

'Met humor, warmte en overtuigend onderzoek probeert dr. Lissa Rankin in *Meer brein, minder medicijn* de meest kritische breuk van onze tijd te genezen: de breuk tussen ons lichaam en geest.' – Brené Brown, auteur van *De kracht van kwetsbaarheid* en *De moed van imperfectie*

# Meer brein



# minder



# medicijn

Wetenschappelijk bewijs  
dat je jezelf kunt genezen

Lissa Rankin

### **Over het boek**

Ben je er niet van overtuigd dat je jezelf kunt genezen? Dit boek – een *New York Times*-bestseller die in bijna 30 landen verschijnt – zal je aan het denken zetten. Dr. Lissa Rankin, aanvankelijk ook een scepticus, werd zelf ziek en besloot te onderzoeken waarom sommige patiënten wonderbaarlijke genezingen ervaren van schijnbaar ongeneeslijke ziektes, terwijl anderen ziek blijven, zelfs als ze de beste medische zorg ontvangen. In *Meer brein, minder medicijn* vertelt Lissa Rankin aan de hand van opzienbarende verhalen hoe gedachtes, gevoelens en overtuigingen het lichaam fysiek kunnen beïnvloeden. Ze licht onderzoeken toe die bewijzen dat eenzaamheid, pessimisme, depressie, angst en stress het lichaam beschadigen, terwijl intimiteit, dankbaarheid, meditatie, seks en jezelf zijn kunnen bijdragen aan de zelfredzaamheid van je lichaam. Ook geeft ze een zesstappenplan waarmee je het natuurlijke, zelfherstellende mechanisme van je lichaam kunt optimaliseren.

### **Over het boek**

‘Met humor, warmte en overtuigend onderzoek probeert dr. Lissa Rankin in *Meer brein, minder medicijn* de meest kritische breuk van onze tijd te genezen: de breuk tussen ons lichaam en geest.’ – Brené Brown, auteur van *De kracht van kwetsbaarheid* en *De moed van imperfectie*.

### **Over de auteur**

**Lissa Rankin** is arts, auteur en oprichtster van het Whole Health Medicine Institute, waar o.a. trainingsprogramma’s worden aangeboden voor artsen en andere zorgverleners. Ze schrijft voor MindBodyGreen, een grote Amerikaanse blog over voeding en gezondheid. Ze woont in Marin County, Californië met haar man en dochter.

Bezoek [www.levboeken.nl](http://www.levboeken.nl) voor informatie over al onze boeken.  
Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina:  
[www.facebook.com/Levboeken](http://www.facebook.com/Levboeken).

Lissa Rankin

Meer brein, minder  
medicijn



*Oorspronkelijke titel*

Mind Over Medicine

© 2013 Lissa Rankin

*Vertaling*

Henk Popken

*Bewerking Nederlands omslag*

Pinta Grafische Producties

*Omslagontwerp*

Amy Rose Grigoriou

© 2014 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Utrecht

ISBN ebook 978 90 449 7310 5

ISBN paperback 978 94 005 0493 6

NUR 770

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische veeveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

In liefdevolle herinnering aan David, mijn geliefde vader,  
de oorspronkelijke dr. Rankin

## **Inhoud**

Voorwoord	9
Inleiding	12
<b>Deel I – Geloof jezelf beter</b>	<b>27</b>
1 De schokkende waarheid over hoe jij over gezondheid denkt	29
2 Een onfeilbare manier om jezelf ziek te maken en ziekteremissie te voorkomen	48
3 De genezende factor die alle verschil kan maken	69
<b>Deel II – Behandel je geest</b>	<b>101</b>
4 Gezondheid opnieuw gedefinieerd	103
5 Eenzaamheid vergiftigt het lichaam	121
6 Dood door overwerk	145
7 Geluk is een preventief medicijn	165
8 Hoe bestrijd je de stressrespons?	195
<b>Deel III – Schrijf het recept</b>	<b>213</b>
9 Radicale zelfhulp	215
10 Zes stappen om jezelf te helen	235
Appendix A Acht tips om meer in je lichaam te zijn	275
Appendix B Lissa's persoonlijke diagnose voor zelfheling	277
Appendix C Lissa's persoonlijke recept	281
Noten	287
Dankwoord	314
Over de auteur	320

# Voorwoord

Met dit inzichtelijke boek biedt dr. Lissa Rankin een hernieuwde kennismaking met een bron van aloude kennis die ons laat zien dat je macht hebt over je eigen gezondheid. Ze draagt de fakkel die haar is aangereikt door enkele van de grootste mind-bodygenezers van onze tijd. Mensen als Bernie Siegel, Dean Ornish, Deepak Chopra, Candace Pert, Jon Kabat-Zinn en talloze andere pioniers voor haar. Lissa is simpel gezegd de belangrijkste stem van de volgende generatie medische pioniers en vernieuwers die harde feiten koppelen aan het hart. In de stille, kalme omgeving waar de wetenschap en het wonderbaarlijke elkaar ontmoeten, triomfeert *Meer brein, minder medicijn*.

