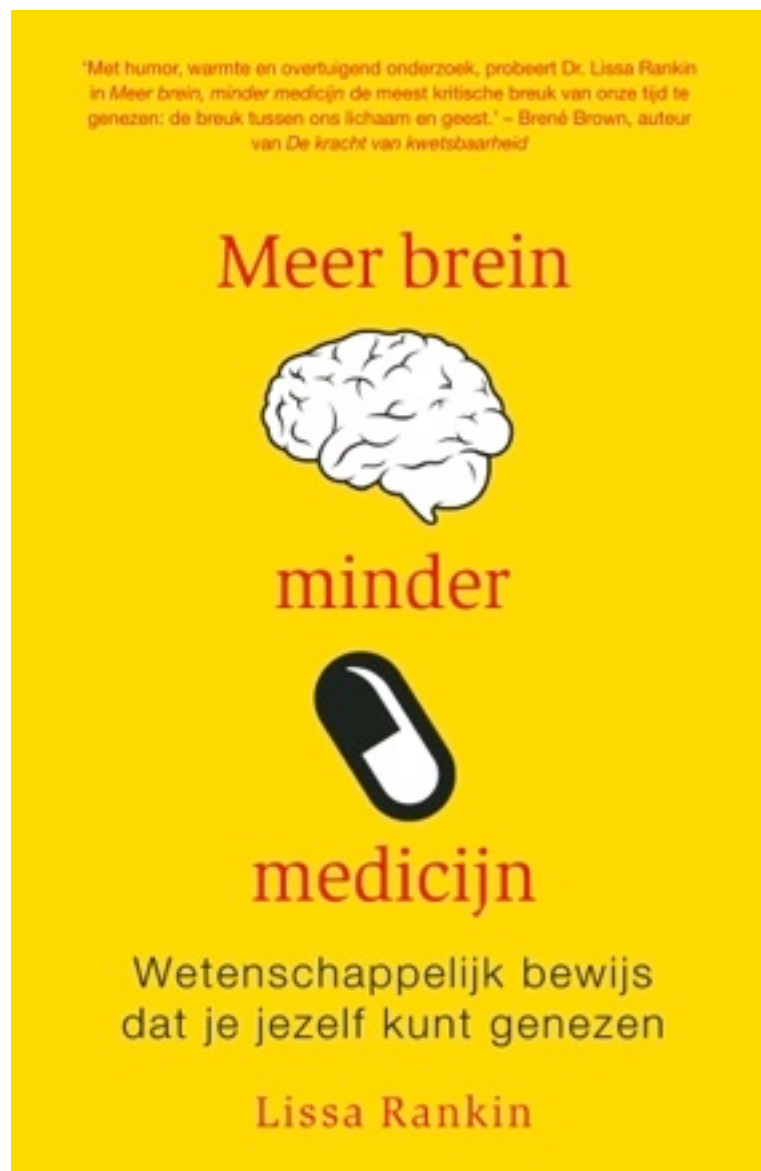


# Meer brein minder medicijn

Wetenschappelijk bewijs dat je jezelf kunt genezen  
Liss'a Rankin

*In dit boek vertelt de arts Lissa Rankin, hoe gedachtes, gevoelens en overtuigingen het lichaam fysiek kunnen beïnvloeden. Zij doet dit aan de hand van heel veel wetenschappelijke onderzoeken die er in de loop van de vele jaren zijn ingesteld. Zij stelt dat je macht hebt over je eigen gezondheid. Het boek sluit af met een stappenplan, waarmee je het natuurlijke, zelfherstellende mechanisme van je lichaam kunt optimaliseren.*



## Inleiding

De studie van epigenetica (De studie waarbij gekeken wordt naar over erfbare veranderingen in genfunctie zonder dat veranderingen in de DNA sequentie optreden) toont aan dat onze genen in feite veranderlijk en flexibel zijn en zeer worden beïnvloed door onze omgeving. Externe lifestyle factoren beïnvloeden letterlijk je DNA. We kunnen hieruit de volgende zinnen tot ons nemen: "Verander je gedachten, verander je gedrag. Verander je gedrag, verander je biochemie". Onze gedachten bevatten meer geneeskracht dan veel van de verbazingwekkende doorbraken van deze tijd. Lissa stelt zich de vraag: *Stel dat je de macht hebt je lichaam te genezen, alleen maar door te veranderen hoe je geest denkt en voelt?* De koppeling tussen lichaam en geest wordt al tientallen jaren bepleit door medische pioniers. Helaas zijn de meeste mensen niet geprogrammeerd om er positieve gedachten over onze gezondheid op na te houden. Onze overtuigingen beïnvloeden ook diepere en verder reikende zelfbeperkende overtuigingen.

Lissa is werkzaam als reguliere huisarts. Ze krijgt 7 minuten per patiënt om te helpen. Zij had hier veel moeite mee. Zij was arts geworden om mensen te helpen en aandacht voor haar patiënten te hebben. Op een dag zei een van haar patiënten dat ze totaal niet geïnteresseerd overkwam. Dat ze een robot was die het te druk had om de deurknop os te laten. De druppel die haar liet stoppen met haar werk als huisarts was toen in twee weken tijd haar hond overleed, haar jongere broer een leveraandoening kreeg en haar vader (ook arts) overleed aan een hersentumor. Haar passie in haar werk sloeg om in een missie die leidde tot diverse jaren van onderzoek en publicaties. Zij ging op zoek naar wetenschappelijke bewijzen dat je jezelf kunt genezen.

In de jaren die hierop volgden heeft zij antwoorden gevonden op bovenstaande vraag. Zij heeft bewijzen gevonden van wonderbaarlijke zelfgenezing. Er is bewijs dat je de fysiologie van je lichaam drastisch kunt veranderen, alleen maar door je geestesinstelling te veranderen. Er is bewijs dat artsen jouw herstel kunnen faciliteren.

Het boek bestaat uit drie delen:

1. stelling dat de geest de macht heeft om het lichaam fysiologisch te veranderen via een krachtige combinatie van positief denken en de koesterende zorg van de juiste zorgverleners.
2. bewijzen hoe de geest de fysiologie van het lichaam kan veranderen, gebaseerd op de levenskeuzes die je maakt, inclusief je relaties, je seksleven, je werk, je financiële keuzes, je creativiteit, of je een optimist of pessimist bent, je geluk en hoe je omgaat met je vrije tijd.
3. een radicaal nieuw gezondheidsmodel en een begeleiding bij 6 stappen tot zelfgenezing.

