?

Dat deze situatie voor een groot deel ontstaat of in stand gehouden wordt door onze leefstijl en leefomgeving is ook geen geheim. Elke goede therapie begint met



Erik Schut

psychoneuro-immunoloog, orthomoleculair kPNI therapeut, acupuncturist en fysiotherapeut (niet praktiserend)



het nadenken over de leefstijl in de breedste zin van het woord. Het sleutelwoord is veranderen.

'Als je blijft doen wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg.'

Hoe kunnen we de leefstijl zo veranderen dat er weer een normale energiebalans ontstaat waarbij de hersenen voldoende energie krijgen (dit zou een mooie definitie van gezondheid kunnen zijn)? Daarvoor moeten we eerst onderzoeken wat een gezonde leefstijl is –in het algemeen maar ook voor de individuele patiënt– en vervolgens kijken hoe en of dit kan worden toegepast. Daarnaast is symptomatisch behandelen of optimaliseren van de gezondheid met zoveel mogelijk natuurlijke interventies belangrijk.

HERSENEN EN GEZONDHEID

Hersenziekten komen veel voor. Zo zijn er in Nederland 250.000 mensen met dementie en bijna 1 op de 5 Nederlanders krijgt

voor het 65e levensjaar een depressie. De WHO maakt zich grote zorgen over depressie bij jongeren tussen 10 en 19 jaar, omdat dit na ongevallen en aids de belangrijkste doodsoorzaak is in deze leeftijdsgroep. Andere hersenziekten, zoals schizofrenie, ADHD en autisme, komen ook veel voor. Daarnaast voelen veel mensen zich niet helder, is de concentratie verminderd en is er meer dan normale vermoeidheid. Tel daar het aantal mensen met een niet-aangeboren hersenletsel nog bij op en het wordt duidelijk dat de gezondheid van onze hersenen aandacht verdient.

Omdat het centrale regelsysteem en de bewaker van de homeostase, de hypothalamus, zich in de hersenen bevindt, moeten we ons afvragen of het mogelijk is om chronisch ziek te worden zonder dat er problemen zijn in de hersenen. Omgekeerd zal een chronische ziekte ook invloed hebben op het functioneren van ons brein. Wat overigens niet betekent dat we altijd cognitieve of motorische problemen –voor veel mensen synoniem met hersenproblemen– hoeven te ontwikkelen.



LEEFSTIJL EN HERSENEN

De belangrijkste leefstijlfactoren voor de hersenen zijn in principe dezelfde als voor de rest van ons lichaam. **Bewegen**, en vooral niet te lang zitten, heeft een grote invloed. De huispsycholoog van het tv-programma 'De Wereld Draait Door', Erik Scherder, heeft dit in zijn boek 'Laat je hersenen niet zitten' uitgewerkt. Ook **langdurige stress** (distress) heeft een negatieve invloed.



Deze twee voorbeelden zijn relatief simpel, met voeding ligt het wat ingewikkelder, maar ook hierdoor kunnen veel problemen ontstaan. Tekorten aan macro- en/of micronutriënten, te veel suiker (Alzheimer wordt vaak diabetes type 3 genoemd) en mogelijk gluten en caseïne kunnen klachten veroorzaken en in stand houden. Vooral de combinatie van onvolwaardige voeding, sedentaire leefstijl en chronische stress kan desastreus zijn. Bij te veel distress is er geen energie om goed te bewegen, om gezond te koken en om gedrag te veranderen, waardoor de stress alleen maar toeneemt en er een negatieve vicieuze cirkel ontstaat. Omdat gezond gedrag moet worden geïnitieerd via het motivationele systeem van ons brein, maar er tegelijkertijd

een prikkel is om zuinig om te gaan met de beschikbare energie, wordt verandering vaak door de hersenen zelf tegengehouden. Dit wordt wel niet-permissief gedrag genoemd. De cirkel doorbreken is hier het grootste probleem, maar tegelijkertijd de sleutel tot succes. Energie is de oplossing en er zijn strategieën om de energiestatus te verbeteren.

We kunnen dus veel doen om onze hersenen te beschermen en als er problemen zijn de functie te verbeteren en te herstellen. Maar het is niet altijd simpel. Als we de belangrijkste voorwaarden voor een normale hersenfunctie in kaart brengen, zien we ook een routekaart naar herstel en een protocol voor gezond gedrag.

- **Een goede doorbloeding**, voldoende energie (glucose) en zuurstof zijn de eerste basisbehoeften van ons brein. Lage bloeddruk (bijnieren), slechte vaten en hoge vaatspanning spelen hier een rol.
- **Goede voeding**, waarbij zowel de macro- als micronutriënten een rol spelen. Door voeding kan ook het immuunsysteem, vaak vanuit de darm, ontregeld raken. We zien steeds duidelijker dat er een relatie bestaat tussen de gezondheid van de darm en de hersenen.
- **Balans in neurotransmitters**, waarbij vooral dopamine, serotonine, glutamaat, histamine en acetylcholine een belang-



rijke rol spelen. Deze kunnen door meerdere factoren verstoord raken, bijvoorbeeld door problemen in de darmen.

- **Rust in het immuunsysteem.** Veel problemen ontstaan door een overactiviteit van het immuunsysteem, zowel voeding als traumata spelen hier een rol. Dus ontstekingsremmende maatregelen zijn belangrijk.
- **Rust in de stressassen** is heel belangrijk. De meeste stresshormonen veroorzaken problemen in de hersenen als ze overactief zijn of als er een resistentie ontstaat.
- **De functie van groeihormoon en insuline.** Deze zijn in de hersenen belangrijk voor het herstel van schade, het uitrijpen van stamcellen en het maken van nieuwe verbindingen.
- **Een goed functioneren van het lymfatische systeem** in de hersenen, ook wel het glymfatische systeem genoemd, dat toxische stoffen en mogelijk ook neergeslagen eiwitten afvoert. Dit blijkt alleen tijdens een goede nachtrust te gebeuren.

OP TIJD BEGINNEN MET HERSTEL

Wat opvalt is dat bij veel hersenziekten overlappende symptomen voorkomen. Zo zijn depressiviteit, een slechter geheugen en verminderde concentratie bij veel ernstige ziekten al als symptoom aanwezig, lang voordat de diagnose wordt gesteld. Er zijn goede argumenten om er van uit te gaan dat juist in de fase waarin die eerste

symptomen merkbaar worden er nog preventief kan worden gehandeld. In een latere fase is de schade zo groot geworden dat de behandeling vooral gericht is op het verminderen van de symptomen en/of het vertragen van de progressie. Hier ligt een belangrijke taak voor ons als arts en therapeut, omdat veel van onze patiënten bij ons komen met vage klachten die, als we deze adequaat behandelen, veel minder vaak of veel later zullen evolueren naar ernstigere klachten.

Een ander overlappend fenomeen is een verstoorde mitochondriale functie, met als gevolg een teveel aan oxidanten en een dreigende uitputting van de antioxidanten. Het herstellen van de mitochondriale functies en de antioxidanten status is iets waar de orthomoleculaire geneeskunde wel raad mee weet.

In het seminar gaan we al deze (en nog meer) aspecten bespreken, met als doel tot een stappenplan en behandelprotocol te komen. Hiermee kunnen we gestructureerd de preventie en behandeling van chronische hersenziekten een plaats geven in onze praktijk.

Kijk op de workshopkalender voor data en locaties.