Het verband tussen lichaam en geest is al meer dan een decennium lang mijn belangrijkste onderwerp. Als een persoon die worstelt met een chronische ziekte heb ik naar antwoorden gezocht op enkele van de moeilijkste medische problemen en ik ben daarbij gestuit op zaken die mijn leven radicaal hebben veranderd. En *Meer brein, minder medicijn* versterkt op krachtige manier wat ik heb geleerd.

Met al die opmerkelijke ontwikkelingen in technologie en wetenschap hebben we zoveel binnen handbereik, voordelen die onze voorouders nooit gehad hebben. En toch lijden we nog steeds aan allerlei angsten en stress. Velen van ons zijn volkomen doorgedraaid. We maken ons zorgen over onze financiën, onze relaties, over een onzekere toekomst. We voelen ons buitengesloten, bang en alleen. Deze en dergelijke gevoelens leiden tot tastbare fysieke veranderingen in ons lichaam.

In tegenstelling tot wat we altijd dachten, zijn onze genen



geen vaststaand gegeven. De studie van de epigenetica toont aan dat onze genen in feite veranderlijk en flexibel zijn en zeer worden beïnvloed door onze omgeving. En hier het beste nieuws: dat jij een genetische aanleg hebt voor x, y of z, wil nog niet zeggen dat deze genen zich ook daadwerkelijk zullen manifesteren. Externe lifestylefactoren als voeding, milieu, lichaamsbeweging, positieve of negatieve gedachten en emoties beïnvloeden letterlijk je DNA. Dus waar kampt je familie nu echt mee: hartkwalen en diabetes of hamburgers en frites? En hoe zit het met dankbaarheid en waardering tegenover bagatelliseren en beledigen? Verander je gedachten, verander je gedrag. Verander je gedrag, verander je biochemie.

Zoals Lissa uitlegt, onze geest kan ons ziek maken maar ons ook beter maken. Onze gevoelens en overtuigingen hebben hun weerslag op elk van onze lichaamscellen. Het maakt uit hoe we tegenover onszelf staan. Of we al dan niet liefde voelen en tonen, beïnvloedt ons welzijn. Dat idee geeft me kracht. Het vervult me van hoop en met nieuwsgierigheid. Met gebruikmaking van de nieuwste wetenschappelijke bevindingen openbaart het aan ons een schat aan regeneratieve informatie, een ware apotheek, compleet met een innerlijke dokter die altijd precies weet wat er moet worden voorgeschreven.

Gewapend met deze kennis kun je voor gezondheid kiezen. Denk je eens in hoe goed het zou voelen om echt de huid waar je in zit te aanbidden en te appreciëren. Om los te komen van de blokkades die je beperken en de unieke schoonheid te omhelzen die jou tot zo'n vitaal onderdeel van het menselijk ras maakt. Sta hier even bij stil. Zie het voor je. Zie jezelf als gelukkig, compleet en op je gemak. Voel je waarde. Voel je kracht. Voel je genezende potentieel.

Onze gedachten bevatten meer geneeskracht dan veel van de verbazingwekkende doorbraken van onze tijd, en in dit boek scheidt Lissa een nieuw model voor welzijn dat uitgaat van het versterken van deze kracht. Als je haar schitterende adviezen opvolgt, zul je je leven niet alleen veranderen, je zult het redden. Als je bent vergeten hoe bijzonder je bent, dan zal *Meer*

*brein, minder medicijn* je dat weer duidelijk maken. Ik weet dat ik nog maar net begonnen ben met het krabbelen aan het oppervlak van de enorme wijsheid die in mijn wonderbaarlijke lichaam ligt opgeslagen.

Ik wens je veel geluk op je reis naar gezondheid, spirituele rijkdom en duurzaam geluk.

*Kris Carr*

Auteur van *The New York Times*-bestsellers, overwinnaar van kanker en wellnessactivist.

# Inleiding

*'Geen enkele lichamelijke ziekte staat los van de ziel.'*

– Socrates

Als ik je nu eens vertel dat zorgen voor je lichaam het mínst belangrijke is als het om je gezondheid gaat... dat als je echt vitaal wilt zijn, andere factoren belangrijker zijn? Wat als de sleutel tot een betere gezondheid niet alleen maar ligt in het eten van een voedszaam dieet, dagelijkse lichaamsbeweging, een gezond gewicht, acht uur slaap, je vitamines slikken, je hormonen in evenwicht houden of regelmatig bij de dokter langsgaan voor controle?

Dat zijn ongetwijfeld allemaal belangrijke, zelfs cruciale factoren om je gezondheid te optimaliseren. Maar stel dat iets anders zelfs nog belangrijker is?

*Stel dat je de macht hebt je lichaam te genezen, alleen maar door te veranderen hoe je geest denkt en voelt?*

Ik weet dat dit radicaal klinkt, zeker van een arts. Maar geloof me, ik was net zo sceptisch toen ik voor het eerst in aanraking kwam met wetenschappelijk onderzoek dat suggereerde dat dit weleens waar zou kunnen zijn. Ik dacht natuurlijk ook dat de gezondheid van het menselijk lichaam niet simpel een feit was van jezelf gezond denken of ziek peinzen.