## Deel I Geloof jezelf beter

*“Wat wij vandaag zijn, komt voort uit onze ideeën van gisteren en onze huidige ideeën vormen ons leven van morgen: ons leven is een creatie van onze geest.”* - Dhammapada

### **De kracht van de placebo** (Latijns voor ik zal je behagen)

Als bewezen kan worden dat een medicijn of operatie effectiever is dan een placebo, worden ze als effectief gezien. Lissa ontdekte onder meer dat een nep inhaler of zogenaamde acupunctuur bij bijna de helft van alle astmapatiënten de symptomen verlichtte. Bij een onderzoek van onvruchtbare patiënten werd 40% alsnog zwanger na het innemen van placebo vruchtbaarheidsmedicijnen. Bij onderzoeken met pijnbestrijding is gebleken dat placebo's in feite net zo effectief zijn als morfine. Dit kan nogal wat voor de medische behandeling betekenen. Jammergenoeg doen medische onderzoekers en coördinatoren van klinische trials er alles aan om het placebo effect te bagataliseren.

Uit onderzoeken is gebleken dat nagenoeg iedereen onder de juiste condities goed kan reageren op placebo's. De vraag hierbij is of dit effect alleen maar tussen de oren zit. Er zou een manier moeten zijn om aan te tonen dat het lichaam reageert, niet alleen de symptoomverlichting, maar ook in fysiologische zin. Lissa heeft bewijzen gevonden dat dit laatste het geval is. Voorbeelden zijn te noemen van kale mannen die weer haargroei kregen, bloeddruk die omlaag gaat, maagzweren die verdwijnen, cholesterolniveaus die zakken, het dopamine niveau nam toe bij Parkinson patiënten. Placebo's veranderen niet alleen hoe je je voelt, ze veranderen ook je biochemie.

Er zijn vijf verklaringen voor het placebo-effect en het beter worden:

- omdat patiënten denken dat het werkt
- klassieke conditionering (arts dient het middel toe)
- emotionele steun van gerespecteerde autoriteit
- patiënten kunnen ook andere behandelingen erbij doen
- de ziekte heeft zichzelf opgelost (zelf helende werking van het lichaam).

### **De fysiologie van het placebo effect**

Van fysiologische stress is bekend dat die het lichaam vatbaar maakt voor ziektes. Ontspanning is dan ook noodzakelijk voor het lichaam. De stressrespons (overlevingsmechanisme) waardoor de vecht- en vluchtreactie in gang wordt gezet. Het lichaam kent ook een compenserende ontspanningsrespons. Als dit wordt gestimuleerd, verminderen de stresshormonen, komen gezondheid bevorderende ontspanningshormonen vrij, neemt het parasympatische zenuwstelsel (de rem) het over en keert het lichaam terug naar homeostase (Het vermogen van het lichaam om het evenwicht van alle lichaamsfuncties te herstellen). De koppeling van lichaam en geest kan ook worden gestuurd door de prefrontale cortex (PFC) in de hersenen. Lichaam en geest communiceren via hormonen en neurotransmitters.

### **Zijn alle ziektes even gevoelig voor placebo's?**

Uit onderzoek is gebleken dat sommige aandoeningen gevoeliger lijken voor placebo's. Dit zijn aandoeningen van het immuunsysteem (allergieën), diabetes, colitus, mentale problemen (angst/depressie, verstoringen van het zenuwstelsel (Parkinson/slapeloosheid), hartaandoeningen, ademhalingsproblemen (astma/hoest) en vooral bij pijn.

Er bestaat een database met 3.500 referenties, The spontaneous remission project, met diverse gevallen van bijzondere remissies, zoals een hiv-positieve patiënt die hiv-negatief werd. Veel van de kwalen waarvan patiënten genazen betroffen de soort ziektes die dodelijk en onbehandelbaar waren.

## De tegenhanger van de placebo, nocebo's (ik zal schaden)

Lissa heeft onderzocht of negatieve gedachten ook schadelijk kunnen zijn voor je gezondheid. Zijn mensen in staat zichzelf ziek te maken? Een onderzoek onder medicijnstudenten toont aan dat 79% van de studenten melding maken van symptomen die verwant zijn aan de ziektes die ze op dat moment bestudeerden. Ook Lissa herkende dit. Tijdens haar studie kreeg zij ook diverse chronische gezondheidsproblemen die ook daadwerkelijk werden gediagnosticeerd. Uit onderzoeken is komen vast te staan dat ziek denken ziek maakt.

Tijdens een studie met chemo werd verteld dat patiënten kaal zouden worden. Ook patiënten die geen chemo kregen toegediend werden kaal. Nocebo's kunnen resulteren in ziekte en zelfs de dood, als de patiënt zo'n uitkomst verwacht. Alleen al de suggestie dat een patiënt last kan krijgen van negatieve symptomen in reactie op een medicatie lijkt een selffulfilling prophecy. Onderzoekers geloven dat het nocebo effect vooral wordt veroorzaakt door activering van dezelfde stressrespons die door het placebo effect wordt verminderd. De HPA-as wordt gestimuleerd, waardoor meer cortisol wordt aangemaakt.



Zoals al in de inleiding aangegeven is het mogelijk om je DNA op basis van je overtuiging te veranderen. Omgevingsfactoren zijn dus bepalend. Dit bleek onder meer uit een onderzoek met cellen die in petrischaaltjes werden gekweekt onder verschillende omstandigheden. Het bleek onder meer dat wanneer je zieke cellen uit zijn (zieke) omgeving weg haalt en terug stopt in een goede omgeving, deze cellen zichzelf herstellen, zonder medicijnen.

Het brein is perceptie, de gedachten interpretatie. Als je aan een persoon denkt, je geliefde, interpreteert je gedachten. Het brein geeft oxytocine, dopamine, endorfine en andere positieve chemicaliën af. De onderzoeker Lipton stelt dat als we bij een ziekte angst en gevaar verschuiven naar positief denken, ons brein biochemisch reageert, waardoor het bloed verandert, de celstructuur en cellen veranderen op biologisch niveau.

Vanaf de baarmoeder tot en met onze jeugd is van groot belang in welke omstandigheden we opgroeien. De omstandigheden in de baarmoeder zijn al van belang hoe wij ons in ons leven mentaal en fysiek gaan ontwikkelen. Affectie in onze prille jeugd is van groot belang voor onze weerstand. Negatieve overtuigingen die we van onze ouders meekrijgen in onze jeugd worden in ons onderbewuste geprogrammeerd. Het positieve nieuws is dat deze negatieve gedachten kunnen worden geheprogrammeerd. We zijn geen slachtoffer van onze genen. We hebben de controle over onze eigen toekomst.

