

# Inhoud

9	Belangrijk om te weten
11	Woord vooraf
21	<b>Deel I: De innige verbondenheid van geest en lichaam</b>
22	<b>1</b> Geestkracht
42	<b>2</b> Gedachten
56	<b>3</b> Gevoelens
130	<b>4</b> Overtuigingen
158	<b>5</b> Voorbeelden van de innige verbondenheid van geest en lichaam
179	<b>6</b> Placebo's en nocebo's: de dr. Jekyll en mr. Hyde van geestkracht
258	<b>7</b> Meditaties, affirmaties en visualisaties
353	Slot
357	<b>Deel II: Optimaal Integraal! Handleiding</b>
359	Inleiding
390	Dankwoord
393	Noten

*Iedereen heeft een arts in zich, een heler.  
De natuurlijke genezende kracht in ieder van  
ons is de grootste kracht om gezond te worden.*

Hippocrates

### *Voor mama*

Als er één iemand is aan wie ik dit boek – een ode aan geestkracht – zou kunnen opdragen, ben jij dat wel. Zelfs onder de moeilijkste omstandigheden blijf jij een toonbeeld van positiviteit, dankbaarheid en tevredenheid. Focussen op wat wél (nog) mogelijk is, heb jij tot kunst verheven. Jouw moed, opgewektheid en doorzettingsvermogen maken dat jij, lieve mama, voor mij het ultieme rolmodel bent.

Daarvoor ben ik je eeuwig dankbaar.



# Belangrijk om te weten

---

**D**it boek leert je hoe je je geest kunt inzetten om je gezondheid te optimaliseren. Hiervoor gebruik ik wetenschappelijk onderzoek, mijn eigen ervaring met zelfherstel alsmede de succesvolle ervaringen van andere gewone mensen zoals jij en ik.

Ik ben geen medicus, zorgverlener of wetenschapper noch pretendeer ik dit te zijn. Indien je bepaalde in dit boek beschreven activiteiten wilt uitproberen, overleg dan altijd eerst met je arts. Als auteur ben ik niet verantwoordelijk voor enige letsels en/of enige gezondheidsbenadeling ten gevolge van het uitvoeren van activiteiten zoals in dit boek omschreven.

Ten slotte zijn alle omschreven activiteiten nadrukkelijk bedoeld om te doen *naast* jouw eventuele reguliere medische behandeling en/of medicatie.

## Verklaring symbolen:



Wetenschappelijk onderzoek of experiment

**pb**

Mijn ervaring



Praktische oefening



Persoonlijk verhaal



Tips of advies

In dit boek zijn delen van blogs verwerkt van mijn website [www.academievoorzelfherstel.nl](http://www.academievoorzelfherstel.nl) alsmede delen van gepubliceerde opiniestukken in dagblad De Limburger.



# Woord vooraf

---

**D**it boek is voor iedereen die de regie wil nemen over zijn of haar eigen gezondheid. Voor eenieder die het voorrecht ervaart gezond te zijn en dit graag zo wil houden. Voor al die mensen die na een vervelende of akelige diagnose niet lijdzaam willen afwachten totdat hun operatie of behandeling begint, maar zelf in actie willen komen om hun gezondheid te bevorderen. Voor al degenen die in bange afwachting de dagen, uren en minuten aftellen totdat ze de uitslag krijgen of iets goed- of kwaadaardig is. Maar zeker ook voor alle chronisch zieke patiënten die geen genoeg willen nemen met de dooddoener ‘Leer er maar mee leven’.

De wachttijd tot aan je operatie of uitslag is doorgaans een zeer stressvolle aangelegenheid. Hetzelfde geldt voor het dagelijks moeten omgaan met pijn en andere beperkingen bij chronische ziektebeelden. Deze situaties kunnen gevoelens van angst, machteloosheid en spanning oproepen. De fnuikende onzekerheid over je gezondheid gaat vaak ten koste van je levenskwaliteit, bijvoorbeeld door verstoring van je nachtrust. Bovendien ondermijnen zowel de langdurige stress als het slaapgebrek je immuunsysteem en dat is juist het laatste waar je lichaam dan behoefte aan heeft.