Of toch wel?

Een paar jaar geleden was ik, na twaalf jaar conventionele medische opleiding en acht jaar klinische praktijk, grondig geïndoctrineerd door de dogmatische principes van op bewijzen gestoelde geneeskunde, die ik aanbad als de Bijbel. Ik weigerde ook maar iets te geloven wat ik niet middels een statistisch verantwoorde, gecontroleerde klinische trial kon bewijzen.

Bovendien was ik opgevoed door mijn vader, een zeer conventionele arts die met alles wat met new age te maken had de draak stak. Ik was onverzoenlijk, bekrompen en cynisch als geen ander.

De geneeskunde die ik had geleerd te beoefenen, ondersteunde niet de idee dat je jezelf beter kunt denken of jezelf ziek kunt maken door de macht van je gedachten en emoties. Zeker, mijn professoren diagnosticeerden sommige ziektes waar geen biochemische verklaring voor was als ‘het zit tussen de oren’, maar dergelijke patiënten werden direct en stilletjes doorverwezen naar psychiaters, met veel gerol van ogen en geschud van hoofden.

Het is geen wonder dat de idee dat de geest de macht zou kunnen hebben het lichaam te genezen, nogal bedreigend kan zijn voor veel reguliere artsen. We zijn tenslotte zo’n tien jaar bezig geweest om de vaardigheden te leren die verondersteld worden ons meesterschap te geven over het lichaam van andere mensen. Wij willen geloven dat de tijd, het geld en de energie die wij in onze opleiding hebben gestopt, niet verspild zijn. We voelen ons beroepsmatig en emotioneel aangetrokken tot de idee dat als er lichamelijk iets misgaat, je onze expertise moet zoeken. Wij mogen als arts graag geloven dat wij jouw lichaam beter kennen dan jijzelf. De hele medische wetenschap is gebaseerd op een dergelijke notie.

De meeste mensen gaan ook graag mee in dit paradigma. Het alternatief – dat je meer macht hebt om je eigen lichaam te genezen dan je ooit voor mogelijk had gehouden – lobt de verantwoordelijkheid voor je gezondheid terug naar jouw speelhelft en veel mensen vinden dat wel erg veel verantwoordelijkheid. Het is veel makkelijker om je macht uit handen te geven en te hopen dat een slimmer, wijzer en ervarener persoon je kan ‘repareren’.

Maar stel dat we ons daar nu eens volkomen in vergissen? Dat we, door te ontkennen dat het lichaam een natuurlijke aanleg heeft om zichzelf te genezen en de geest dit zelfgenezende systeem bestuurt, onszelf in wezen saboteren?

Wij als geneeskundigen komen onvermijdelijk zaken tegen die de wetenschap gewoonweg niet kan verklaren. Zelfs de starste artsen kennen patiënten die weer gezond worden terwijl dat rationeel gezien helemaal niet mogelijk zou zijn. Als we van dergelijke zaken getuige zijn, trekken we toch onbewust alles wat wij in de moderne geneeskunde koesteren, in twijfel. We gaan ons afvragen of er misschien toch iets mystieks speelt.

Artsen kaarten deze mogelijkheid meestal niet aan in het bijzijn van patiënten, maar onderling wordt er wel over gefluisterd. Als je nieuwsgierig bent en ervoor openstaat – zoals ik – hoor je verhalen, verhalen die je verbijsteren.

Je hoort mensen fluisteren over de vrouw wier kanker tijdens de bestraling tot niets verschrompelde. Pas later ontdekten de artsen dat het bestralingsapparaat kapot was. Ze had in werkelijkheid geen greintje bestraling gekregen, maar ze geloofde zelf van wel. En dat gold ook voor haar artsen.

Ze praten over de vrouw die een hartaanval had gekregen, gevolgd door een bypassoperatie, en die vervolgens in shock raakte, wat leidde tot een volledig nierfalen waarvan men dacht dat dat haar fataal zou worden als er niets aan gedaan werd. Toen de artsen dialyse opperden, weigerde ze behandeling, want ze wilde niet nog meer verregaande ingrepen. Negen dagen lang maakten haar nieren geen urine aan, maar op de tiende dag begon ze te plassen. Twee weken later was ze, zonder behandeling, weer aan het werk en was haar nierfunctie beter dan vóór haar operatie.

Dan is er de man die een hartaanval kreeg en een hartoperatie weigerde, waarna zijn ‘ongeneeslijk’ geblokkeerde hartslagaders zich weer openden nadat hij zijn eetgewoontes had veranderd, was gaan trainen, aan yoga en dagelijkse meditatie was gaan doen en in groepstherapie ging.

Een andere patiënt, die op de Intensive Care lag en wier organen het begaven door lymfeklierkanker in een vergevorderd stadium, had een bijna-doodervaring, werd één met pure, onvoorwaardelijke liefde en wist direct dat als ze verkoos om niet naar gene zijde over te gaan, haar kanker vrijwel onmiddellijk

zou verdwijnen. Nog geen maand later werd ze gecontroleerd en er bleek geen enkele aanwijzing voor kanker meer te vinden te zijn.