Artsen dienen zich heel bewust te zijn van dit gegeven. Als iemand een ernstige ziekte heeft en hem verteld wordt dat er niets gedaan kan worden kan dit zeer negatieve gevolgen hebben voor zijn mogelijke herstel. De arts kan beter een positief getinte boodschap afgeven, ook als is er slecht nieuws. Hoop en optimisme kunnen een eind aan de stressrespons maken.

### **De genezende factor die verschil kan maken**

We zijn heel vaak afhankelijk van de arts of chirurg, echter voor genezing en herstel zijn zij/wij nog steeds afhankelijk van de zelf genezende mechanismen van het lichaam.

De dokter maakt onderdeel uit van het medicijn. Veel patiënten voelen zich na een artsbezoek al weer beter (interpretatie van de geest). Dit laat zien dat een koesterende therapeutische relatie verantwoordelijk kan zijn voor een groot deel van de positieve respons die patiënten ervaren als ze met placebo's worden behandeld. Dit is onder meer gebleken uit publicaties van arts Kaptchuks.

Tijdens een onderzoek van preoperatieve chirurgie kreeg een groep veel positieve aandacht van de anesthesisten die bemoedigende uitspraken deden over de uit te voeren operatie en gevolgen. De controlegroep kreeg dit niet. De patiënten uit de eerste groep hadden slechts de halve dosis van de pijnstillers nodig en werden 2,6 dagen eerder ontslagen dan de patiënten uit de tweede groep.

**Conclusie:** De arts zelf is een machtige therapeutische agent.

Ook het vertrouwen en persoonlijkheid van de arts is een uiterst belangrijk factor. Uit onderzoeken is gebleken dat als de arts ervan overtuigd was dat de patiënt zou verbeteren, de kans op deze verbetering groter was dan wanneer hij geen positiviteit uitstraalde. De juiste steun, gecombineerd met positieve overtuigingen, kan zelfs resulteren in een onverklaarbare genezing. Als een patiënt de arts als positief ervaart, zich veilig, op zijn gemak en gekoesterd voelt, wordt de stressrespons doorbroken. De ontspanningsrespons wordt opgewekt en de patiënt voelt zich gelijk al beter.

**Conclusie:** Als professionals in de zorg ruimte laten voor zorgzame aandacht, scheppen zij de ideale omgeving voor patiënten om zichzelf te genezen.

### **Het placebo effect bij complementaire en alternatieve geneeskunde (CAM)**

Cam behandelingen worden door de reguliere geneeskunde nog steeds als ineffectief gezien. Dit in tegenstelling tot de werkelijkheid. In de behandeling van veel chronische ziektes, zijn de zorg, geruststelling en de CAM behandeling misschien wel waardevoller voor de fysiologie van het lichaam dan de pillen en injecties. Lissa poneert de stelling dat volgens haar alle interventies gericht op faciliteren van gezondheid en genezing, traditioneel dan wel CAM, misschien vooral werken via de kracht van de geest.

Uit een onderzoek met chemotherapie werd een groep patiënten tevens behandeld met Reikie. Deze groep reageerde vaker positief om de chemo behandeling dan de groep die traditioneel werd behandeld. Bij een meta analyse van 107 homeopathische trials (Maastricht) bleek dat homeopathie mogelijk effectiever is dan een placebo.

We weten ook dat het oproepen van een ontspanningsrespons tot positieve hormonale verandering kan leiden en het lichaam kan terugbrengen in zijn natuurlijke staat van homeostase, wat het zelf repareren van het lichaam kan bevorderen.

Als je problemen met je gezondheid hebt, zorg dan dat je de zorgzame aandacht krijgt die je nodig hebt. Acupuncturist Susan Fox zegt dat je zorg moet dragen van "de helende ronde tafel". Een samenwerkingsverband waarbij alle bij de patiënt betrokken zorgverleners op gelijke voet staan. De patiënt is hierbij de hoogste autoriteit.

## Deel II Behandel je geest

Lissa is na enkele jaren toch weer als arts gaan werken. Echter nu in een geïntegreerde medische praktijk. Hier kreeg zij een heel uur per patiënt. Zij had hier vooral te maken met zeer zelfbewuste patiënten die naast de reguliere zorg ook open stonden voor gezonde levensstijl en CAM behandeling. De vraag riep zich op hoe het komt dat mensen die heel erg gezond leven toch chronische ziekten krijgen en hoe ongezond levende mensen oud kunnen worden zonder ziektes. Lissa heeft uit haar onderzoek en eigen ervaringen de overtuiging dat het misschien wel meer te maken heeft met al die dingen die zich in het leven van de patiënt afspelen dan met de gezonde dingen die ze doen. Zij kon hier geen biochemische verklaring voor geven. Zij wilde meer weten over het leven van de patiënt. Hiervoor ging zij met een vernieuwde intake werken. Zij ging vragen:

- wat vind je mooi aan jezelf
- wat ontbreekt er in je leven
- wat waardeer je in het leven
- heb je een relatie, ben je er gelukkig mee
- ben je tevreden met je werk
- sta je in contact met je levensdoel
- heb je een goed seksleven
- gebruik je je creativiteit en zo ja waaraan
- voel jij je financieel gezond, is geld voor jou een stress factor
- is er iets in je om je authentieke, vitale jij te zijn.

Ook stelde zij nog de volgende vragen:

- wat denk je dat er aan jou ziekte ten grondslag ligt
- wat heeft jouw lichaam nodig om te genezen

Door op deze wijze in gesprek te gaan met al haar patiënten kreeg zij inzicht in de andere factoren waar mensen in hun leven mee te maken hadden en die invloed hebben op hun gezondheid. De rode draad bij gezonde mensen is dat hun leven gevuld was met liefde. I.e., betekenisvol werk, financiële overvloed, creatieve expressie, seksueel plezier, spiritualiteit en positiviteit.

Tijdens een onderzoek kreeg zij een patiënt die alles deed om gezond te leven, eten, bewegen, yoga, creativiteit etc.etc.. Daarnaast had zij enorm veel stressbronnen. Deze stressrespons moest eerst worden aangepakt om op te kunnen knappen. Met al die stresshormonen die door haar lijf gierden, was er geen groente, supplement, trainingsprogramma of medicijn sterk genoeg om de schadelijke effecten van de chronische stressreacties weg te nemen. Er is een duidelijk verband met de stress die je mentaal ervaart en de manier waarop je lichaam instort. Voor een gezond leven heb je het volgende nodig:

- een gezonde relatie(s) (met een sterk netwerk)
- een gezonde invulling van je dag
- een gezond creatief leven
- een gezond spiritueel leven
- een gezond seksueel leven
- een gezond financieel leven
- een gezonde omgeving (vrij van stralingen en ongezonde factoren)
- een gezond geestelijk en emotioneel leven
- een gezonde levenswijze (goede voeding, beweging, slaap)

De wetenschappelijke bewijzen ondersteunen bovenstaande standpunten. Pas als we beseffen dat ons lichaam een spiegel is van mentale en emotionele gezondheid, kunnen we echt genezen. De wetenschappelijke bevindingen suggereren in feite dat, in elk geval in sommige gevallen, dat de gezondheid van de geest net zo belangrijk is als, zo niet belangrijker dan, de gezondheid van het lichaam.