Dit hoeft echter niet zo te zijn!

Want ook al heb je een chronische of zelfs levensbedreigende ziekte, er is altijd iets dat je – naast je medische behandeling en medicatie – voor jezelf kunt doen om je welzijn, gezondheid en levensverwachting te verbeteren. Dit boek focust op de *power of possibility*, oftewel de kracht van wat wél mogelijk is.

Hiermee wil ik niet zeggen dat het leven honderd procent maakbaar is. Zo speelt erfelijke aanleg een bepaalde rol, zij het niet zo'n grote als je misschien altijd hebt gedacht. Maar ook los daarvan kun je altijd ziek worden, een ongeval krijgen of gewoon domme pech hebben. Het menselijk leven is kwetsbaar en er gebeurt genoeg waar je geen of nauwelijks invloed op hebt, al doe je nog zo hard je best. De wereldwijde Covid-19-crisis heeft dit nog maar eens al te duidelijk gemaakt.

Omdat de kosten van gezondheidszorg de pan uit rijzen, integrale geneeskunde en zelfredzaamheid steeds belangrijker worden en de medische opties bij vele ernstige ziektebeelden ondanks alle vooruitgang op een gegeven moment zijn uitgeput, is het meer dan ooit noodzakelijk om te gebruiken wat je van nature zelf al 'in huis' hebt: een uitermate krachtig middel dat in staat is tot grootse prestaties op het vlak van je gezondheid. Dat middel is jouw denk-, voel- en verbeeldingskracht. Want daar, in het domein van je geest, bevindt zich de hoofdingang naar het zelfherstellende vermogen van je lichaam. Gebruikmaken van dit natuurlijke zelfherstellende vermogen is niet complementair, maar primair en elementair.

Nu de gemiddelde levensverwachting in 2060 geschat wordt op 86 jaar voor mannen en 90 jaar voor vrouwen<sup>1</sup> en het aantal honderdplussers tegen 2040 zal zijn verviervoudigd<sup>2</sup>, is het cruciaal om nu al leefstijl-aanpassingen te doen zodat je die respectabele leeftijden ook zo gezond mogelijk kunt bereiken.

Veel mensen weten inmiddels wel dat niet-roken, geen of een beperkte inname van alcohol, gezond eten, veel bewegen, voldoende slapen en ontspanning effectieve middelen zijn om aan preventie of gezondheidsbevordering te doen. Maar wat de meesten niet weten, is dat uit onderzoek blijkt dat hoe je denkt over je gezondheid en veroudering in grote mate bepalend is voor beide en soms zelfs de meeste impact heeft van allemaal.

Daarom pleit ik ervoor dat bewust gebruikmaken van de kracht van gedachten, gevoelens en overtuigingen standaard wordt opgenomen in het huidige aanbod aan leefstijlinterventies. Ook de zes positieve gezondheidsspaken – lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren - zijn ieder weliswaar zeer belangrijk maar worden pas in beweging gezet dankzij het wiel dat geestkracht heet en alles aanstuurt.



Omdat geestkracht zo cruciaal is voor je gezondheid neem ik je graag mee op een ontdekkingsreis naar fascinerende fenomenen die de innige verbinding tussen lichaam en geest belichten. Beide blijken zelfs zo hecht met elkaar te zijn verweven dat de Indiase arts, schrijver en spiritueel leider Deepak Chopra ze treffend aanduidt als *bodymind*. Geest en lichaam beïnvloeden elkaar en vormen samen één geheel. Dat baseer ik niet op zweverige prietpraat maar op feiten die enerzijds voortvloeien uit wetenschappelijke studies (*evidence based*) en anderzijds uit de opmerkelijke verhalen van ervaringsdeskundigen die hun gezondheid met succes in eigen hand hebben genomen, onder wie ikzelf (*practice based*).

Het zaadje voor dit boek is namelijk geplant toen ik in september 2016 volkomen onverwacht werd geconfronteerd met tegenslag.