Weer een andere vrouw brak haar nek. Nadat in het ziekenhuis met behulp van een röntgenfoto was vastgesteld dat ze haar nek op twee plaatsen gebroken had, koos ze in plaats van een medische behandeling voor een gebedsgenezer, dit tegen de nadrukkelijke bezwaren van haar arts in. Zonder ook maar enige medische behandeling was ze een maand later alweer aan het joggen.

Een van de verhalen die de ronde doen, gaat over een medicijn voor chemotherapie genaamd ЕРОН, waar enkele marginaal positieve resultaten mee werden behaald, terwijl één oncoloog er fantastische resultaten mee behaalde. Waarom? Het gerucht gaat dat hij de naam van het medicijn veranderde toen hij het er met zijn patiënten over had. In plaats van zijn patiënten te injecteren met ЕРОН, injecteerde hij ze met НОРЕ.

Omdat ik een populaire blog schrijf en een grote, betrokken schare opmerkelijke lezers van overal ter wereld trek, hoor ik dit soort zaken voortdurend. Toen ik deze schijnbaar ware verhalen begon te delen met mijn lezers, stroomden meer nauwelijks te geloven verhalen mijn mailbox in. Een vrouw met ALS bezocht de genezer John of God, en naderhand verklaarde haar neuroloog haar genezen. Een verlamde man maakte een pelgrimage naar het helende water van Lourdes en vertrok lopend. Een vrouw met eierstokkanker in een vergevorderd stadium ‘wist gewoon’ dat ze niet ging sterven en dankzij de steun van de mensen die echt van haar houden, leeft ze nu, tien jaar later, nog steeds. Een man met verstopte kransslagaders kreeg na een hartaanval te horen dat hij zonder hartoperatie binnen een jaar zou sterven. Nadat hij een operatie geweigerd had, leefde hij nog twintig jaar en hij stierf – niet door een hartkwaal – toen hij tweeënnegentig was.

Toen ik deze verhalen hoorde, kon ik de knagende stem in mijn binnenste niet negeren. Deze mensen konden toch onmogelijk allemaal leugenaars zijn? Maar als ze niet logen, lag

de enige verklaring in iets wat búi ten datgene lag wat ik in de reguliere geneeskunde geleerd had.

Het zette me aan het denken. We weten dat spontane, onverklaarbare remissies soms voorkomen. Elke arts kent er wel voorbeelden van. We halen echter onze schouders op en gaan door met waar we mee bezig zijn, vaak vergezeld van een dof, verontrustend gevoel van ontevredenheid omdat we de remissie niet logisch kunnen verklaren.

Maar ergens in mijn achterhoofd heb ik me altijd afgevraagd of het niet mogelijk is dat we enige controle kunnen uitoefenen op dit proces. Als bij één persoon het ‘onmogelijke’ gebeurt, kunnen we dan niet iets leren van wat die persoon deed? Zijn er overeenkomsten tussen de patiënten die dat geluk treft? Zijn er manieren om de kans op spontane remissie te optimaliseren, met name als de reguliere medische gereedschapskist geen effectieve behandeling levert? En wat zouden artsen kunnen doen – als ze al iets kunnen doen – om dit proces te vergemakkelijken?

Ik begon me af te vragen of ik misschien, door niet op zijn minst de mogelijkheid open te houden dat patiënten misschien enige controle hebben over hun eigen genezing, een onverantwoordelijke arts was en de eed van Hippocrates geweld aandeed. Een goede arts moest toch zeker bereid zijn voor alles open te staan ten dienste van de patiënten die aan zijn of haar zorg waren toevertrouwd?

Maar de inspirerende verhalen die onder artsen de ronde deden of die op het internet rondzweefden, waren gewoon niet voldoende om me te overtuigen. Ik was opgeleid tot wetenschapper, was cynisch van aard en wilde daarom keiharde bewijzen, maar toen ik daarnaar begon te informeren, kwam ik van een koude kermis thuis.

Ik deed mijn best om de geruchten te onderzoeken. Ik vroeg aan de mensen die me hun verhalen vertelden, ze te bewijzen. Konden ze me foto’s van microscoopbeelden tonen? Konden ze me in contact brengen met de technicus die verantwoordelijk was voor de bestralingsapparatuur? Mocht ik hun medische dossiers inzien?

Het leverde voornamelijk teleurstellingen op. Als ik naar medische dossiers of vervolgonderzoeken vroeg, verontschuldigde de meeste mensen zich. ‘Het is al zo lang geleden.’ ‘Er is beslist een onderzoek geweest, maar ik weet niet door wie.’ ‘Mijn arts is met pensioen, dus ik kan u niet met hem in contact brengen.’ ‘Ze hebben mijn medisch dossier vernietigd.’

Zelfs de gevallen van zelfgenezing die ik me vaag herinnerde uit het begin van mijn artspraktijk, waren onbereikbaar. Ik had er geen notities van bijgehouden. Ik kon me geen namen herinneren. Ik wist niet hoe ik met deze mensen in contact kon komen. Ik bleef maar tegen muren op lopen.