## De fysiologie van emotie

Hoe vertaalt een gedachte of gevoel zich nu precies in fysieke effecten in het lichaam? Hierbij kun je denken aan stressfactoren van het dagelijkse leven, zoals eenzaamheid, ongelukkige relatie, werkstress, financiële stress, angsten en depressies.

Je bewuste geest (voor in je brein) weet dat je angst hebt, maar je hagedissenbrein (overlevingsbrein) kan geen onderscheid maken tussen abstracte angst of een echte bedreiging. Er volgt een stressrespons (hypothalamus). Die geeft het hormoon corticotropin releasing factor CRF af hetgeen de hypofyse stimuleert. Er komen hormonen vrij zoals prolactine en adrenocorticotroop ACTH vrij. De HPA-as wordt geactiveerd, wat op haar beurt weer het sympathische zenuwstelsel (gaspedaal) activeert. De bijnieren produceren epinefrine en noradrenaline. Je immuunsysteem wordt onderdrukt en bereid je voor op de Fight of Fear reactie.

Uit onderzoek van Herbert Benson blijkt wanneer je bewuste geest positieve gedachten denkt en dingen voelt als liefde, binding, intimiteit, genot en hoop, dan stopt de hypothalamus met het oproepen van de stressreactie. het sympathische zenuwstelsel wordt inactief. e cortisol en adrenaline niveaus nemen af. Het immuunsysteem treedt weer in werking.

**Gezelschap** is voor onze gezondheid van groot belang. Uit onderzoek is gebleken dat een elkaar steunende verbonden gemeenschap een betere voorspelling was van een gezond hart dan cholesterolspiegels of tabaksgebruik. Eenzaamheid veroorzaakt stress en liefdevol samenzijn ontspant. Mensen met de minste sociale contacten hebben een 3x grotere kans op binnen een periode van 9 jaar te overlijden. (Onderzoeken in Roseto, Peru, Israel, Borneo, Zweden). Ook het huwelijk (samenwonen) is van invloed op je fysieke gezondheid. Ondanks de stress die een relatie kan opleveren is makkelijker om met andere stressfactoren in je leven om te gaan. Onderzoek onder chronisch eenzamen heeft uitgewezen dat zij door de dag hen hogere cortisol waarden vertonen (meer afscheiding CRF). Gezonde oprechte relaties waarbij je jezelf kwetsbaar kan opstellen zijn van groot belang voor onze gezondheid. Eenzaamheid kun je verlichten door contact te zoeken met je innerlijke ik. Je masker afzetten en je innerlijke straling laten schijnen maakt dat je een magneet wordt voor anderen die dat ook zouden willen doen (Brene Brown)

**Werkstress** is een gevaar voor onze gezondheid. In Japan hebben ze er een woord voor *karoshi* (dood door overwerk). Door de toename van het gebruik van e-mail, smartphones en iPads en remote werken gaan we steeds meer tijd aan ons werk besteden. Er zijn vijf soorten werkstress:

- interpersoonlijke conflicten
- beroepen waar veel op het spel staat (artsen, soldaten, piloten)
- banen waar je je ziel verkoopt of je integriteit opoffert (reclame, soldaten)
- als je het gevoel hebt dat je machteloos ben/geen grip op je werk hebt
- als er organisatorische beperkingen zijn

Werkstress is herkenbaar aan de volgende symptomen

- rugpijn (artritus en fibromyalgie)
- hoofdpijn (migraine en gespannen spieren)
- ogen (jeuk, zwaar, pijn en dubbel zien)
- slapeloosheid (hogere niveaus ACTH en cortisol waardoor minder melatonine wordt aangemaakt)
- vermoeidheid (CVS)
- duizeligheid (veroorzaakt door hartslag, bloeddruk en ademhaling door stimulering sympathicus)
- verandering eetgedrag (eetlust bevorderen/toename gewicht door cortisolwaarden)
- maag en darmklachten (oorzaak vermoedelijk toename ACTH)

Langdurige stress (vicieuze cirkel) veroorzaakt problemen met bloedvaten, hartkwalen, schildklier, maagzweren, obesitas, diabetes, depressie, anorexia, spieraandoeningen en onderdrukking immuunsysteem (overproductie cortisol).

**Conclusie:** Authenticiteit in je werk en leven, kan een medicijn voor het lichaam zijn.



## Geluk is een preventief medicijn

*“Geluk is niet iets wat vanzelf komt. Het is het gevolg van je eigen acties”*

Dalai Lama

Wetenschappelijke bewijzen die geluk in verband brengen met gezondheid, zijn zo overweldigend dat geluk en optimisme een centrale plek moeten innemen bij het behandelen van ziektes. Dit lijkt te zijn gesitueerd in de linker PFC van je brein.

Onderzoekers gebruiken de definitie van geluk “algehele appreciatie van je leven in zijn totaliteit”. Een belangrijke factor hierbij is hoop en optimisme. Er wordt onderscheid tussen twee soorten van geluk:

- de anticipatie op iets positiefs (de voorpret van een zonzvakantie)
- sensorische plezier van het werkelijk ervaren (genieten van de warme zon)

Bij de anticipatie van iets positiefs wordt er dopamine aangemaakt. Dit geeft je een positief gevoel.

Als je verliefd bent (sensorisch) mak je oxytocine aan. Dit activeert ook je serotonine receptoren, wat je humeur verbetert en onderdrukt de amygdala.

Geluk is met name van groot belang bij het voorkomen van ziektes, minder bij het genezen ervan.

Optimisten zien een vervelende gebeurtenis als tijdelijk, specifiek en van buiten komend, terwijl de pessimisten geloven dat dit veroorzaakt wordt door hun eigen falen. Optimisten zijn na vervelende gebeurtenissen soms down, maar rapen zichzelf altijd weer op, terwijl pessimisten kunnen blijven hangen. Uit onderzoek is komen vast te staan dat optimisten minder kans hebben op hart en vaatziekten (Laura Kubzansky 10 jr lang 1.300 mensen). Een gevoel van positief welbevinden blijkt je hart te beschermen. Uit een onderzoek met ratten (kankercellen) is vast komen te staan dat als er hoop of een keuze is, er sprake kan zijn van remissie van sommige ziektes. Emotioneel lijden mag dan wel in het hoofd beginnen, maar het is uiteindelijk toch iets wat in je lichaam wordt ervaren.

