

John van Heel

JE BREIN

ALS MEDICIJN

HOE DOE JE DAT?

**HET KEERPUNT VOOR ONS
HOMO SAPIENS**

**Gezonder leven
Minder ziek en een hogere weerstand
Langer gezond leven
Elke dag vitaler
Lekkerder in je vel**

www.uitgeverijelmar.nl
www.hoedoejedat.nu

Colofon

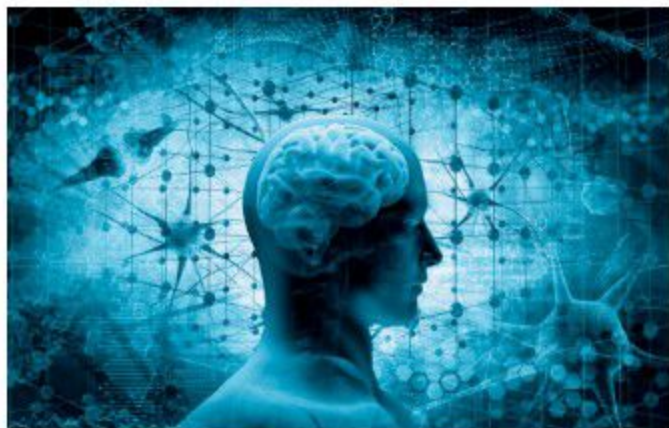
Je brein als medicijn. Hoe doe je dat? is een uitgave van
Uitgeverij Elmar BV, Delft – 2023
© John van Heel – 2023
Vormgeving: Uitgeverij Elmar BV
ISBN 978 90389 2722 0
NUR 450

Inleiding

HET KEERPUNT VOOR DE HOMO SAPIENS

Allereerst, van harte dank dat je dit boek opgepakt hebt en gaat lezen. Dat getuigt van leergierigheid, een waardevolle eigenschap, want als we blijven zoeken naar nieuwe inzichten, dan blijven we ons bewustzijn ook ontwikkelen en zullen we steeds meer zelf de regie kunnen pakken over het leven.

Waarom het keerpunt voor de Homo Sapiens? Misschien goed om dat eerst even toe te lichten, want daarin zit precies mijn drive om dit boek te schrijven.



Wij Homo sapiens hebben het geluk dat er boven op ons reptielen- en zoogdierenbrein een mensenbrein geëvolueerd is. Daarmee hebben we, wat andere wezens met slechts twee breinen niet kunnen, de capaciteit verworven dat we onze toekomst in kunnen kleuren.

We kunnen bepalen wat we willen, hoe we willen zijn, wat we willen voelen en hoe we willen leven. Onze breinstructuur kent echter een valkuil. Als we onbewust ongezond of met negatieve emoties geleerd hebben te leven, dan verankert dat gedrag zich ook in ons brein en onze persoonlijkheid. Volgens de wetenschapper professor Ap Dijksterhuis, hoogleraar psychologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen, produceert ons brein zo'n 11.200.000 bits per seconde en daarvan zijn er slechts 60 (0,00054%) bewust. Ons dagelijks gedrag wordt dus letterlijk aangestuurd vanuit ons onderbewustzijn; dat wat we geleerd hebben in ons leven en wat we zijn gaan geloven. Ons lijf en ook ons dagelijkse denken verrichten geautomatiseerd en geconditioneerd werk. Ons brein gaat, als we er ons niet bewust van zijn, zelfs mee in het aangeleerde patroon, loopt als het ware over, en komt met argumenten om oud aangeleerd gedrag vast te houden en zelfs te verdedigen. Die argumenten worden overtuigingen en worden, als we ze toelaten, onderdeel van onze persoonlijkheid. We gaan dan vroeg of laat geloven dat we nu eenmaal zo zijn en zijn ervan overtuigd dat we onszelf niet kunnen veranderen. In dit boek gaan we onderzoeken hoe ons brein dat precies doet, hoe we het kunnen herkennen en hoe we de regie over ons leven terug kunnen nemen.