Maar toch, hoe meer vragen ik online stelde, hoe meer verhalen mijn kant op kwamen. Toen ik ook mijn nieuwsgierigheid uitte tegenover mijn vakgenoten, vertelde iedere arts die ik er naar vroeg me onthutsende verhalen over onverklaarbare, spontane genezingen, over patiënten die genazen van ‘ongeneeslijke’ ziektes en die de mensen die hen als ‘terminaal’ hadden bestempeld tot dwazen maakten. Maar ook zij hadden geen bewijzen.

Ik was inmiddels zo geïntrigeerd geraakt dat het aan een obsessie grensde. Mijn nieuwsgierigheid zette me ertoe aan nog dieper te graven. Na honderden e-mails en tientallen gesprekken kwam ik tot de overtuiging dat er echt iets gebeurde bij die patiënten wier verhalen de ronde deden op het internet en in metafysische boeken. Hoewel het verleidelijk is de vaak belachelijk klinkende verhalen van patiënten die beweren zichzelf te hebben genezen naar de prullenbak te verwijzen, kun je er toch niet omheen. Hoe meer je luistert, hoe meer je je gaat afvragen waar het lichaam zoal toe in staat is.

Als je artsen spreekt zonder dat hun vaak kritische en afwijzende collega’s in de buurt zijn, zullen de meesten toegeven dat ze diep vanbinnen geloven dat als het op het genezingsproces aankomt, er enige uitwisseling tussen het mystieke en het fysiologische in het spel is en dat het gemeenschappelijke aspect dat beide met elkaar verbindt dat prachtige en machtige brein is. Maar weinigen durven dat hardop te zeggen, uit angst voor kwakzalver te worden uitgemaakt.



De koppeling tussen lichaam en geest wordt al tientallen jaren bepleit door medische pioniers. Toch zijn ze er niet in geslaagd dit in de reguliere geneeskunde in te voeren. Als jonge arts kreeg ik mijn medische bevoegdheid lang nadat gerenommeerde medici als Bernie Siegel, Christiane Northrup, Larry Dossey, Rachel Naomi Remen en Deepak Chopra ons bewust hadden gemaakt van deze koppeling tussen lichaam en geest en je zou denken dat hun ideeën onderdeel zouden zijn van mijn medische opleiding. Maar nog lang nadat ik mijn opleiding had voltooid, was ik grotendeels onbekend met hun werk. Pas toen ik aan mijn eigen onderzoek begon, las ik hun boeken.

En toen ik dat eindelijk deed, werd ik kwaad. Hoe kon het dat ik niets af wist van deze ruimdenkende, openhartige artsen? En waarom waren hun boeken geen verplichte literatuur voor medische studenten en eerstejaars arts-assistenten?

Hoe meer ik erover leerde, hoe kwader ik werd en die passie sloeg om in een missie die leidde tot diverse jaren van onderzoek en publicaties. Ik begon alle boeken over dit onderwerp te lezen. Ik begon ook te bloggen, te twitteren en op Facebook te posten over wat ik leerde, en dat leidde tot een nog grotere stroom aan verhalen van mensen die hadden ervaren wat alleen maar kan worden omschreven als medische wonderen. Ik raakte er steeds meer door geboeid. De bewijzen stapelden zich op. Maar niets van wat ik hoorde, gold als 'wetenschap'. Ik hunkerde naar wetenschappelijk bewijs dat het niet alleen maar onzin was.

Dus ik ging verder met mijn onderzoek, dwong mijn geest om open te blijven staan terwijl ik steeds meer leerde over hoe de geest het lichaam kon beïnvloeden. Een deel van mij stond open voor dat lichaam-geestidee. Ik voelde intuïtief dat er iets in zat. Maar een ander deel van mij verzette zich er heftig tegen. Geloven in wat ik nu leerde, zou betekenen dat ik veel los moest laten van wat me tot nu toe was onderwezen, zowel door mijn heel traditionele arts/vader als door de docenten op de universiteit.

Een van de eerste boeken die ik bestudeerde, *The Cure Within* van Harvard-professor Anne Harrington, het boek over de geschiedenis van de holistische geneeskunde, liet me achter met een duizeligmakend en verontrustend gevoel. In het boek refereert ze aan het lichaam-geestfenomeen als ‘lichamen die zich slecht gedragen’, waarmee ze bedoelt dat lichamen soms niet reageren zoals ze zouden ‘moeten’ en dat de enige manier waarop we dergelijke mysteries kunnen verklaren is door de kracht van de geest.<sup>1</sup>

Als voorbeelden van zich slecht gedragende lichamen vertelt Harrington verhalen over kinderen in tehuizen wier materiële behoeften volledig werden bevredigd, maar die toch in hun lichamelijke en geestelijke ontwikkeling achterbleven omdat ze niet voldoende liefde kregen. Ze komt ook met tweehonderd gevallen van blindheid bij een groep Cambodjaanse vrouwen die door de Rode Khmer werden gedwongen getuige te zijn van het martelen en afslachten van hun geliefden. Hoewel medisch onderzoek geen enkel probleem met hun ogen aantoonde, beweerden deze vrouwen ‘te hebben gehuild tot ze niet meer konden zien.’<sup>2</sup>

Er was duidelijk iets aan de hand. Mijn onderbuikgevoel dreef me tot diepgaander onderzoek en ik raakte daardoor zó gefascineerd dat ik wilde begrijpen hoe dit soort dingen kan gebeuren. Wat voor bewijs hadden we dat de macht van de geest het lichaam kan transformeren? Welke fysiologische krachten zouden dergelijke voorvallen kunnen verklaren? En wat zouden we kunnen doen om deze helende kracht aan te wenden?