Herhaaldelijke stimulering van de stressrespons (bv. door angst) maakt dat de amygdala (amandelkernen), verantwoordelijk voor het verwerken en opslaan van impliciete herinneringen aan diverse emoties, actiever reageert op kennelijke dreigingen, wat weer de stressrespons etc. etc.. Je komt dan in een vicieuze cirkel. Tegelijk raakt de hippocampus (verantwoordelijk voor ontwikkelen expliciete herinneringen) uitgeput. Cortisol verzwakt de synapsen in de hersenen en blokkeren de vorming van nieuwe. Hierdoor kunnen lastiger nieuwe herinneringen worden aangemaakt.

Depressie leidt ook tot repetitieve activering van de stressrespons. Cortisol vermindert de productie van dopamine (helpt je aangename gevoelens te ervaren). Je serotonine daalt en zorgt dat je geen positieve stemming meer krijgt. Je alleen al angstig, verdrietig, kwaad, hulpeloos of gefrustreerd voelen activeert al de stressrespons.

Volgens onderzoekers kunnen zaken als optimisme en geluk worden geleerd. Je kunt dan de geestelijke en gezondheidsvoordelen genieten. Je kunt negatieve gedachten omzetten in hoopvolle. Als je je bewust bent van pessimistische overtuigingen, ga dan jezelf afleiden en denk aan iets positiefs.

Uit onderzoek blijkt dat 40% van ons geluk in onze eigen handel ligt (Sonja LVubomirsky). Onze leefomstandigheden hebben maar 10% invloed. De overige 50% wordt genetisch bepaald. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat de 40% heel simpel kan worden beïnvloed door elke dag bij te houden wat je aan positiefs hebt meegemaakt. Daarbij is het van belang in het nu te leven. Als je je best doet je levensgeluk te verbeteren, volgt meestal ook de gezondheid van je lichaam.

Hulpmiddelen zijn:

- meditatie (vb. Dr. Deepak Chopra)
- creatieve expressie
- positieve gebeurtenissen visualiseren
- seksuele ontlading
- mentaal hulpmiddel (muziek/gebed)
- spirituele gemeenschap
- passieve onbevooroordeelde houding
- lachen of met huisdier spelen



Het tegenwicht voor de vecht- of vluchtrespons is onderzocht door Benson (Harvard). Zoals het lichaam een natuurlijke overlevingsmechanisme heeft dat je helpt weg te lopen voor een wild dier; kent het ook een oproepbare, fysiologische toestand van kalmte die het lichaam in staat stelt de schade te herstellen die hierdoor is veroorzaakt. Het regelmatig opwekken van de ontspanningsrespons kan ziektes voorkomen en soms behandelen.

### Deel III Schrijf het recept

*“Het lichaam zegt wat woorden niet kunnen”*

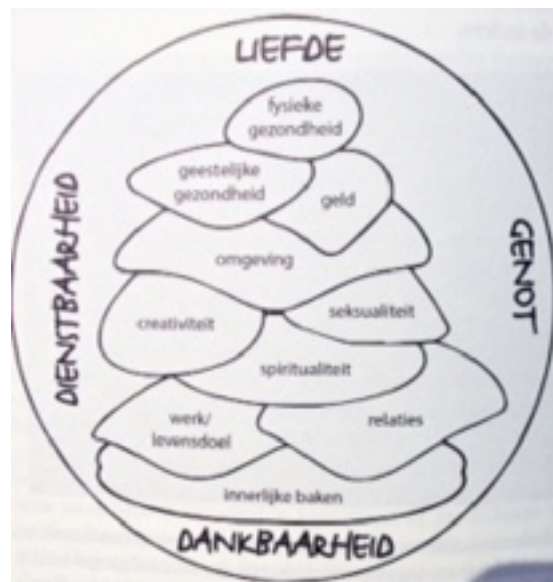
Martha Graham

Volgens Benson is de “driepotige kruik” belangrijk. De medicatie, de chirurgie en de zelfzorg. Lissa is van mening dat de belangrijkste poot “radicale zelfzorg” is.

Lissa beschrijft hoe zij zichzelf is gaan genezen. Op haar 33e was ze overspannen, opgebrand, leefde in angst, onzekerheid, ongelukkig in haar werk, twee keer gescheiden, eenzaam. Zij startte met het trouwen met de liefde van haar leven en werd zwanger. Zij zegde haar baan op (arts in kraamkliniek) en verhuisde naar een kleine stad.

### Duurzame gezondheid Cairn

Lissa heeft op basis van haar onderzoek het diagnostisch en behandelmodel de “Duurzame gezondheid Cairn”. Cairns zijn stapeltjes op elkaar gebalanceerde stenen. Elke steen is voor zijn stabiliteit afhankelijk van de andere. Net als de cairn is ook het lichaam ontzagwekkend sterk en veerkrachtig, en tegelijk fragiel en makkelijk uit balans te krijgen. De basissteen waar het mee begint is volgens haar “Je innerlijke baken”. De Duurzame Gezondheid Cairn wordt omgeven door de “Helende bubbel” van Liefde-Genot-Dankbaarheid-Dienstbaarheid (uitwerking zie bijlage A).



Zes behandelingen die zelfgenezing stimuleren (Kelly A Turner)

- je dieet veranderen, biologisch eten zonder vlees, suiker zuivel en geraffineerde granen ontbreken
- diepere spiritualiteit ervaren
- liefde, vreugde en geluk gaan voelen
- onderdrukte emoties uiten, zoals angst, woede en wrok
- kruiden en vitaminen nemen (ontgiften en immuunsysteem een boost te geven)
- je intuïtie gebruiken, met name voor het nemen van de juiste beslissingen

## Zes stappen om jezelf te helen

*"Wij artsen doen niets. We moedigen slechts de arts in jou aan en helpen die een beetje"*

- Albert Schweitzer, MD -

Lissa heeft op basis van wat zij uit wetenschappelijk onderzoek heeft geleerd een 6-stappenplan opgemaakt om jezelf (uit te nodigen om) te genezen. Zij benadrukt hierbij dat je altijd een arts moet raadplegen. De woorden helen en genezen worden nogal eens door elkaar gehaald. Helen van een breuk, wordt bedoeld het genezen van een breuk. Hierna wordt met "helen" bedoeld "het terugkeren naar heelheid".

