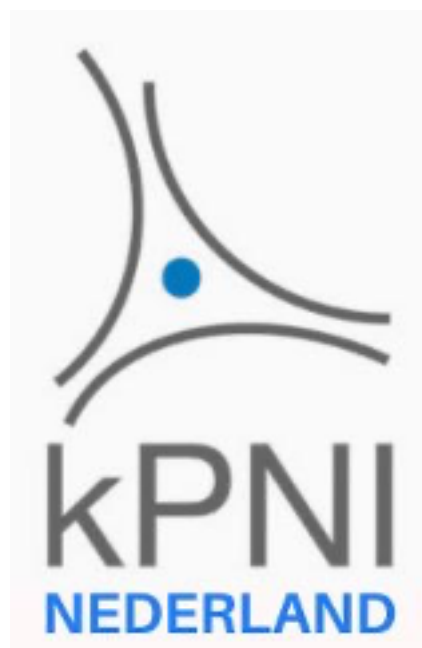




Grondslagen van de klinische Psycho-Neuro-Immunologie (kPNI)

De achtergrond en werking uitgelegd van de kPNI.



Disclaimer: Hoewel uiterst zorgvuldig samengesteld is dit schrijven geen vervanging voor een bezoek aan jouw arts. De auteurs staan volledig achter de inhoud en aanvaarden geen aansprakelijkheid voor (de gevolgen van) een onjuiste toepassing hiervan. Copyright kPNI Nederland 2024

Inleiding

Misschien is dit jouw eerste kennismaking met klinische Psycho Neuro Immunologie (kPNI). Gefeliciteerd want met deze logische, duidelijk uitlegbare manier van kijken naar ziekten en gezondheid. Hiermee heb jij de handvatten in handen om een goede stap te zetten op weg in de richting naar een betere gezondheid. Op een natuurlijk, goed doordachte en onderbouwde manier.

KPNI

KPNI is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en kijkt naar de complexe manier van samenwerken tussen de verschillende systemen in het menselijk lichaam. Het gaat erom de oorzaken of eigenlijk de ontregelde mechanismen op te sporen en daarop natuurlijke oplossingen te bieden, om zo het herstellend vermogen van het lichaam te bevorderen.

Voor sommigen klinkt dit nog als een sprookje, echter dit is de geneeskunde van de toekomst. Juist daarom raad ik jou aan om verder te lezen. Artsen die in aanraking komen met kPNI, blijven zich positief verbazen over wat kPNI inhoudt en hoe het werkt in het lichaam en vooral waarom het werkt zoals het werkt.

Maar wat het belangrijkste is: mensen die met kPNI therapie behandeld worden merken dat ze hun lichamelijke klachten niet alleen begrijpen maar vaak ook effectief zien verbeteren. Ze krijgen de controle terug. Dat is waarom wij graag willen vertellen dat kPNI een mooie aanvulling is bij vooral chronische klachten. Het kan eveneens ingezet worden bij acute klachten. We werken graag samen met de artsen en specialisten en zoeken uit wat de interactie is met eventuele medicijnen. Er is meer mogelijk dan de meeste mensen weten en het is beslist niet zweverig. Alles is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek.

Veel leesplezier en schroom niet om contact op te nemen met een kPNI-therapeut of kPNI-arts als jij vragen of twijfels hebt. Deze geaccrediteerde behandelaars zijn terug te vinden op [de website](#).



1. Historie

Klinische PNI is gebaseerd op een wetenschappelijk veld genaamd de Psychoneuroimmunology, ontstaan in de jaren '80. Een aantal wetenschappers heeft de interactie tussen o.a. psyche, zenuwstelsel en immuunsysteem onderzocht.

De historie van deze natuurlijke geneeswijze kPNI in Nederland is al ruim 20 jaar oud en er is ondertussen al heel wat ervaring opgebouwd. Eind jaren '90 begonnen de Nederlanders Bram van Dam en Leo Pruimboom in Spanje met opleiden van voornamelijk fysiotherapeuten op basis van deze kennis.

Daarnaast begeleidden ze topsporters in meerdere landen. Ze kwamen overeen met de opleiding Van Nature om in Nederland ook de opleiding te gaan geven. Deze opleiding werd PNI genoemd.