Als ik deze vragen zou kunnen beantwoorden, zou ik misschien niet alleen de ongelooflijke verhalen kunnen verklaren die mensen me vertelden, maar ook het doel van mijn eigen leven en mijn rol als genezer.

Toen ik bezig was met het onderzoek naar het verband tussen lichaam en geest, was mijn plek in de wereld van de geneeskunde me niet helemaal duidelijk. Na twintig jaar geneeskunde was ik gedesillusioneerd geraakt door onze gebrekkige

gezondheidszorg, die me noodzaakte veertig patiënten per dag af te handelen, vaak met niet meer dan zevenenhalve minuut per persoon, zodat ik nauwelijks tijd had om echt met ze te praten, laat staan een band op te bouwen. Ik besloot bijna mijn beroep eraan te geven toen een patiënt die ik al heel lang kende me vertelde dat ze van plan was geweest me een gevoelig gezondheidsprobleem voor te leggen dat ze tot dan toe voor me verborgen had gehouden. Ze repeteerde dagenlang hoe ze het me zou vertellen, met steun van haar echtgenoot. Maar toen het moment kwam om me te vertellen wat ze op haar hart had, hield ik mijn hand kennelijk constant op de deurknop. Ze vertelde me dat mijn haar in de war zat en dat ik een smoezelige doktersjas aanhad. Ze vermoedde dat ik de hele nacht bezig was geweest met het halen van baby's – en dat zal waarschijnlijk ook het geval zijn geweest. Hoewel ze wist dat ik vermoedelijk moe was, bleef ze bidden dat ik haar bij de arm zou pakken, naast haar zou gaan zitten en voldoende genegenheid en verbondenheid zou tonen zodat ze zich veilig zou voelen om over haar zorgen te praten.

Maar ze zei dat ik totaal niet geïnteresseerd overkwam. Ik was een robot die het te druk had om de deurknop los te laten.

Ik las de brief met dichtgeknepen keel en besepte dat dit soort geneeskunde niet was waarom ik medicijnen was gaan studeren. Ik had me tot de studie aangetrokken gevoeld zoals anderen zich tot het priesterschap geroepen voelden. Ik wilde genezen en niet als een machine mensen onderzoeken en recepten uitschrijven. Wat me aantrok in de geneeskunde, was het verlangen om harten te raken, handen vast te houden, troost te bieden ondanks het lijden, indien mogelijk herstel te bewerkstelligen, en de eenzaamheid en de wanhoop te verlichten als herstel niet mogelijk was.

Als ik dat verloor, zou ik alles verliezen. Elke dag dat ik dokter was, knaagde dat aan mijn integriteit. Ik wist welke geneeskunde mijn ziel wilde beoefenen, maar toch kon ik niet de band tussen arts en patiënt bewerkstelligen waar ik naar hongerde. Ik voelde me ook het slachtoffer van de gebureau-

cratiseerde gezondheidszorg, de farmaceutische industrie, de letselschadeadvocaten, politici en andere factoren die dreigden de kloof tussen mij en mijn patiënten te vergroten.

Ik voelde me een oplichter, een verrader, een goedkope plastic versie van de arts waar ik van droomde toen ik nog een idealistische geneeskundestudent was. Maar wat waren mijn alternatieven? Ik was de enige broodwinner in mijn gezin, verantwoordelijk voor het aflossen van mijn studieschuld, de studiekosten van mijn echtgenoot, de hypotheek en het schoolgeld voor mijn pasgeboren dochter. Ontslag nemen was geen optie.

Toen stierf mijn hond, mijn gezonde jongere broer kreeg een zware leveraandoening als gevolg van een veelgebruikt antibioticum en mijn geliefde vader overleed aan een hersentumor – en dat allemaal in twee weken.

Het was de laatste druppel.

Zonder back-up of vangnet zei ik de geneeskunde vaarwel, met het plan er nooit meer naar terug te keren. Ik verkocht het huis, verzilverde mijn pensioengeld, deed dat hele artsengedoe af als één grote vergissing en nam me voor alleen nog maar kunstenaar en schrijver te zijn.

Tegen die tijd was ik kwijtgeraakt waarom ik eigenlijk op deze aarde was. Ik bracht een paar jaar door met bloggen, boeken schrijven en kunst maken, maar het voelde allemaal niet zo urgent aan als de roeping die me naar de studie medicijnen had geleid. Ergens vanbinnen wilde ik nog steeds dienstbaar zijn. Schilderen en schrijven voelden te eenzaam, te egoïstisch zelfs, alsof ik zwolg in creatieve uitingen die ik heerlijk vond, maar dat wel ten koste van mijn roeping.