## pb

---

Al een tijdje heb ik het idee dat ik wat zwaarder ben geworden, vooral rondom mijn middel. In plaats van de gebruikelijk platte vorm heb ik nu een zachte bolling ter hoogte van mijn buik die massief aanvoelt. Als 52-jarige kan ik een zwangerschap alvast uitsluiten. Omdat we bijna met vakantie gaan – morgen, 1 september 2016, vertrekken we 's middags naar ons hotel bij Schiphol om de ochtend erna naar San Francisco te vliegen – besluit ik toch even naar de huisarts te gaan. Die wil zekerheidshalve een echo laten maken. Op de ochtend van ons vertrek ga ik samen met mijn man Han naar het gezondheidscentrum waar ik in een benauwd kamertje in het schemerdonker op een smal bed moet gaan liggen. Terwijl de echoscopist langzaam met het apparaat over het gebied rond mijn navel wrijft, denk ik of ik niks ben vergeten in te pakken. Mijn witte skinny jeans kan in ieder geval thuisblijven want daar kom ik nu toch niet meer in en ...

*Wat u heeft gevoeld klopt inderdaad.  
Er zit iets in uw buik dat er  
niet thuishoort. Het lijkt uit uw  
rechtereierstok te komen en meet dertien  
bij tien centimeter.*

Hij draait het scherm naar me toe en wijst op een grote, zwarte vlek. Ongelovig kijk ik naar de onheilspellende donkere massa. Als ik opkijk naar de boodschapper vang ik even zijn blik. In zijn ogen lees ik een mengeling van medeleven en vrees, alsof mijn laatste uur heeft geslagen. Hoewel ik zijn reactie duidelijk registreer, beantwoord ik zijn oogopslag onbewogen. Het eerste dat in me opkomt, is het woord 'Nee'. Nee, denk ik. Nee, nee, néé! Er zit misschien iets in mijn buik dat redelijk groot is, maar het is niet iets dat kwaad kan. Dat is onmogelijk. Juist nu ik zo ontzettend blij en gelukkig ben en geweldig in mijn vel zit. Ik heb me nog nooit zo intens tevreden en dankbaar gevoeld, ik leef gezond en ik ben hartstikke fit.

Na deze wilde gedachtestroom peil ik mijn lichaam om te zien hoe dit reageert op de verbale bom die zojuist in dit bedompte kamertje tot ontploffing is gekomen. Het enige gevoel dat opkomt, is een enorme kalmte. Ik voel geen enkele angst, geen paniek. Ik word niet misselijk of duizelig, krijg geen trillende handen of droge mond. Ik ben zo helder als ik altijd ben. Als ik eerlijk ben, overheerst vooral nuchtere verbazing over het gegeven dat ik kennelijk zo'n groot iets in mijn buik heb zitten zonder dat ik dit wist. Nu mijn lichaam geen enkel signaal afgeeft van enige ongerustheid, besluit ik daarop te vertrouwen.

Ik moet wel.

Terwijl ik de gel van mijn buik veeg, hoor ik de echoscopist opeens paniekerig roepen.

'Help me even mevrouw Bruinen, uw man gaat onderuit!'

Ik kom met een ruk overeind en zie dat Han langzaam maar zeker van zijn stoel glijdt. In één vloeiende beweging

trek ik mijn broek half omhoog en steven ik op Han af om hem met vereende krachten tegen te houden. Hij ziet zo wit als een laken en is helemaal klam. Zijn ogen zijn open maar zien niets. Het ziet er erg akelig uit. Ik tik hem zachtjes tegen zijn wang.

‘Han! Alles is goed, er is niets mis met me. Dat voel ik. Han, hoor je me?’