Uiteindelijk werd er naast de PNI, die bedoeld was voor professionals die al werkzaam waren in de gezondheidszorg, ook een vooropleiding geïntroduceerd. Samen met een medische basiskennis op gebied van anatomie, fysiologie en pathologie werd het een opleiding die stond voor het volgende:

Praktisch en meteen toepasbaar in de praktijk, goed onderbouwd, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, specifiek en kijkend naar alle aspecten van het leven (sociologie, endocrinologie, immunologie, neurologie en psychologie, seksuologie), vertaald in werkingsmechanismen (biologische processen in het lichaam).

Inmiddels wordt er in meerdere landen in Europa en zelfs ver daarbuiten opleidingen georganiseerd en zijn er mensen afgestudeerd met een Master-graad. In Nederland wordt de geaccrediteerde opleiding verzorgd door PNI Nederland, gevestigd in Den Haag.

2. Een kPNI behandeling bestaat uit de film achter de foto te achterhalen

Wat houdt nu precies een kPNI behandeling in? In het kort bestaat het uit een analyse van de klachten. We spreken over de foto en de film. Dit houdt in: zoals iemand op dit moment is, dat is de foto, een momentopname. Waarom en hoe de klachten zijn ontstaan, zeker bij chronische klachten, daar zit vaak een hele voorgeschiedenis aan vast. Dat is de film.

Bij een gebroken been door een bijv. sportongeluk, dan is de film snel te achterhalen.

Maar waarom bij de één de breuk snel en netjes geneest kan het bij een ander soms een langdurig verhaal worden. Dan ligt bij een verstoord herstel de oorzaak van dit slechte herstel verder in het verleden, dus in de film. Door de film te onderzoeken, alle risicofactoren voor het ontstaan van het symptoom en de verstoorde werkingsmechanismen in kaart te brengen, kan kPNI helpen het herstel te bespoedigen.



3. De oorzaak van de klachten ligt vaak ergens anders dan waar de klacht zich openbaart

De oorzaak van de klachten, dat is wat we graag willen weten, zodat we effectiever kunnen adviseren voor een goede behandeling. Immers, het is veel handiger om op te ruimen als de kraan dicht is. Helaas kost dit wel het nodige uitzoek werk. Maar om te zorgen dat het lichaam echt kan herstellen is het noodzakelijk om de oorzaak te achterhalen.

Alleen, daar waar de klachten zich bevinden, is bij chronische klachten zelden op diezelfde plek ook de oorzaak te vinden. Dat klinkt misschien onlogisch maar het is eigenlijk juist erg logisch. Het menselijk lichaam wil namelijk altijd wel herstellen als het maar de mogelijkheid heeft. Hier heeft het energie en bouwstoffen voor nodig. Als er een probleem is dat in tijd langer nodig heeft dan 6 weken, moet het lichaam op een andere manier zorgen dat het toch wordt opgelost. We komen nog terug op waarom deze 6 weken zo bepalend zijn.

Als het proces langer als 6 weken duurt, verlopen er een aantal zaken in het lichaam anders. Met name in het immuunsysteem en wat wij noemen de energieherverdeling in het lichaam. Deze veranderingen kosten heel veel energie en bouwstoffen.

Het lichaam moet dan keuzes maken en dan komt de zwakste plek van die persoon er als eerste uit. Deze zwakke plek is vaak deels genetisch bepaald en deels door wat wij noemen de persoonlijkheid of wat er nog meer in het leven is gebeurd (de film). Ook dit leggen we verderop verder uit. Als dat deel van het lichaam langere tijd (de zwakkere plek) te weinig energie of bouwstoffen krijgt, dan krijg je daar een klachten.

Maar de échte oorzaak is dan het proces, orgaan of weefsel dat voorrang krijgt van het lichaam waardoor daar de schaarse energie en bouwstoffen heen gaan. Logischer is om daar het lichaam mee te helpen dat goed op te lossen. Dan houdt het lichaam energie en bouwstoffen over en zullen de klachten van die organen, weefsels of processen die te weinig krijgen over gaan.

