**Psycho Neuro Immunologie**

Psycho Neuro Immunologie is een jonge wetenschap, die zich bezighoudt met de invloed van het zenuwstelsel ('neuro') en emoties ('psycho') op het immuunsysteem.  
  
*“Wat dan ook de vader van een ziekte is, de moeder is altijd een verkeerde  
voeding”*  
  
Hippocrates van Kos (460-373 v.Chr.)  
  
Dit eeuwenoude principe van Hippocrates van Kos vormt de grondslag voor de orthomoleculaire therapie volgens de Psycho Neuro Immunologie.  
  
PNI geeft de wetenschappelijke verklaring dat lichaam en geest één zijn en draagt tegelijkertijd middels deze kennis therapieconcepten aan. PNI is een integrerende wetenschap die sinds de jaren tachtig weer in het (para)medische werkveld wordt toegepast. Het verbindt facetten uit verschillende medische specialisaties om een beter begrip te krijgen van het functioneren van het menselijk lichaam en het ontstaan van ziektebeelden.**Interne communicatie**Al onze organen en orgaansystemen communiceren op biochemisch niveau met elkaar onder invloed van bijvoorbeeld hormonen en hormoonachtige stoffen (neurotransmitters, prostaglandinen en immuunregulerende stoffen).

**Al onze organen en orgaansystemen communiceren op biochemisch niveau met elkaar, wat betekent dat alle systemen voortdurend met elkaar in contact staan**

Dit betekent dat alle systemen, zoals de psyche, het neurovegetatieve-, het endocrinologische- en het immuunsysteem voortdurend met elkaar in contact staan. Een verstoring in het ene orgaansysteem kan daarom leiden tot problematiek in een ander orgaansysteem. Zo kunnen bijvoorbeeld psychische stoornissen als depressiviteit, ADHD of stoornissen in het immuunsysteem zoals allergische klachten en reumatoïde artritis ontstaan door problemen in de darmen. Andersom kan een verhoogde aanmaak van stresshormonen het immuunsysteem en de darmwerking beïnvloeden.**Wetenschappelijke pijlers**Een gedegen kennis van fysiologische en biochemische processen in het lichaam is dus essentieel. Anatomie, fysiologie en met name biochemie zijn dan ook de belangrijkste pijlers waarop de orthomoleculaire geneeskunde volgens de Psycho Neuro Immunologie is gebaseerd. Hier neemt voeding een centrale plaats in omdat het stoffen aanlevert die alle biochemische processen beïnvloedt. Daarom zien wij de PNI onlosmakelijk verbonden met het goed uitoefenen van het diëtistenvak.**Verstoring van evenwicht**Stress, angst en bijvoorbeeld een trauma kunnen het hormonale en immunologische systeem in het lichaam veranderen. Een klassiek voorbeeld hiervan is de stressvolle manager die op vakantie een hartinfarct krijgt.   
  
Een ander voorbeeld van verstoring van evenwicht dat we tegenwoordig veel tegenkomen is huidaandoeningen zoals eczeem, acne, psoriasis. Ook dit zijn signalen van dieper liggende ontsporingen; de huid is de spiegel van het interne functioneren.   
Voor een optimale werking heeft de huid verschillende voedingsstoffen nodig zoals o.a. vocht, vitamine A en essentiële vetzuren (GLA). Een huidaandoening kan o.a. te maken hebben met een tekort aan deze voedingsstoffen maar ook met een te grote belasting aan afvalstoffen, een verstoorde darmflora en/of een overbelaste lever.  
  
Zowel de juiste voedingsadviezen en hoge doseringen (van bepaalde) voedingsstoffen in de vorm van supplementen kunnen chemische processen in het lichaam corrigeren waardoor huidaandoeningen van binnenuit genezen. Het opsporen van dieper liggende verstoringen en het corrigeren daarvan door middel van een voedingsaanpak met suppletie van diverse voedingstoffen is een aanpak waar de in PNI gespecialiseerde diëtist u bij kunt helpen.  
  
Geestelijke voeding, zoals positief in het leven staan heeft uiteraard ook invloed op het hormonale en immunologische systeem, maar voorop staat dat de PNI diëtist u behulpzaam kan zijn met het herstel van een verstoord evenwicht door middel van een gerichte aanpak met voeding die tot doel heef het immunologische systeem weer optimaal te laten functioneren.**Aanpak**In de Psycho Neuro Immunologie wordt vaak de differentiaaldiagnose toegepast (differentiaal: het onderscheiden van onderling verschillende dingen). Door andere aandoeningen uit te sluiten en/of verbanden te vinden kan men tot de kern van het probleem komen. Tijdens de uitgebreide anamnese (waaronder een voedingsanamnese, een klachtenregistratieformulier, medische historie, etc.) wordt bekeken welke oorzakelijke factoren een rol spelen bij de klacht of aandoening. Daarbij zijn soms ook testen nodig als een darmflora-onderzoek.  Een individueel therapie-advies van voeding, voedingssupplementen en leefstijladviezen heeft als doel het zelfgenezend vermogen te stimuleren.**Obstipatie: een voorbeeld van aanpak volgens de PNI**Bij obstipatie wordt natuurlijk de voeding onder de loep genomen. Het gebruik van een vezelrijke voeding (groente en fruit) en voldoende drinken is een aandachtspunt.  
Tekorten aan bepaalde voedingsstoffen zoals magnesium, kunnen de spieren van de darmwand te gespannen houden. De darmen houden dan de ontlasting vast.   
Vettekort maakt de ontlasting droog en tast de slijmvliezen aan. Vooral goede oliën zoals lijnzaadolie, visolie en olijfolie behoren tot de voedingsadviezen. Een te volle darm verstikt de bacteriën, waardoor fermentatie van het voedsel niet goed verloopt. Dit is met ontlastingonderzoek vast te stellen. Daarbij wordt ook gekeken naar de vertering van eiwitten, vetten en koolhydraten, aantal en soort bacteriën en de eventuele aanwezigheid van schimmels en parasieten. Obstipatie kan ook te maken hebben met stress. Dan blijven de darmen verkrampt. Het is dan zaak om de stressoorzaak aan te pakken en ontspanning te zoeken. Tekort aan beweging legt de darmwerking stil en belemmert de zuurstoftoevoer. Dit is weer nodig voor de groei van de goede bacteriën.**Kortom**Een optimale voeding samen met een juiste leefstijl (o.a. beweging, ontspanning, meditatie) bevorderen en ondersteunen alle lichaamsprocessen. Een optimale voeding is van biologische kwaliteit, vers en zo min mogelijk bewerkt. Aanvulling van therapeutica (o.a. voedingssupplementen en fytotherapie) is in veel gevallen gewenst vanwege een ontoereikende voeding, het stressvolle bestaan of ter voorkoming en behandeling van ziekten en aandoeningen. Het totaal van voeding, leefstijl en suppletie heeft een vitaliserende uitwerking op zowel de lichamelijke als de geestelijke ontwikkeling.