Ik aai hem over zijn haren en wrijf over zijn wangen. Hij hoort niets en reageert nergens op. Ik blijf zachtjes tegen hem praten en dan staat er ineens ook een verpleegster in de kleine ruimte. Zij stelt vragen en ik hoor de echoscopist iets zeggen over ‘vasovagaal’. Pas een maand later zal ik erachter komen dat een vasovagale syncope de meest voorkomende vorm van flauwvallen is. Dr. Wikipedia noemt het een tijdelijk en omkeerbaar bewustzijnsverlies dat wordt veroorzaakt door een algehele bloedvatverwijding ten gevolge van stimulatie van de hersenzenuw, de nervus vagus. Door deze plotselinge vagale overactiviteit daalt de bloeddruk sterk en worden de hersenen onvoldoende doorbloed. Tot de meest uitlokkende factoren behoren een onaangename ervaring, extreme emoties en honger. En op deze fijne donderdagochtend, de eerste dag van september, scoort mijn arme Han – die solidair met mij wilde zijn en dus ook nuchter is gebleven – torenhoog op alle drie deze elementen.

Godzijdank komt hij na een minuut of twee weer bij zijn positieven. Hij knippert met zijn ogen en kijkt even gedesoriënteerd om zich heen.

‘Het gaat wel weer’, mompelt hij. Ik druk hem even dicht tegen me aan en plant een kus op zijn kruin.

‘Blijft u maar even zitten. Ik haal een brancard,’ zegt de verpleegster. Het volgende moment wordt Han op het verrijdbare bed gelegd en naar een andere ruimte gereden, waar het gelukkig ook iets frisser is. Op last van de verpleegster wordt mijn lief voorzien van een kop koffie met suiker en een koekje. Ik sta ernaast en kijk ernaar. Ondanks de omstandigheden moet ik grinniken.

'Dit lijkt wel een slapstick. Ik krijg het bericht en jij valt flauw en ligt op een brancard!' kan ik niet nalaten op enigszins plagerige toon te zeggen.

Meer dan een zwak glimlachje kan er bij Han niet vanaf.

'Ik weet wel dat je heel veel van me houdt schat. Wat mij betreft hoef je dat niet op deze manier te bewijzen,' grap ik nog maar eens. Ik knijp in zijn hand en geef hem nog een zoen. Dit keer lijkt zijn glimlach breder. Na een minuut of tien voelt Han zich gelukkig al stukken beter en mag hij van de verpleegster vertrekken. Zekerheidshalve rijd ik naar huis.

Na aankomst bel ik meteen met de huisarts.

In tegenstelling tot normaal word ik nu direct met haar doorverbonden.

Een veeg teken.

---

Destijds heb ik bewust mijn geestkracht ingezet om mijn gezondheid en herstel te optimaliseren. De wonderlijke afloop overtrof zelfs mijn eigen verwachtingen en heeft zo'n grote indruk op me gemaakt dat ik zoveel mogelijk te weten wilde komen over dit intrigerende verschijnsel. Zo is dit zaadje uitgegroeid tot een jarenlange zoektocht naar de wetenschappelijke onderbouwing van alle manieren waarop de geest het lichaam aanzet tot zelfherstel. Daarbij viel ik van de ene verbazing in de andere. Bovendien realiseerde ik me al snel dat mijn ervaring weliswaar bijzonder was, maar dat iedereen de potentie heeft om soortgelijke resultaten te behalen. Daarvoor heb je wel een praktische 'doe-het-zelf handleiding' nodig, de wil om in actie te komen en – eenmaal begonnen – een behoorlijke portie doorzettingsvermogen. Want om op deze natuurlijke manier duurzame positieve gezondheidseffecten te bewerkstelligen is nu eenmaal enige tijd, toewijding en betrokkenheid nodig. Hoeveel tijd hangt af van wat je wilt bereiken. Sommige gunstige uitwerkingen op het lichaam treden al vrij snel op, al zul je die zelf niet meteen merken. Andere vergen een langere tijdsinvestering alvorens een merkbaar resultaat ontstaat.

De eerlijkheid gebiedt te zeggen dat geestkracht geen wondermiddel is noch een kant-en-klare oplossing. Succes is dus helaas niet in 100%

van de gevallen gegarandeerd. Maar dit is evenmin zo bij eender welke medicatie of medische behandeling. Wat ik wel 100% zeker weet is dat het alleszins de moeite waard is om het te proberen!