Dat is veel effectiever dan “een bak energie of bouwstoffen” er extra suppleren of eten of een bepaald proces te onderdrukken. Wat niet weg neemt dat het soms zaak is om eerst symptomatisch iets tijdelijk te onderdrukken. Zodat tijd gewonnen wordt om de echte oorzaak op te lossen, waar meestal wel wat tijd mee gemoeid gaat.

“Gezondheid verbeteren of behouden, begint met zoeken naar de oorzaak van ziekten”

4. Vooroordelen kPNI wegnemen

Er leven helaas heel wat vooroordelen over kPNI. Zo zou het heel veel supplementen betekenen, een heel moeilijk dieet zijn, duur, veel dierlijke producten en vooral heel bewerkelijk en amper vol te houden.

Helaas zijn er behandelaars die niet echt op zoek naar de oorzaak gaan. En soms kiezen deze behandelaars voor een one-size-fits all dieet. Wat vaak inhoudt: heel veel producten eruit en veel supplementen.

Een dieet zonder gluten, melkproducten en peulvruchten, weinig koolhydraten en voldoende beweging geeft bij bijna iedereen wel een verbetering van klachten voor een korte tijd. Voeg dan de nodige “basissuppletie” en aanvullende vitamines, mineralen, goede vetzuren en wat adaptogene kruiden (adaptogene kruiden: kruiden die het lichaam helpen sneller te adapteren dus aan te passen aan verandering, bijvoorbeeld curcuma (geelwortel) en probiotica, dan is de kans groot dat er wel iets positief verbetert. Dit is niet wat een goede kPNI therapie inhoudt.

Een goede kPNI behandelaar zal eerst een goede analyse doen en alleen die veranderingen doorvoeren die nodig zijn. En alleen die suppletie adviseren om een goede start te maken. Dat is dan vaak als een soort startkuur om het lichaam op weg te helpen, een zogenaamde quick-win.

“De kleinste verandering geeft de grootste verbetering”, dat is de slogan die een goede kPNI behandelaar in de praktijk tot uiting brengt.

5. Grondslagen kPNI

De grondslagen zijn de basisprincipes waarop deze therapie is gebaseerd. In principe gaat kPNI uit van een evolutionaire gedachtegang. Het menselijk lichaam wil overleven en als het even kan, voortplanten. Natuurlijk is het leven veel complexer, maar wanneer er sprake is van langdurige ziektes en/ of aandoeningen, zien we dat het lichaam teruggrijpt op overlevingsstrategieën.

We zien dat er als eerste verschuivingen gaan ontstaan op het niveau van energieverdeling. Er zijn verschillen tussen mannen en vrouwen als het gaat om welk weefsel van het lichaam dan minder energie en voedingsstoffen krijgt.

Dit is de reden dat je een ziekte krijgt die soms juist meer bij de ene sekse voorkomen dan bij de andere. Ook is er verschil tussen of een vrouw nog in de vruchtbare periode is of al na de overgang. Kortom, best complex maar als we uitgaan van evolutionaire principes dan wordt er veel meer duidelijk.

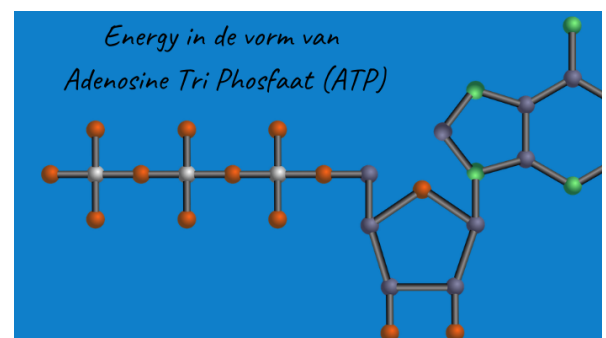
Zoals de evolutionair bioloog en Russisch-orthodox christen Theodosius Dobzhansky al zei in zijn essay uit 1973:

“Nothing in biology makes sense except in the light of evolution”.

5.1. It's all about energy

It's all about energy, dat is eigenlijk waar gezondheid mee valt of staat. Immers, als het lichaam de tijd en energie heeft om het op te lossen dan zal het net zolang bezig zijn tot het is opgelost.