### Stap 1. Geloof erin dat je jezelf kunt helen

Leg je niet neer bij een ziekte. Ga er altijd vanuit dat je hier iets aan kan doen. Geloof in je eigen kracht. Je kunt je fysiologie veranderen met de kracht van je gedachten. Visualiseer bijvoorbeeld dat je gezonde lijf in je gedachten zit. Vervang bewuste negatieve gedachten door positieve gedachten en beelden. Als hulpmiddel kun je therapie nemen zoals EFT, NLP of Psych-K.

### Stap 2. Vind de juiste steun

Ga deze reis niet alleen aan. Neem een therapeut of levenscoach in handen. Zoek hulpverleners die in jou geloven en achter je staan. Zorg dat er een klik is. Er moet sprake zijn van samenwerken.

### Stap 3. Luister naar je lichaam en intuïtie.

Je innerlijke baken is je beste "vriend" van je lichaam. Laat je lichaam je gids zijn:

- probeer rustig te zitten
- haal diep adem
- let op de fysieke sensatie die je voelt
- vraag je lichaam wat het je probeert duidelijk te maken
- open je ogen en laat je fysieke symptoom of ziekte je een brief schrijven
- schrijf een antwoord
- laat, zolang je leert van je lichaam, die dialoog doorgaan
- bedank je lichaam voor die wijsheid.

*Toevoeging Johan: Hier kun je de "Heart Lock Inn" techniek van Heartmath Benelux voor gebruiken.*

### Stap 4. Diagnose van de grondoorzaken van je ziekte (uitwerking zie bijlage A).

Elke ziekte wordt veroorzaakt/verergerd door de stressrespons. Ga op zoek naar dat wat deze stressrespons oproept (achterhaal de grondoorzaak van je ziekte). Ook al ben je al (ernstig) ziek, het is nooit te laat om de stressreactie te verminderen en de ontspanningsrespons te activeren. Zoek de balans tussen werk en prive. Maak 7 kopieën van de Duurzame Gezondheid Cairn. Kleur elke dag de stenen die je die dag hebt gevoed. Beoordeel aan het eind van de week welke stenen je aandacht nodig hebben.

Maak een uitvoerige diagnose (bijlage A). Stel een diagnosedagboek op waarin je binnen elke categorie alles noteert wat voor jou belangrijk is in je radicale zelfhulp.

### Stap 5. Schrijf het recept voor jezelf

Heb je bv. kanker. Je recept kan dan de volgende zaken bevatten:

- chemotherapie
- innemen medicatie
- voedszaam vegetarisch of rauwkost dieet
- supplementen
- psychische hulp om om te gaan met ziekte en bv. yoga of meditatie
- grondoorzaak aanpakken!!!

**JE MOET DE GRONDOORZAKEN AANPAKKEN.** Die maken je ontvankelijk voor de ziekte

Als je beslissingen moet nemen in je behandeling doe dit dan met de eerder genoemde driepoot. Nodig aan deze tafel je arts, therapeut, masseur, coach en partner uit.

Bij het recept moet je natuurlijk ook in actie komen! Ga er hierbij van uit dat je het kunt! Blijf gedurende dit proces altijd in contact met je innerlijke baken. Je zal gaan merken dat het ontspanningsproces gaat volgen, met alle gevolgen van dien.

### **Stap 6. Focus niet langer op het resultaat**

Als je eenmaal in de actiestand staat moet je wel accepteren dat we uiteindelijk geen enkele garantie hebben dat we niet ziek blijven of beter worden. Het kan zijn dat je niet volledig geneest, echter dan zul je zeker merken dat je kwaliteit van leven beter is geworden. Je kunt enorm trots op jezelf zijn wat je nu hebt bereikt.

Tot slot acht tips om meer in je lichaam te zijn:

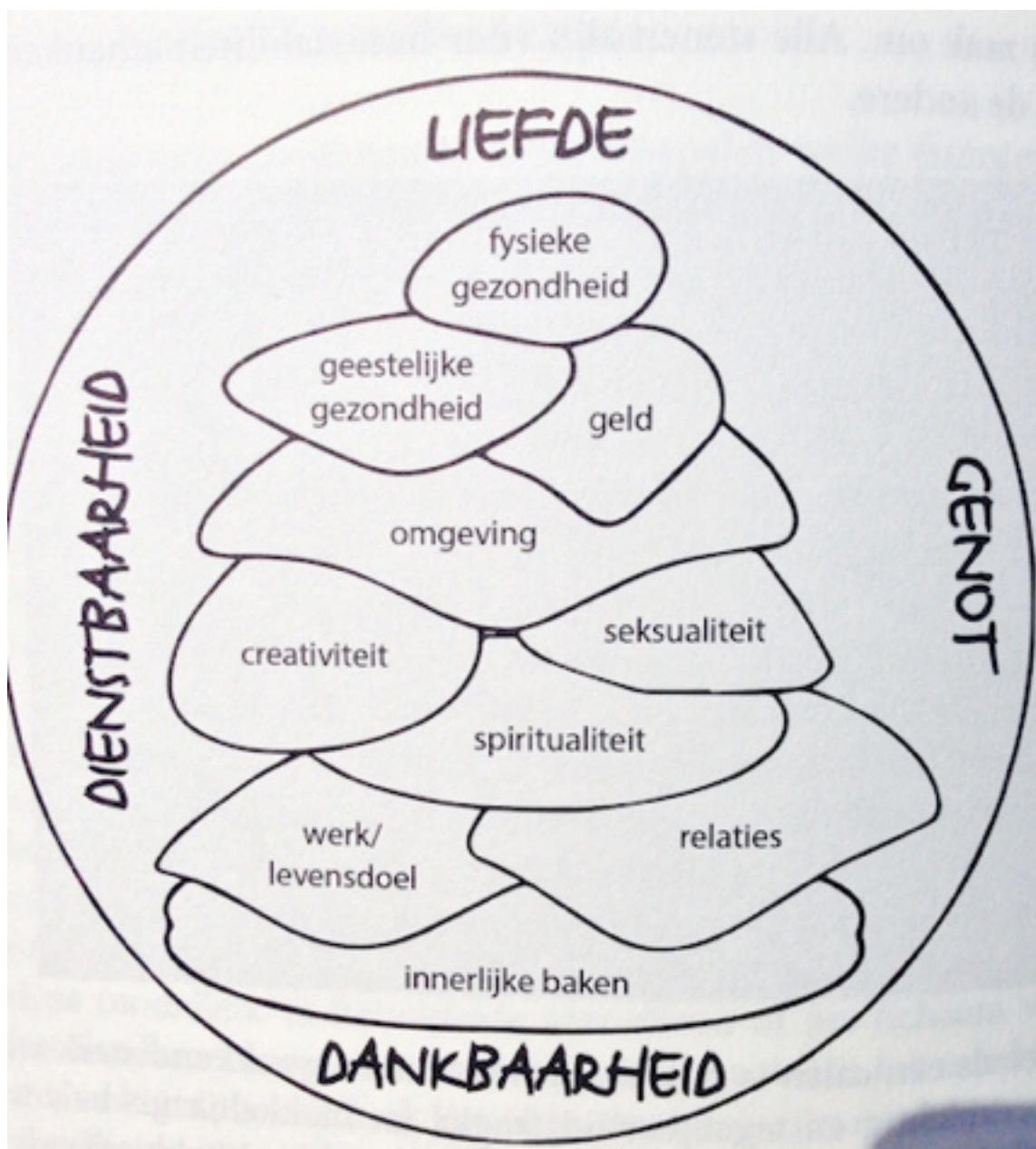
- Focus op een lichaamsdeel
- Benoem wat je voelt
- Beweeg
- Gebruik de vloer
- Let op je kleding (niet te strak)
- Wordt seksueel actief
- Let bij het nemen van beslissingen op hoe je lichaam reageert
- Focus op je ademhaling