In een wereld waarin ongezond eten, langdurig zitten en een overmaat aan stress het nieuwe normaal zijn, leidt deze onbewust onbekwame en ongezonde conditionering helaas tot catastrofale effecten. Overgewicht, obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten, verslavingen, burnout en depressie hebben inmiddels de status van een pandemie verworven, om maar een paar effecten te noemen van die onbewust, onbekwaam en ongezond aangeleerde patronen.

Dit boek gaat o.a. over introspectie, oftewel zelfreflectie. Het onderzoeken van ons brein, de eigen gedachten, het eigen gedrag, de eigen gevoelens. Dit boek is verre van compleet maar wel een verzameling van praktische informatie en essentiële inzichten over het functioneren van ons brein en ons gedrag, waarbij ik getracht heb de beschikbare informatie over dit thema terug te brengen naar de kern en een en ander te structureren en in een logische volgorde te plaatsen. Kortom, ons brein en ons gedrag ontrafeld!



Deel 1: Inleiding

De inleiding bestaat uit 2 hoofdstukken:

1. Inleiding: Het keerpunt voor de Homo sapiens
2. Hoofdstuk 1: Onze ziekmakende leefstijl

Hierin lees je een stukje over waar ik vandaan kom en waar ik sterk in geloof. In de inleiding beschrijf ik mijn overtuiging, dat we als mensheid daadwerkelijk op een keerpunt staan. Dat gaat duidelijk worden in dit boek, maar een kern van deze overtuiging zit hem erin, dat ik ervan overtuigd ben dat wij mensen met behulp van meer kennis over onze mogelijkheden om ons fysieke en mentale zijn bewust positief te beïnvloeden veel meer in staat zijn zelf vorm te geven aan ons leven, onze gezondheid en onze toekomst.

Hoofdstuk 1 gaat over de leefstijl die zich in de afgelopen 100 jaar in de westerse samenleving ontwikkeld heeft. Die is dermate ziekmakend, dat we op een bepaald moment tegen een zorginfarct aan gaan lopen, met een nieuwe hypotheekcrisis en torenhoge zorgkosten. Preventie krijgt structureel te weinig aandacht vanuit de politiek, binnen het onderwijs, in de commercie en daardoor ook bij ons allemaal, uitzonderingen daargelaten.



Bewustwording is de eerste stap naar het maken van gezonde keuzes, want waar we ons niet bewust van zijn, kunnen we niet veranderen!

Worden wij mensen ons meer bewust van het waarom achter die leefstijlrichtlijnen, dan evalueren we over het algemeen eerst de betrouwbaarheid van de afzender. En is deze vertrouwd, dan evalueren we onze eigen leefstijl ten opzichte van de nieuwe kennis die we tot ons genomen hebben. Op basis van die bewustwording en analyse nemen veel mensen beslissingen. Zo zien we mensen die groepslessen willen gaan doen, toch een spiercircuit toevoegen nadat ze vernomen en begrepen hebben dat spiertraining het metabolisme (de stofwisseling) verhoogt en de kans op het jo-jo effect vermindert.

We weten dat bewustwording een cruciale factor is in primaire preventie. Op volksgezondheidzorg.info van de Rijksoverheid wordt in de Handreiking Gezonde Gemeente een overzicht gegeven van vijf preventieve interventiemethoden, waarvan nummer 3 luidt: 'Voorlichting en educatie aan groepen, zoals: groepsvoorlichting, lesprogramma's over een gezonde leefstijl op school en landelijke publiekscampagnes.'

Verskillende gedragsveranderingmodellen tonen aan dat bewust-

te vinden. Van geconditioneerde mindset naar een zelfbewust gekozen health mindset dus.

Om volledig te kunnen leven moet aan alle conditionering, die de mens door zijn denken heeft opgebouwd en die zijn oorsprong vindt in angst, een einde komen.

KRISHNAMURTI – 1895-1986

WAT KAN IK HIERMEE?

Als je opgegroeid bent in de westerse maatschappij, dan is de kans groot dat je ongezonde gewoonten aangeleerd hebt gekregen of jezelf aan hebt geleerd, dat heb ik met dit hoofdstuk duidelijk trachten te maken. Er is veel winst te behalen met kleine aanpassingen in je leefstijl. Alleen al één wandeling per dag kan jaren extra leven en een hogere kwaliteit van leven toevoegen.