Gezondheid wordt daarom ondermijnd als het lichaam niet voldoende energie (ATP) heeft om het probleem op te lossen. De citroenzuurcyclus is het proces in de cellen waarmee ATP wordt geproduceerd, zeg maar de menselijk energiestof. De beste productie gebeurt in de mitochondriën, deze zitten vooral in spiercellen. Mitochondriën kunnen ook getraind worden waardoor zij zich vermeerderen wanneer je op de juiste manier je cellen activeert. Dit is de reden dat beweging ook een belangrijk onderdeel is van de kPNI therapie. Krachttraining heeft een ander effect dan duurtraining. Daarom zal een kPNI therapeut ook aanbevelingen doen voor het soort beweging dat gewenst is in uw situatie.



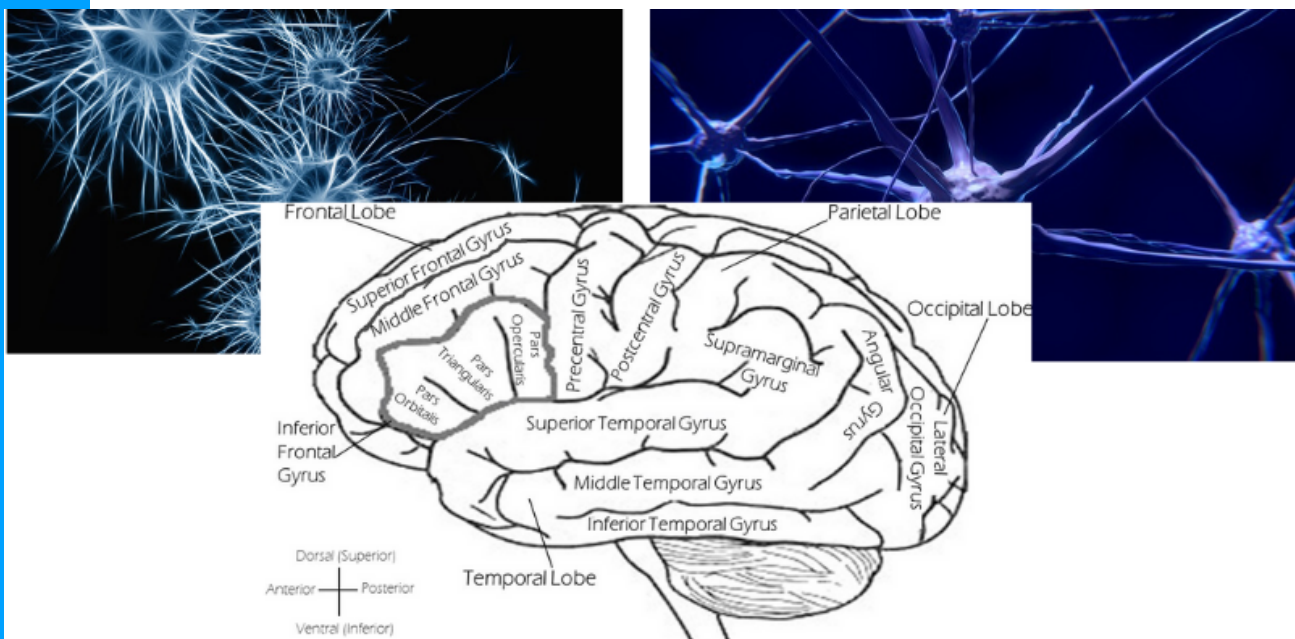
5.2. Use it or lose it

Iets wat je niet gebruikt, dat gaat jouw lichaam niet onderhouden. Vandaar de term: gebruik het of het verdwijnt. Mocht jij ooit jouw been hebben gebroken en in het gips zijn gezet, dan heb je dit aan den lijve kunnen ondervinden. Zat het gips eerst strak om het been, binnen een paar weken is dat been geslonken. Maar deze slogan geldt ook voor alle andere cellen en weefsels. Met name ook voor de verbindingen tussen de hersencellen. Door beweging, sociale contacten maar ook via muziek maken (of nog beter een combinatie!) kunnen verbindingen gemaakt tussen cellen gemaakt worden.