### **Mijn mening over dit boek en de schrijfster**

Lissa Rankin weet als arts en mens de lezer enorm goed te “pakken” met dit boek. Ze beschrijft aan de hand van veel wetenschappelijke onderzoeken (ruim 220 verwijzingen naar onderzoeken e.d.) en eigen ervaringen als arts wat stress met ons doet, hoe wij daar met onze geest op kunnen inbreken en hoe we tot oplossingen kunnen komen om niet ziek te worden of onszelf kunnen helen. Zij roept zeker niet op om de reguliere gezondheidszorg te laten vallen. Zij doet een beroep op het nemen van de regie over ons eigen lichaam en gebruik te maken van alle mogelijkheden die de totale zorg ons biedt.

Ik heb met enorm veel passie dit boek gelezen. Het sluit volledig aan bij mijn visie op gezondheid en ziekte. Het sluit enorm goed aan op de theorie van hartcoherentie. Het is voor mij een rijke aanvulling op de kennis die ik al bezit.

DE DUURZAME GEZONDHEID CAIRN en DE DIAGNOSE



**Stel de diagnose voor jezelf**

Wees vooral eerlijk tegenover jezelf bij het beantwoorden van de vragen. Voordat je begint zorg dat je ontspannen zit. Focus je bij het beantwoorden van de vragen op dankbaarheid.

**Denkbeelden**

Hoe denk ik over mijn genetische aanleg en hoe mijn genen mijn gezondheid beïnvloeden?

Hoe denk ik over gezondheid? Hoe denk ik over ziekte?

Hoe denk ik over het vermogen van het lichaam om zichzelf te repareren?

Hoe denk ik over de invloed van mijn geest op mijn lichaam?

Sta ik open voor de vraag of de grondoorzaak van mijn ziekte wel puur lichamelijk is? zo niet, waarom dan niet?

Wat win ik bij mijn ziekte?

Ben ik bereid dat wat ik bij mijn ziekte win, op te geven om beter te worden?

Ben ik een optimale gezondheid waard?

Wat is de invloed van mijn jeugd op mijn huidige gezondheid?

**Steun**

Hoe gezien en gehoord voel ik me door mijn zorgverleners?

Wat is mijn grootste angst bij het laten vallen van een zorgverlener?

Vraag ik wat ik nodig heb van mijn zorgverleners? Zo niet, waarom dan niet?

Saboteer ik op enigerlei manier de zorg voor mijn eigen gezondheid?

Wat doe ik eraan om mijn eigen gezondheid te steunen?

Hoe voel ik me als ik bij mijn zorgverlener wegga?

Wat zou maken dat ik me beter gesteund voel in mijn relatie met mijn zorgverleners?

Openbaar ik ten volle wat waar is tegen mijn zorgverlener? Zo niet, waarom dan niet?

Ben ik het waard om een nauwe band te hebben met mijn zorgverleners?

Welke kwesties uit het verleden zouden kunnen maken dat ik me niet in staat voel als gelijke met mijn zorgverleners om te gaan?

***Innerlijke baken***

Leef ik een authentiek leven dat in overeenstemming is met alles wat ik wens?

Doe ik pogingen om mijn wensen verwezenlijkt te zien?

Wat wil mijn Innerlijke Baken dat ik weet?

Als mijn intuïtie met me communiceert, hoe goed luister ik dan?

Welke waarheid wil ik op dit moment in mijn leven niet onder ogen zien?

Wat in mijn binnenste houd ik achter? Wat hunkert ernaar bevrijd te worden?

Wat staat er tussen mij en mijn Innerlijke Baken?

Ben ik bereid alles te riskeren om naar mijn Innerlijke Baken te luisteren? Zo niet, waarom dan niet?

Wie zou ik zijn als ik onbevreesd was?

Hoeveel houd ik van en accepteer ik mezelf, gemeten op een schaal van één tot tien?



**Relaties**

Wat vind ik van mijn liefdesleven?

Wat vind ik van mijn vrienden en ondersteunende netwerk?

Wat zijn de steeds terugkerende relatiepatronen in mijn leven?

Is er iemand die ik moet vergeven? Ben ik bereid deze persoon te vergeven? Waarom of waarom niet?

Hoe kan ik me optimaal geliefd voelen?

Hoe kwetsbaar ben ik bereid te zijn tegenover de mensen in mijn leven?

Wat voor overlijdensbericht zou ik schrijven als de mensen van wie ik houd vandaag zouden sterven?  
Als mijn beminden zouden sterven of al gestorven zijn hoeveel heb ik dan ongezegd gelaten?

Is er, in de context van mijn relaties, altijd iemand die gelijk heeft en iemand die ongelijk heeft?

Hoe vaak voel ik me gebruikt in mijn relaties? Ben ik bereid de rol van slachtoffer of verlosser los te laten om te genezen?

Voel ik me liefde en genegenheid waard?

Wat zou ik veranderen aan de liefde in mijn leven als ik een toverstokje had?

**Werk/levensdoel**

Wat is waar voor mij over mijn werk?

Wat wil mijn Innerlijke Baken dat ik weet over mijn werk?

Is de manier waarop ik het grootste deel van mijn dagen doorbreng in overeenstemming met mijn talenten en doelen?

Wat zijn mijn aangeboren talenten?

Hoe voelt mijn lichaam als ik aan het werk ben? Hoe voelt mijn geest als ik aan het werk ben?

Als iemand me op de laatste dag van mijn leven een microfoon zou geven en me voor een zaal met toehoorders zou zetten, wat zou ik dan tegen de wereld zeggen?