Maandenlang sliep ik nauwelijks en als dat wel het geval was, droomde ik dat ik zieke mensen hielp, aan hun bed zat, naar hun verhalen luisterde zonder steeds op mijn horloge te kijken en mijn hand op de deurknop te houden. Ik werd dan in tranen wakker, alsof ik een deel van mijn ziel betreurde.

In 2009 begon ik te bloggen over wat ik miste in de geneeskunde, wat ik er prachtig aan vond, wat me er oorspronkelijk

toe aangetrokken had. Ik schreef dat ik geneeskunde zie als een spirituele bezigheid, dat je de geneeskunde moet beoefenen zoals je yoga en meditatie beoefent, als iets wat je nooit volledig zult beheersen. Ik schreef over hoe de relatie tussen arts en patiënt, indien benaderd met het ontzag dat die verdient, heilig is en hoezeer ik ernaar verlangde dat weer terug te vinden. Ik schreef hoezeer de geneeskunde me had teleurgesteld en hoe ik op mijn beurt onbedoeld anderen had gekwetst.

Patiënten en genezers van allerlei pluimage begonnen me e-mails te sturen, vertelden me verhalen, postten commentaren op mijn blog en er begon iets in me te gloeien, iets wat aanvoelde als een mogelijkheid om toch weer van dienst te kunnen zijn. De mensen die ik aantrok, begonnen mij te genezen.

Rond deze tijd begonnen ook de opmerkelijke verhalen van mensen die zichzelf genazen van 'ongeneeslijke' en 'terminale' ziektes van over de hele wereld binnen te sijpelen. Ondanks mijn aanvankelijke weerstand om terug te worden gezogen in de wereld van de geneeskunde, merkte ik dat ik me aangetrokken voelde tot de discussies die zich op mijn blog ontsponnen.

Ik was niet op zoek naar een weg terug naar de geneeskunde. De eerste paar jaar dat signalen uit het universum me weer wezen op mijn roeping als genezer, schudde ik mijn hoofd en ik keek koppig de andere kant op.

Maar een roeping is iets raars. Je kiest je roeping niet zelf, ze kiest jou. En hoewel je wel je baan kunt opzeggen, geldt dat niet voor je roeping.

De ene serendipiteit na de andere leidde me langs een onbedoeld, onbekend pad, alsof vogels kruimels dropten, en ze bereidden een weg naar mijn heilige graal. Boeken vielen van de planken. Artsen verschenen op mijn pad met boodschappen voor me. Mensen uit mijn onlinegemeenschap stuurden me artikelen. Tijdens wandelingen doken ongevroegde visioenen als films in mijn hoofd op. Ik kreeg dromen. Leermeesters belden.

Ik begon te ontwaken uit de diepe verdoving die mijn medische opleiding en mijn jaren als arts hadden veroorzaakt en

in heel mijn versufte toestand begon ik toch het licht te zien. De ene vraag leidde tot de andere en voordat ik besepte wat er gebeurde, zat ik tot aan mijn nek in de tijdschriftartikelen, in een poging uit te vogelen wat er nu echt in het lichaam gebeurde als de geest gezond was en waarom we ziek werden als de geest niet gezond is. Ik besepte dat ik geen laboratoriumtesten hoefde te vragen, geen medicijnen hoefde voor te schrijven of te opereren om als dokter nuttig te kunnen zijn. Ik kon nog veel meer mensen helpen als ik erachter kwam hoe ik mensen kon helpen zichzelf te genezen.

Wat volgde was een diepe duik in het evangelie van de moderne geneeskunde, de algemeen erkende medische literatuur, en in tijdschriften als het *New England Journal of Medicine* en het *Journal of the American Medical Association* zocht ik wetenschappelijk bewijs dat je jezelf kunt genezen. Wat ik daar aantrof, veranderde voor altijd mijn leven en mijn hoop is dat het ook jouw leven en dat van je geliefden verandert.

Dit boek beschrijft mijn ontdekkingsreis en deelt met jou de wetenschappelijke feiten die ik daarbij blootlegde en die mijn kijk op hoe de geneeskunde moet worden beoefend en ontvangen, volkomen heeft veranderd. Toen ik dit feitenmateriaal eenmaal had gelezen, wist ik dat ik nooit meer met oogkleppen zou kunnen rondlopen.

Zijn er wetenschappelijke bewijzen om de schijnbaar wonderbaarlijke verhalen van zelfgenezing die de ronde doen te ondersteunen? Jazeker. Er is bewijs dat je de fysiologie van je lichaam drastisch kunt veranderen, alleen maar door je geestesinstelling te veranderen. Er is ook bewijs dat je jezelf ziek kunt maken als in je geest ongezonde gedachten huizen. En het is niet alleen maar mentaal. Het is ook lichamelijk. Hoe gaat dat in zijn werk? Maak je geen zorgen. Ik zal ook precies uitleggen hoe ongezonde gedachten en gevoelens zich vertalen in ziekte en hoe gezonde gedachten en gevoelens het lichaam helpen zichzelf te repareren.

