

## **Samenvatting van Uw brein als medicijn - Dr. David Servan-Schreiber**

Diep in de hersenen zit een deel dat ons gevoel, humeur, gedrag, bloeddruk, ons immuunsysteem, kortom alles wat met ons welbevinden te maken heeft, beheerst: het emotionele brein ofwel het limbisch systeem. Het is een diep liggend deel van de hersenen. Dit systeem hebben we gemeen met de zoogdieren en voor sommige onderdelen, met de reptielen. Door controle te krijgen over dit deel van de hersenen is het mogelijk om stoornissen die voortkomen uit stress, angsten of depressie zelf te genezen.

Het cognitieve brein is later in de evolutie gevormd en bevindt zich in de neocortex: dit deel van de hersenen controleert het kenvermogen, de taal en het redeneren. Deze twee breinen functioneren betrekkelijk onafhankelijk van elkaar en leveren op zeer verschillende wijzen een bijdrage aan ons gedrag.

De informatieverwerking in het limbisch systeem verloopt relatief eenvoudig en snel en is gericht op overleven. Het emotionele brein staat in een nog intiemer contact met het lichaam dan met het cognitieve brein. Dit is ook de reden dat het dikwijls eenvoudiger is tot de emoties door te dringen via het lichaam dan via de taal.

Als het emotionele en het cognitieve brein elkaar aanvullen dan ervaren we een innerlijke harmonie. Het emotionele brein is in staat een deel van de neocortex (de voorhoofdskwab) uit te schakelen. Als gevolg van zware stress reageert de voorhoofdskwab niet meer en verliest haar vermogen het gedrag te sturen.

Vanuit deze nieuwe benadering beschrijft Servan-Schreiber zeven natuurlijke behandelwijzen, die uitgaan van de eigen genezende kracht van de hersenen. Zijn behandelwijzen zijn wetenschappelijk bewezen. Ze bieden een alternatief voor de vaak langdurige en ingrijpende behandelingen als psychoanalyse en antidepressiva.

### **1. Hartcoherentie nastreven**

Onze ingewanden en ons hart hebben hun eigen netwerken van enkele tienduizenden neuronen die als het ware 'kleine hersenen' binnen ons lichaam zijn. Deze 'hersenen' kunnen

ook zelf waarnemingen verrichten en hun gedrag daaraan aanpassen. Het hart is ook een hormonenfabriekje. Het maakt zijn eigen adrenaline aan, dat het afscheidt wanneer het maximaal moet functioneren. Het hart maakt ook ANF aan, dat de bloeddruk regelt en het zorgt voor oxytocine, het liefdeshormoon afgescheiden wanneer een moeder haar kind zoogt en wanneer mensen elkaar het hof maken. Het hart neemt dus waar en heeft zagezegd gevoelens.

Het autonome zenuwstelsel bestaat uit twee subsystemen: het sympathische zenuwstelsel (versnelt de hartslag en activeert het emotionele brein) en het parasympathische stelsel (dat de hartslag en het emotionele brein juist afremt). Deze systemen zijn voortdurend bezig om het hart te versnellen of af te remmen. Daarom is de pauze tussen twee opeenvolgende hartslagen nooit gelijk.

Angst doet de hartslag onwillekeurig verhogen en maakt de veranderlijkheid van het hartritme chaotisch. Een coherente hartslag is gezonder: dit is de regelmatige afwisseling van versnelling en vertraging van het hartritme. Het is een toestand waarin we vat hebben op de buitenwereld, een harmonieuze confrontatie.

Een chaotisch hartritme geeft onrust, slapeloosheid en (daarmee ook) vermoeidheid.

Het gaat erom de hartcoherentie te leren *beleven*. Hoe doe je dat?

- Neem de tijd, rust en ruimte.
- Richt je aandacht naar binnen.
- Haal tweemaal langzaam en diep adem.
- Concentreer je op je ademstroom en adem helemaal uit.
- Neem een paar seconden pauze voordat de volgende ademtocht vanzelf op gang komt.
- Richt na 10/15 seconden je aandacht op je hartstreek.
- Stel je voor dat je door je hart ademhaalt.
- Blijf langzaam en diep ademhalen; forceer niets.

- Laat uw hart doorstromen met frisse, zuiverende zuurstof, als een baby in een warm badje water.
- Maak contact met het gevoel van warmte of ruimte dat in uw borst opkomt.
- Het kan helpen wanneer je een gevoel van dankbaarheid of liefde oproept.
- Denk aan een geliefd persoon, een mooie plek, een goed uitgevoerde sportactie.
- Als u een glimlach voelt opkomen bent u op de goede weg.

Door deze oefening kun je gedurende langere tijd een grote hartcoherentie bereiken die een gunstig effect heeft op je welbevinden en kun je stressvolle situaties beter de baas worden.

## **2. EMDR: Eye Movement Desensitization and Reprocessing**

Joseph LeDoux heeft aangetoond dat het aanleren van angst niet via de neocortex verloopt, maar via het emotionele brein, dat namelijk nooit angstgevoelens afeert. Je kunt alleen leren die gevoelens te controleren. Als het cognitieve brein zijn werk niet goed doet, krijgt de angst direct weer de overhand. De littekens in het emotionele brein kunnen nog jarenlang aanwezig blijven, klaar om te worden gereactiveerd.