Als ik geen financiële zorgen meer zou hebben en ook zorgen aan de behoeftes van mijn gezin was tegemoetgekomen, wat zou ik dan met mijn tijd doen?

Als ik angst uit de vergelijking weghaal, wat zou ik dan veranderen aan hoe ik mijn dagen doorbreng?

Is mijn baan de brug naar waar ik heen wil?

Leer ik waardevolle dingen in mijn werk die ik verondersteld word te weten, zelfs al houd ik niet van het werk dat ik doe?

## **CREATIVITEIT**

Wat ontsteekt in mij het creatieve vuur? Wie of wat is mijn muze?

Is voor mij duidelijk wat mijn ziel wil creëren?

Wat helpt mijn creativiteit vrijelijk te laten stromen?

Van welke creatieve projecten word ik blij? Doe ik dat soort dingen ook regelmatig?

Met welke creatieve projecten was ik als kind bezig?

Als ik alle tijd en geld van de wereld had, wat zou ik dan creëren?

Hoe voel ik me als ik me niet geïnspireerd voel?

Ben ik bereid met de frustratie van het creatieve proces te leven?

Heb ik het gevoel dat ik het waard ben me creatief te uiten?

Hoe denkt mijn gezin over creativiteit?

## **SPIRITUALITEIT**

Wat maakt dat ik me spiritueel verbonden voel?

Wat beschouw ik als heilig?

Als ik mezelf niet als religieus beschouw of zelfs maar geloof in een hogere macht, vind ik dan andere manieren om mijn spirituele zelf te voeden?

Wat zijn mijn gedachten en gevoelens over religie? Welke negatieve gedachten heb ik of over spiritualiteit of religie?

Voel ik me spiritueler in een spirituele gemeenschap, of ben ik meer een einzelgänger wat betreft mijn spirituele leven?

Sta ik ervoor open om ziekte te zien als mogelijkheid tot spiritueel ontwaken?

Hoe denkt mijn gezin over spiritualiteit?

Gebruik ik mijn spiritualiteit of religie misschien om anderen te veroordelen?

Ben ik het waard om een diepe verbintenis met het goddelijke te ervaren?

Zou me aansluiten bij de juiste spirituele gemeenschap ontspanningsreacties in mijn lichaam oproepen?

**Seksualiteit**

Wat wil ik seksueel gezien echt ? Wordt die wens vervuld?

Wat kan helpen mijn authentieke seksuele zelf te ondersteunen?

Welke angsten, denkbeelden of frustraties weerhouden me ervan om seksueel gebied zo eerlijk en uitgesproken te zijn als ik misschien zou willen?

Wat vind ik van mijn eerste seksuele ervaring ?

wat uit mijn seksuele verleden of heden zou mogelijk behoefte hebben aan heling?

Wat windt me écht op? Waar knap ik echt op af ?

Wat voor gevoel heb ik als ik seks heb als ik er geen zin in heb?

Voel ik me sensueel als ik seks heb?

Hoe denkt mijn familie over seksualiteit?

Als ik iets seksueels zou kunnen doen waar verder niemand vanaf wist, wat zou ik dan doen?

**Geld**

Wat zijn mijn gedachten en gevoelens over mijn financiële situatie?

Hoe financieel gezond ben ik?

Hoe definieer ik financiële gezondheid, succes of overvloed?

Weet ik hoe mijn financiële leven er echt aan toe is of steek ik mijn kop in het zand?

Hoe denkt mijn gezin over geld?

Welke beperkende denkbeelden over mijn financiën moet ik loslaten?

Heb ik voldoende geld me in geval van nood te redden?

Is het mogelijk om arm en gelukkig te zijn?

## **Omgeving**

Woon ik waar mijn Innerlijke baken wil leven?

Als ik naar mijn omgeving kijk, bevat me dan wat ik zie?

Wordt ik omgeven door schoonheid? Is de natuur ook een onderdeel van mijn omgeving?

Hoe gezond is mijn omgeving?

Welke blootstellingen aan het milieu zou mijn gezondheid kunnen beïnvloeden?

Hoe "groen" ben ik gemeten op een schaal van 1-10?

Wat doe ik om de door mijn omgeving veroorzaakte schade aan mijn lichaam te verminderen?

Hoe zou ik onnodige vervuiling door mijn omgeving kunnen elimineren?

Vind ik dat ik het waard ben te leven in een helende, vredige omgeving waar ik van houd?



### ***Geestelijke Gezondheid***

Wat maakt me gelukkig? Wat maakt me ongelukkig?

Wat zou mijn geest helen?

Heb ik nog steeds last van trauma's uit het verleden? Zo ja welke zijn dat dan?

Vind ik dat ik het waard ben gelukkig te zijn?

Hoeveel tijd besteed ik aan negatieve conversaties, zoals onvriendelijke roddel, kritiek op een of ander geklaag?

Ben ik bereid mijn geestelijke gezondheid te evalueren?

Waar ben ik dankbaar voor?

Uit ik regelmatig mijn dankbaarheid voor wat ik waardeer in mijn leven?

Waar kan ik vandaag dankbaar voor zijn?

Ben ik meer bezig met wat ik mis dan met het waarderen van wat ik heb?

### ***Fysieke gezondheid***

Hoe is het met mijn eetgewoontes en lichaamsbeweging?

Hoe gehoorzaam ben ik wat betreft de adviezen en protocollen van mijn zorgverlener?

Welke slechte gewoontes moet ik opgeven?

Hoe is mijn energieniveau?

Is er iets wat me weerhoudt van een goede nachtrust?

Hoeveel prioriteit geef ik aan een goede nachtrust?

Ben ik bereid, tijd, geld en energie te investeren in een betere zorg voor mijn lichaam?

Wat zal er met mij gebeuren als mijn lichaam optimaal gezond is? Wat zullen anderen daarvan vinden?

Wat is mijn gevoel over ouder worden?

Wat is mijn gevoel over dood gaan?

### ***SAMENVATTING***

In hoeverre ben ik bereid mezelf volledig, in al mijn goddelijke imperfectie te accepteren?

Hoeveel permissie geeft ik mezelf om fouten te maken?

Ben ik bereid tijdens mijn helende reis met volle overtuiging van mezelf te houden en te accepteren?

Voelt mijn Innerlijke baken zich na het beantwoorden van deze vragen verlicht? Heb ik het gevoel dat ik alles heb wat nodig is om mijn lichaam rijp te maken voor wonderen?

Ben ik bereid te gebruiken wat ik heb geleerd om "Het recept" voor mijzelf uit te schrijven en veranderingen in mijn leven aan te brengen?