Zonder kennis over de essentiële inzichten van een gezonde leefstijl is een gezond leven leiden eigenlijk gestoeld op toeval. Als we ons bewust zijn van deze essentiële kennis, is het pas mogelijk bewust gezonde keuzes te maken.

Analyseer dus gerust eens je eigen leefstijl en kijk waar je kleine SWITCHes kunt maken naar gezonder.

UIT DE PRAKTIJK

In de 'uit de praktijk'-verhalen beschrijf ik de persoonlijke uitdagingen van mensen die in onze trainingen hebben gezeten, die ik gecoacht heb of die de kennis op een andere manier ontvangen hebben, en zelf de switch hebben kunnen maken. Ik gebruik omwille van de privacy niet de echte namen.

KARIN – IK BEN TE ZWAK

Karin is moeder van 2 kinderen, inmiddels tieners. Na de bevalling van haar tweede is Karin gestopt met sporten en het voedingspatroon was al niet het meest gezonde, dus de kilo's vlogen er aan. 2 jaar na de geboorte van haar tweede was Karin 28 kilo zwaarder, iets meer dan 100 kilo. Toen begon voor Karin de afslank-

race, ze begon met een afslankpoeder. De eerste maand 2 kilo eraf, de tweede maand 1 kilo, toen maar gestopt met het idee 'dit werkt niet bij mij'. Daarna echter binnen 2 maanden meer dan 5 kilo er weer aan, ze werd nog zwaarder dan voorheen. Toen maar snel op zoek naar een andere afslankmethode, een potje fat burners. Het zelfde ritueel volgde, eerst wat afvallen, maar na het stoppen er nog meer bij dan voorheen. Na 7 pogingen met verschillende middeltjes gaf Karin het op. 'Ik ben blijkbaar te zwak om door te blijven zetten en blijkbaar pakt dit spul allemaal niet bij mij, ik moet er maar mee leren leven', dat werd de mantra van Karin toen ze 113 kilo woog.

Via een collega vernam Karin dat veel mensen met obesitas, toch goed af konden vallen, al hadden ze dit gewicht al jaren, dat was de trigger voor Karin om bij ons binnen te stoppen. In het Fit SWITCH programma kwam Karin er achter waarom ze zo was gaan jojoën. Door die pilletjes en poeders te gebruiken, kreeg ze te weinig binnen, waardoor ze spiermassa verloor en haar metabolisme was gedaald, telkens weer. Daardoor waren de kilo's er vervolgens weer aangevlogen en waren er extra bijgekomen. Ze realiseerde zich dat het niet aan haar lag maar aan de ineffectiviteit van de middeltjes. Tevens ontdekte Karin in het Food SWITCH programma dat ze veel te weinig eiwitten en vezels binnen kreeg, wat ze eigenlijk vrij gemakkelijk kon aanpassen.

Wat Karin achteraf echter het meest belangrijk vond is, dat ze in het Mind SWITCH programma geleerd had wat de effecten van haar pogingen om af te vallen waren op haar idee over zichzelf. Ze had de schuld echt bij zichzelf neergelegd, 'ik ben te zwak om door te zetten', terwijl de oorzaak van het toenemen van overgewicht bij de middeltjes lag en niet bij haar. Karin begon met een stukje zelfonderzoek, en ontdekte dat ze echt pas na het gebruik van al die middeltjes zo was gaan denken. Een aangeleerd patroon dus en niet iets wat Karin de rest van haar leven mee wilde dragen. Het werd haar door bewustwording op dit vlak ook duidelijk, dat ze op veel vlakken helemaal niet zwak was en ze begon met oefeningen om van die aangeleerde negatieve gedachten af te komen.

Door de leefstijlaanpassingen en de herconditioneringsoefeningen is Karin binnen 1,5 jaar terug naar 83 kilo en voelt ze zich weer sterk. Wat Karin zelf het meest belangrijk vond is dat ze zich weer goed voelt in haar vel en dat ze nooit meer in de mooie verkooppraatjes en -plaatjes trapt van de quick fix afslankproducten.