Bij een PTSS (Post Traumatisch Stress Syndroom) is de kennis van het heden ontkoppeld van de (niet meer ter zake doende) emoties. Daarom is het syndroom zo moeilijk te behandelen. Praten helpt niet, sterker nog, het verergert de symptomen. Ook medicijnen helpen nauwelijks.

Wat wel helpt is EMDR. Hierbij vraagt de therapeut de cliënt zijn/haar hand met de ogen te volgen die van links naar rechts gaat (het werkt ook bij geluiden die je gelijkmatig links en rechts laat horen of tikken links en rechts op de hand), terwijl het trauma opnieuw naar boven wordt gehaald. Cliënten gaan versneld door de stadia van rouwverwerking zoals Elizabeth Kübler-Ross deze heeft beschreven. De oogbewegingen zijn te vergelijken met de REM slaap, de diepe slaap waarin we dromen en waarin Rapid Eye Movements voorkomen.

Het is nog niet bekend hoe het komt dat EMDR werkt. Wel dát het werkt: uit onderzoek blijkt dat 80% van patiënten met ernstige emotionele trauma's nauwelijks meer symptomen van PTSS vertoonden na drie behandelingen.

EMDR werkt niet bij de behandeling van depressies met een duidelijk biologische oorzaak, of bij psychoses of in het geval van dementie.

### **3. Lichtenergie**

(Zon)licht beïnvloedt en controleert diverse uiterst belangrijke functies van het emotionele brein. Dieren laten zich in alle opzichten leiden door licht en donker. Ons limbisch systeem is vergelijkbaar met die van dieren, dus zijn onze instinctieve lusten even beïnvloedbaar als de hunne. Licht heeft invloed op de hypothalamus die in het hart van het emotionele brein ligt. Het regelt de productie van alle hormonen: eetlust, slaap- en menstruatiecyclus, het libido, de lichaamstemperatuur, de stofwisseling van vetten en vooral de stemming en de energie om tot handelen over te gaan.

Als de dagen korter worden bij het naderen van de herfst voelt bijna één op de drie personen een verandering in zijn energie en zijn aandriften, ook leidend tot depressies.

Wat kan helpen? Kunstmatige simulatie van ochtendlicht of door het simuleren van het natuurlijke ochtendkrieken, door een apparaat dat heel langzaam de komst van het ochtendlicht nabootst, het zogenaamde zachte ontwaken... in plaats van de nachtrust en ochtendgluren verscheurende wekker.

### **4. Het beheersen van Qi: acupunctuur**

Het gaat in de Chinese geneeskunst over evenwicht: lichaam en geest zijn één en hebben onmiskenbaar invloed op elkaar. De emotionele en lichamelijke verschijnselen zijn twee aspecten van een onderliggend verstoord evenwicht in het doorstromen van de energie, Qi genaamd. Er zijn een aantal manieren om Qi te beïnvloeden:

- meditatie
- voeding

- geneeskrachtige kruiden en
- acupunctuur

Een placebo effect kan het niet zijn, omdat ook een konijn met acupunctuur verdoofd kan worden. Acupunctuur brengt de afscheiding op gang van stoffen die het pijngevoel kunnen blokkeren. Acupunctuur is bewezen te helpen bij depressie, angst, slapeloosheid, ingewandsstoornissen, verslaving aan roken of heroïne en onvruchtbaarheid bij de vrouw.

Toch moet eerst worden bepaald of iemand een yin of yang type is, de twee hoofdtypen. Niet alles werkt dus op dezelfde manier bij alle mensen!

De toepassing in de westerse wereld is nog beperkt, omdat we net als bij EMDR niet weten hoe het werkt...

## **5. De omega-3-revolutie**

De hersenen maken deel uit van het lichaam. Net als de cellen van alle andere organen vernieuwen de hersencellen zich voortdurend. De cellen van morgen worden dus gemaakt van wat we vandaag eten. Verzadigde vetten zorgen voor stijfheid van de hersencellen.

Meervoudig onverzadigde vetzuren maken het omhulsel van de hersencellen zachter en soepeler en de communicatie ertussen stabiel. Vooral als het omega-3-vetzuren betreft.

Dus: visolie tegen somberheid, gebrek aan energie, angst, slapeloosheid, vermindering van libido en zelfmoordneigingen. "Haring in het land, dokter aan de kant."

## **6. Prozac of Adidas: het hardlooprecept**

Goed en regelmatig sporten zorgt voor een uitstekend humeur, een goede verslaving tegen angst en wanhoop. Je wordt wel moe, maar niet moedeloos. Sporten kan een depressie tegengaan én voorkomen.

Als er endorfine wordt afgescheiden door lichaamsbeweging geeft dat een plezierig gevoel. Mensen die regelmatig aan lichaamsbeweging doen halen meer plezier uit de kleine dingen van het leven, zoals hun vrienden, de maaltijden, de glimlach van iemand...

## **7. Liefde als biologische behoefte**

Wanneer mensen elkaar emotioneel geweld aandoen lijden we daaronder, zelfs als we daar alleen maar getuige van zijn. Dit is een pleidooi voor meer liefde en compassie thuis en op het werk, omdat we letterlijk niet zonder liefde en affectie kunnen. Baby's moeten aangeraakt worden om te kunnen groeien! En aan deze behoefte kunnen we allemaal ons steentje bijdragen...