5.3. Cells that wire together, fire together and if they don't, they won't

Die hersencellen zijn binnen de kPNI erg belangrijk. Bijna alle aansturing vindt plaats vanuit de hersenen. Gekscherend zeggen wij wel eens dat bijna alle ziektebeelden tussen de oren zitten. Niet dat het psychosomatisch is, maar als de hypothalamus (een specifiek hersendeel) alles goed aanstuurt ziet men vaak al heel veel verbetering. Maar dat kan alleen maar als de verbindingen het goed doen. De hersencellen communiceren via prikkels met elkaar via elektriciteit en stoffen, de neurotransmitters. Als de prikkel niet van de ene hersencel overgaat op de andere, gebeurt er niets met de boodschap.

De verzorging van de hersencellen is wat anders dan bijvoorbeeld de spiercellen. Bij spiercellen worden de bouwstoffen via het bloed aangevoerd. Bij zenuwen gaat het van de ene zenuw naar de ander. Maar dan moet er dus wel communicatie zijn, anders gebeurt er niets of kan de cel zijn functie verliezen.



5.4. Verwaarloosde tissue hypothese

De mens is in staat tot veel. In vergelijking met andere hoogontwikkelde dieren zijn de hersenen van de mens duidelijk verder ontwikkeld. Het kost veel energie om de hersenen goed te laten functioneren. Wij noemen dat een “duur” orgaan. Vetweefsel daarentegen is een erg goedkoop orgaan. Met heel weinig energie kunnen alle vetcellen rustig blijven bestaan.

Op het moment dat er iets gerepareerd moet worden en er veel energie en bouwstoffen naar toe moeten, moeten die energie en bouwstoffen ergens vandaan komen. Vaak wordt dan door het lichaam bezuinigd op weefsel dat weinig kost, zeg maar het goedkope orgaan. Dat noemen we dan een verwaarloosd orgaan of weefsel. Daar komen dan vaak klachten omdat het lichaam niet de prioriteit heeft om het goedkope weefsel te onderhouden.

Ziekte of chronische klachten zijn daarom in ons kPNI-gedachtengoed een probleem dat (iets) te lang heeft geduurd en waar het lichaam niet in staat is om het allemaal gezond te kunnen houden.

We zouden nog uitleggen waarom 6 weken zo een belangrijke termijn is: Bij een beschadiging hoort het probleem eigenlijk altijd wel in 6 weken opgelost te zijn (denk maar aan een gebroken been). Mocht, om welke reden dan ook, het probleem niet binnen 6 weken opgelost kunnen worden dan moeten er normale processen onderbroken worden om herstel alsnog mogelijk te maken.

Het menselijk lichaam is zo slim ontworpen dat het via bepaalde werkingsmechanismen gaat zorgen dat het dan langer mag duren. De energieverdeling verandert:

- Die persoon krijgt minder zin om nieuwe dingen te doen (energiebesparing).
- De schildklier wordt wat vertraagd (energiebesparing),
- Het immuunsysteem moet gereactiveerd worden (nodig voor reparatie).

Als je goed leest begrijpt jij dat het logisch dat mensen die langer dan 6 weken gezondheidsproblemen hebben op zowel geestelijk als lichamelijk niveau achteruitgaan. Deze logica is een van onze pijlers van de behandeling en daarom nemen we ook al deze informatie mee in onze benadering, analyse en behandeling.

“Natural forces within us are the true healers of disease”

(Hippocrates)

5.5 De persoonlijkheid kiest de ziekte

Waarom krijgt iemand ziekte x is de grote vraag? De verklaring wordt vaak gezocht in onze genen, ofwel genetica. Onze genetische code is de basis van waaruit de cellen de opdracht krijgen om het lichaam op te bouwen.

Het is alleen zo dat de omgeving waarin wij leven en daarmee de omgeving van onze lichaamscellen, bepaalt hoe onze cellen onze genetische code aflezen. Dit wordt epigenetica genoemd. Wanneer diabetes of kanker puur genetisch zouden zijn dan krijgen tweelingen die dus dezelfde genetische code hebben dezelfde ziekten op hetzelfde moment. Dit is niet het geval, er zijn maar weinig ziekten die zuiver genetisch zijn. Jouw genetica is vaak niet jouw lot en we hebben invloed op de genetica door onze omgeving (nurture) te beïnvloeden. Hoe onze cellen werken en ons DNA afgelezen wordt, wordt enorm bepaald door bijvoorbeeld voeding, beweging of toxische stoffen waar we mee in aanraking komen.