Vandaar dat ik mijn opgedane kennis en ervaring ben gaan delen door het geven van workshops en lezingen. Maar nu is er ook een boek dat niet alleen de theorie achter zelfherstel van binnenuit toelicht, maar eveneens praktische oefeningen en handige tips geeft waarmee je je welzijn kunt optimaliseren. Dit boek leert je kortom hoe jij met jouw geestkracht je gezondheid en levensverwachting in positieve zin kunt beïnvloeden, soms zelfs in schijnbaar uitzichtloze situaties.

Deel I gaat over de hechte connectie tussen lichaam en geest. Het laat overtuigend zien dat de geest leidend is en het lichaam volgt. Hier leg ik uit wat ik versta onder ‘geestkracht’, geef ik wetenschappelijk onderbouwde voorbeelden van *mind over matter* en toon ik aan dat je mindset – het geheel van jouw gedachten, gevoelens en overtuigingen – niet alleen een grote invloed heeft op jouw geestelijke en lichamelijke gezondheid, maar ook op je levensduur.

Ook sta ik uitgebreid stil bij de gevaren van chronische stress. Een van de oorzaken daarvan is een (langdurig) negatieve mindset. Daarom deel ik praktische oefeningen en tips voor hoe je uit zo’n negatieve gedachtespiraal kunt komen. Maar ook de gezondheidsrisico’s van onbewuste beïnvloeding door negatieve stereotypen over veroudering komen ruimschoots aan bod.

Daarnaast bespreek ik mental-managementtechnieken zoals mediteren, affirmeren (het herhaaldelijk doen van positieve krachtige uitspraken) en visualiseren (met gesloten ogen zo levendig mogelijk bepaalde beelden in je geest oproepen), die alle drie biologische effecten hebben op je lichaam. Maar dit eerste deel zou niet compleet zijn als er geen ruime aandacht wordt geschonken aan het placebo-effect en het nocebo-effect. Doorgaans wordt met het placebo-effect bedoeld op de situatie dat een suikerpilletje (een tablet zonder enige werkzame stof), een nepbehandeling of een schijnoperatie<sup>3</sup> toch blijkt te leiden tot klachtenvermindering of in uitzonderlijke gevallen zelfs tot volledige genezing. Bij het nocebo-effect ontbreekt juist de overtuiging dat een medicijn of therapie zal werken of dat genezing mogelijk is, met klachtenvermeerdering of in extreme gevallen zelfs (versneld) overlijden tot gevolg. Uit onderzoek blijkt

dat jouw overtuigingen en verwachtingspatroon hierbij een doorslaggevende rol spelen.

Hoewel zeker niet alle aangehaalde wetenschappelijke studies voldoen aan het ideaalbeeld dat ze grootschalig, van recente datum, universeel toepasbaar en succesvol gerepliceerd (herhaald) zijn of uitsluitend statistisch significante resultaten<sup>4</sup> behelzen, is de wetenschappelijke rode draad uit alle onderzoeken volstrekt helder en onmiskenbaar: je geest kan je lichaam aanzetten tot het behalen van ronduit wonderbaarlijke resultaten.

Dit zie je terug in de buitengewone ervaringen van gewone mensen die zich niet wilden neerleggen bij hun prognose. Zij hebben allemaal bewust de eigen regie genomen over hun gezondheid en hebben zo bijzondere resultaten weten te bereiken waar we allemaal iets van kunnen leren. Met deze verhalen hoop ik jou te inspireren om er datgene uit te halen waar jij behoefte aan hebt, wat bij jou past en goed voelt.

Zo wordt onomstotelijk aangetoond dat je mindset je gezondheid zowel kan beschermen als beschadigen.

Deel II, 'Optimaal Integraal!' bestaat uit een praktische handleiding waarmee jij zelf aan de slag kunt om jouw zelfherstellende vermogen te optimaliseren. Dit kan uitstekend van pas komen als je je zo goed mogelijk wilt voorbereiden op een operatie of behandeling maar ook als je wordt geconfronteerd met een nare diagnose.