Maar er is meer. Er is bewijs dat artsen jouw herstel kunnen faciliteren, niet zozeer vanwege de behandelingen die ze

je voorschrijven, maar vanwege het gezag dat jij eraan toekent. Er zijn ook bewijzen dat één verrassende factor meer voor je gezondheid kan doen dan stoppen met roken, dat iets waarvan jij geen verband ziet met een gezond lichaam je leven met meer dan zeven jaar kan verlengen, dat één grappig voorval het aantal doktersbezoeken drastisch kan doen afnemen, dat één positieve verandering in je geestesgesteldheid je tien jaar langer kan laten leven, dat één werkgewoonte het risico op overlijden kan vergroten en dat een plezierige activiteit die je waarschijnlijk nooit met een gezond leven in verband hebt gebracht het risico op een hartkwaal, een beroerte en borstkanker drastisch kan verminderen.

Dit zijn slechts een paar van de wetenschappelijk verifieerbare feiten die ik in dit boek met je deel, feiten die radicaal hebben veranderd hoe ik over de geneeskunde denk.

Dit boek bestaat uit drie delen. In Deel I bespreek ik de 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. In Deel II zal ik je laten zien 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, hoe creatief je bent, of je een optimist of een pessimist bent, hoe gelukkig je bent en hoe je je vrije tijd doorbrengt. Ik zal je ook één waardevol stuk gereedschap aanreiken dat je overal kunt gebruiken – en dat je leven kan redden.

Dit alles bereidt je voor op Deel III, waar ik een radicaal nieuw, door mij gecreëerd gezondheidsmodel introduceer en je begeleid bij de zes stappen om jezelf te genezen. Tegen de tijd dat je dit boek uit hebt, zul je je eigen diagnose gesteld hebben, je eigen recept hebben geschreven en een duidelijk actieplan hebben opgesteld, bedoeld om je te helpen je lichaam ontvankelijk te maken voor wonderen.

Houd in gedachte dat de tips die ik je geef niet alleen bedoeld zijn voor zieke mensen, maar ook voor gezonde mensen die geïnteresseerd zijn in het voorkómen van ziektes. Ik wil niet

dat je wacht totdat je lichaam naar je schreeuwt met levensbedreigende kwalen. Ik wil je in plaats daarvan leren hoe je moet luisteren naar de fluisteringen van je lichaam: dat zijn toetsstenen op je pad naar een optimale gezondheid, die je weg leiden van wat jou vatbaar maakt voor ziekte, naar dat wat volgens wetenschappelijk onderzoek resulteert in een betere gezondheid en een langere en vitale levensduur.

Wat ik op het punt sta te onthullen, zal je mogelijk verrassen, zal misschien zelfs bedreigend zijn. Maar doe alsjeblieft je lichaam een plezier en probeer tijdens het lezen van dit boek onbevooroordeeld te zijn, je geest open te stellen en bereid te zijn om op een andere manier tegen jouw lichaam en gezondheid aan te kijken. Wat ik op het punt sta met jou te delen, zal misschien langgekoesterde ideeën onderuithalen, je uit je comfortzone halen en je doen afvragen of ik dit niet allemaal verzin. Maar ik zweer dat ik dat niet doe. Ik probeer door dit hele boek heen mijn uiterste best te doen om wat mogelijk onzinnige verhalen lijken, te staven met wetenschappelijke verwijzingen.

Omdat ik weet dat wat ik op het punt sta met je te delen tot opgetrokken wenkbrauwen zal leiden, heb ik dit boek met name geschreven voor de mensen die, net als ik vroeger, sceptisch zijn. Ik probeer de lezer met mijn argumenten te overtuigen alsof ze een jury van mijn collega's zijn die mij beoordeelt. Maar het zijn niet zozeer de artsen die ik wil overtuigen. Ik hoop natuurlijk dat ze luisteren, want als ze dat doen, zal de moderne geneeskunde zoals wij die kennen voor altijd veranderen.

Maar ik schrijf dit boek toch vooral voor jóú – voor iedereen die ooit ziek is geweest, voor iedereen die ooit iemand met een ziekte heeft liefgehad, en voor iedereen die ziekte wil voorkomen. Jullie zijn degenen die ik wil helpen, want ik wil dolgraag een einde maken aan het lijden en jullie helpen de kans op een lang, vitaal en gezond leven te vergroten. Die missie is ook wat me in eerste instantie tot de geneeskunde heeft geroepen.

Ik vraag je tijdens het lezen alleen maar om bij me te blijven.



Geef me een kans om je geest te verruimen zoals dat bij mij ook is gebeurd. Laat mij je helpen je gedachten te helen, zodat het lichaam kan volgen. En sta jezelf toe gedateerde ideeën over gezondheid en geneeskunde te ventileren. De toekomst van de geneeskunde ligt in onze handen. Kom, pak mijn hand. Laten we op onderzoek gaan.

# Noten

## Inleiding

1. Anne Harrington, *The Cure Within: A History of Mind-Body Medicine* (New York: W.W. Norton & Company, 2008), 250–51.
2. Patrick Cooke, “They Cried until They Could Not See,” *New York Times Magazine*, June 23, 1991.