Het kan het geval zijn dat jouw genetica je wel kwetsbaarder maakt voor het ontwikkelen van een bepaalde ziekte, maar de ziekte daadwerkelijk ontwikkelen hoeft dus niet per se. Onze genetica kunnen we (nog) niet veranderen, maar op het gebied van omgeving dus epigenetica (nurture) kunnen kPNI therapeuten helpen.

Binnen de kPNI werken we met persoonlijkheden. Wie je bent, hoe je doet, dat is wat we bedoelen met persoonlijkheid. Als wij dit terugbrengen naar biochemische stoffen dan hebben wij het binnen de kPNI over de neurotransmitters (boodschapperstoffen) dopamine en serotonine.

Het voert te ver om hier uit te leggen wat precies het verschil is tussen dopaminerge en serotoninerge persoonlijkheden. Kort door de bocht is het meer wat de voorkeur is van het lichaam om via dopamine of serotonine iets aan te sturen. En iets wat de voorkeur heeft, dat verbruikt je het vaakst. De voorkeur en daarmee de stof die het meest verbruikt wordt, bepaalt daardoor hoe het lichaam iets bij problemen het liefst oplost. Daarmee bepaalt jouw persoonlijk eigenlijk automatisch waar de kans het grootst is waar bij jou de eerste klachten ontstaan.

5.6 Tekst – context conflicten

Wij gebruiken de tekst en context verschillen. In deze is tekst uw binnenkant, context is jouw buitenwereld.

We zullen dit met 2 voorbeelden uitleggen.

Stel: je bent bezig met groenten te snijden met een scherp mes. Je schiet uit en krijgt een flinke snee in jouw hand. Het bloedt meteen hevig. Je voelt de pijn en grijpt snel naar een tissue om te zorgen dat het bloed niet overal komt.

Zodra je de snee al dicht duwt, neemt de pijn al af. Goede pleister erop en al snel kun je verder met de groenten snijden. Allemaal logisch zul je denken. Maar de wond is voorlopig nog niet geheeld maar toch zal je amper pijn voelen (tenzij je het stoot of iets dergelijks). Dit is omdat jouw hersenen snappen dat dit erbij hoort en zal je niet storen met pijnprikkels. De tekst en context is in overeenstemming.

Als een klein kind ziet dat 1 van de ouders verdrietig is, maar op opgewekte toon zegt dat er niets aan de hand is. Dan klopt dit niet. Vaak willen ouders kinderen niet belasten met wat er misschien speelt. Maar een klein kind begrijpt misschien nog niet alles, maar voelt wel veel aan. En hierdoor kan als dit lang of vaak gebeurt er een verschil komen in de binnen en buitenwereld. Dat is wat we de tekst en context conflicten noemen.

Dit zijn maar 2 voorbeelden maar zo zijn er zoveel voorbeelden. Het kan ook zijn dat iemand met zijn verstand, zijn ratio verteld dat iets erbij hoort, maar dat zijn emotionele kant verteld dat dit niet zo iets. Ook dat is een conflict dat kan zorgen voor chronisch worden van klachten.

6. Werkingsmechanismen

Binnen de kPNI werken we met de logica en hiërarchische volgorde vanuit de biochemische maar ook evolutionaire overlevingsmechanismen.

De belangrijkste is misschien wel dat de hersenen altijd glucose nodig hebben. Mocht er om welke reden dan ook een tijdelijk tekort aan glucose zijn in de hersenen, dan heeft het lichaam via diverse mechanismen de mogelijkheid om bepaalde weefsels tijdelijk te verwaarlozen. Deze weefsels worden insulineresistent (geen mogelijkheid om glucose op te nemen) waardoor andere weefsels, in dit geval de hersenen, voorrang krijgen.