In dit tweede deel zoom ik nader in op alles wat ik zelf met succes heb gedaan toen ik plotsklaps werd geconfronteerd met de noodzaak van een zware spoedoperatie waarvan de goede of levensbedreigende uitkomst pas tijdens de ingreep duidelijk zou worden. Omdat een eerdere bijzondere ervaring met de kracht van de menselijke geest mijn leven totaal op de kop had gezet<sup>5</sup>, had ik me sindsdien intensief hierin verdiept. Zodoende kende ik het placebo-effect en wist ik dat de hersenen heel vatbaar zijn voor suggestie. Als er positieve gezondheidseffecten konden optreden door een suikerpil – hetgeen een suggestie is van buitenaf – moest dit volgens mij ook mogelijk zijn door autosuggestie, oftewel door jezelf ervan te overtuigen dat je gezond bent. Een vorm van zelfhypnose, zo je wil.

Omdat het erop of eronder was, heb ik in de tweeënhalve week tot aan mijn operatie de principes die ten grondslag liggen aan het placebo-effect bewust toegepast. Daarom was het mijn topprioriteit om een diep geloof

in de best mogelijke uitkomst in mezelf te ‘installeren’. Dit heb ik gedaan met behulp van een programma dat ik ‘Optimaal Integraal!’ heb gedoopt. Het bestaat enerzijds uit ‘buitenwerk’ zoals gezond eten, sporten, wandelen, het onderhouden van warme sociale contacten, zoveel mogelijk lachen, inspirerende boeken lezen, vrolijke muziek luisteren en liefdevolle aandacht aan mezelf en mijn omgeving schenken, en anderzijds uit ‘binnenwerk’, zoals dagelijks mediteren, affirmeren en visualiseren. Dankzij dit programma is het mij niet alleen gelukt om topfit, ontspannen en vol vertrouwen de OK in te gaan, maar heb ik letterlijk aan den lijve ondervonden dat het lichaam zelfhelende krachten heeft en dat hetgeen je écht gelooft leidend is voor je gezondheid.

Je hebt dus meer invloed op je gezondheid dan je denkt.

Laat dit boek daarom een uitnodiging zijn om niet alleen te vertrouwen op je dokter en je medicijnen, maar ook en misschien wel vooral op de ontzagwekkende kracht van je geest en de wijsheid, vergevingsgezindheid en zelfhelende capaciteiten van je lichaam.

*Pascale Bruinen*





---

# Deel I

## De innige verbondenheid van geest en lichaam

---

# 1 Geestkracht

*Your issues are in your tissues.*<sup>6</sup>

**TARA BRACH**

Wat als ik je zou vertellen dat er één onzichtbaar, onuitputtelijk en onstoffelijk middel bestaat dat altijd beschikbaar is, geen vervelende bijwerkingen heeft en onder specifieke omstandigheden kan zorgen voor:

- pijnstilling
- terugdraaien van veroudering
- verbeterde afweer
- haargroei bij kaalheid
- verbetering van geheugen
- forse toename van dopamine en meer controle over bewegingen bij de ziekte van Parkinson
- betere spijsvertering bij het Prikkelbare Darm Syndroom
- verwijding van de luchtpijp bij astma
- een kleinere kans op alzheimer
- toename van spierkracht
- afname van opvliegers
- vermindering van misselijkheid en overgeven, bijvoorbeeld tijdens chemokuren en bestraling
- betere slaapkwaliteit

- sneller mobiel zijn na een nieuwe knie
- afname van allergische reacties
- vermindering van depressieve gevoelens
- afname van angst
- toename van geluksgevoelens
- grotere verbondenheid
- snellere wondgenezing
- sneller herstel na operaties
- een zeven jaar langere levensduur

En dat ook nog eens helemaal gratis is?

Je zou me hoogstwaarschijnlijk niet geloven, hard uitlachen of bespotten en vervolgens afserven als een charlatan, magisch denker of een knettergekke combinatie van beide.