Dit gebeurt via hormonen zoals insuline, glucagon en cortisol. Cortisol is een hormoon dat adrenaline helpt in de stressreactie om te kunnen vluchten of vechten. Ook hier gaat er een scala aan processen en stoffen in een bepaalde volgorde aangezet worden om dit mogelijk te maken.

Kortom: door te begrijpen wat er gebeurt in de film, kan een goede kPNI behandelaar herleiden wat er in de tijd aangezet of verwaarloosd is, wat geleid heeft tot uw klachten.

Om vervolgens dan uitgaande van wat voor jouw lichaam het meest logisch is eerst weer goed te laten werken en daarop een behandelplan op te stellen. Daarom is een kPNI behandeling maatwerk maar ook zeer effectief want het houdt rekening met jouw leven, jouw lichaam en jouw omstandigheden.





7. Intermittent Living

Hoewel een kPNI behandeltraject maatwerk is, zijn er vanuit onze evolutionaire ontwikkeling bepaalde manieren waarop bijna ieder lichaam wel werkt. Eén daarvan is ons dag en nachtritme. In ons lichaam zitten wat we noemen klokgenen.

Deze zorgen ervoor dat in een bepaald ritme over de dag in een bepaalde volgorde de noodzakelijk processen en herstelwerkzaamheden gebeuren voor het dagelijkse onderhoud. Doordat wij mensen zijn en gewoon doen wat we moeten of willen doen, doorbreken we dit dagelijks onderhoud de hele dag door. Niet erg, want die klokgenen zorgen ervoor dat op een bepaald tijdstip dat gewoon weer netjes in het normale schema wordt mee genomen. Eigenlijk is ons lichaam een zeer complex, maar heel goed georganiseerd samenwerkend geheel.

Deze klokgenen worden bij iedereen beïnvloed door alledaagse dingen. Wat men eet of drinkt, maar vooral wanneer men eet of drinkt. Vooral van koffie is bekend dat het invloed heeft op ons. Het kan helpen bij het opstarten 's morgens, of bij sommigen beletten dat men makkelijk in slaap valt.

Wanneer je beweegt, maar ook wat voor soort beweging er wordt gedaan maakt uit. Langzaam joggen is heel wat anders dan een zeer Intensieve High Intensiteit Intervaltraining (HIIT). Drinkmomenten beïnvloeden ook deze klokgenen en daarmee ons ritme. Dit ritme zorgt ervoor dat hormonen goed werken, of als we uit ritme zijn dat onze hormonen ons tegen werken. Hierdoor kan hoge bloeddruk, hoog bloedsuiker of juist flauwtes ontstaan.

Intensiteit van daglicht is ook een belangrijke tijds-indicator voor het lichaam. Blauw licht hoort in principe bij de ochtend. Helaas hebben computers, tablets en anders schermen (tv!) vaak een blauwe achtergrond. Gelukkig hebben de meeste telefoons en tablets al een "nachtstand" waardoor dit blauwe licht gefilterd wordt aan het eind van de dag.

Vandaar dat door uit te leggen hoe dit allemaal werkt, in combinatie met voeding en eventuele kruiden of andere supplementen, beweging, drinken en slapen veel beïnvloed kan worden. Dit vatten wij samen in Intermittent Living, oftewel weer in ritme leven met ons normaal functioneren gebaseerd op onze innerlijke klok.

8. Neem contact op met een kPNI Professional

Wij kunnen nog uren doorgaan met praten over kPNI. Het vakgebied is constant in beweging en met de minuut komt er interessante kennis bij. Graag helpen wij u met uw zoektocht om jouw gezondheid weer in eigen controle te krijgen of te behouden.



“If we could give every individual the right amount of nourishment and exercise not too little and not too much, we would have found the safest way to health”

(Hippocrates)

Copyright Stichting belangenbehartiging Professionals klinische Psycho Neuro Immunologie PNI (kPNI Nederland): Alle afbeeldingen en teksten in dit document zijn eigendom van kPNI Nederland. Deze mogen NIET worden verveelvoudigd, gekopieerd, gepubliceerd, opgeslagen, aangepast of gebruikt in welke vorm dan ook, online of offline, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van kPNI Nederland.