Ik realiseer me dat dit buitengewone claims zijn die buitengewoon bewijs vergen. Toch is er geen woord van deze opsomming gelogen. Sterker nog, al deze effecten zijn beschreven in wetenschappelijke onderzoeken en zullen in dit boek aan bod komen. Want dat bijzondere middel is geen schimmige abracadabra maar de kracht van je eigen geest<sup>7</sup>, wellicht een van de meest onderschatte krachten die er bestaan. Met geestkracht bedoel ik in dit verband de ongelooflijke capaciteiten van je hersenen, het meest complexe orgaan van je lichaam<sup>8</sup>.

Hoe is het mogelijk dat jij via je hersenen zoveel invloed op jouw gezondheid en welbevinden kunt uitoefenen?

Allereerst komt dat door het feit dat jouw brein talloze belangrijke lichaamsfuncties aanstuurt. Denk aan je ademhaling, hartslag, bloeddruk, slaapwaakcyclus en lichaamstemperatuur. Maar je hersenen regelen ook zintuiglijke waarneming zoals zien, horen, ruiken, voelen en proeven. Ze maken spreken, denken, voelen, leren, herinneringen ophalen, impulsen controleren en bewegen mogelijk. Ze zijn betrokken bij het ervaren van pijn, controleren je hormoonhuishouding en houden je in evenwicht. Ze reguleren je biologische klok en spijsvertering. Ze zorgen voor gevoelens van honger, dorst en verzadiging. Je hersenen maken het mogelijk dat je kunt kauwen, slikken, huilen en plassen, maar maken je lichaam ook zonodig klaar voor actie in geval van acuut gevaar en zien erop toe dat er herstel plaatsvindt als het lichaam in rust is. En volgens de meerderheid

van de hersenwetenschappers zijn ze ook nog eens de bron van je bewustzijn. Je brein kent dus een zeer indrukwekkende takenlijst.

Een tweede reden is dat je hersenen neuroplastisch zijn. Vroeger dacht men dat je geboren werd met een bepaald intellect en je brein nooit meer veranderde. Inmiddels is aangetoond dat je hersenen een natuurlijke aanpassingsmogelijkheid hebben die men neuroplasticiteit noemt. Dat betekent dat jij je brein zelf meetbaar kunt veranderen. Niet door enge ingrepen of medicatie, maar onder andere door nieuwe dingen te leren, nieuwe ervaringen op te doen, regelmatig te mediteren, (steeds) bepaalde gedachten te koesteren of je geheugen te trainen. Ervaringen veranderen dus de fysieke structuur van je hersenen.



Een tienweekse geheugentraining onder 155 mensen van 60 tot 87 jaar gedurende vijf dagen per week, één uur per dag, bleek ouderdomsgerelateerde mentale achteruitgang terug te kunnen draaien. Na deze training bleken de hersenen van de proefpersonen op het vlak van geheugen vergelijkbaar met die van 40- tot 60-jarigen. Hun hersenen waren dus met zo'n twintig jaar 'verjongd'. Dit positieve effect hield drie maanden aan.

Om je brein fit te houden moet je het dus blijven uitdagen. Zo kun je jouw hersengezondheid verbeteren door je routinehandelingen anders uit te voeren. Neem bijvoorbeeld eens een nieuwe route naar je werk of poets je tanden vaker met je niet dominante hand.

Veel mensen zijn bang dat ze op latere leeftijd alzheimer krijgen, de meest voorkomende dementievorm waardoor problemen met het geheugen en dagelijkse activiteiten ontstaan. Het goede nieuws is dat je zelf veel kunt doen om je risico's op alzheimer te verkleinen. Behalve voldoende bewegen (met stip op 1: dansen!), een goede nachtrust, stressmanagement en gezond eten is het ook belangrijk om je hersenen regelmatig te laten kraken, bijvoorbeeld door het leren van een buitenlandse taal of door andere cognitieve<sup>9</sup> activiteiten.