

E-zine Pak je geluk

Nr. 104

5 juni 2016

Na alles wat ik de laatste tijd gehoord en gelezen heb over voeding en de impact die het heeft op onze gezondheid en ons geluk, zal ik elke E-zine ook iets over dat onderwerp de revue laten passeren. Al is het alleen al omdat ik daarmee misschien een klein stukje de mindset van een enkeling een beetje kan veranderen door bewuster kijken naar het eten en drinken. Dit keer wilde ik iets over een boek van Daniel Amen vertellen, en kwam het thema voeding automatisch mee in het verhaal.....het zij zo.

De dingen zijn niet wat ze lijken, ze zijn zelfs niet wat wij ze noemen
- Francisco De Quevedo -

Verander je hersenen, verander je leven

Het is de titel van een boek van Daniel Amen (geüpdatet in 2015), en terwijl ik ermee bezig was, kwam ik een interview tegen met dezelfde man. Ik verweef beide in dit stukje.

Daniël Amen is psychiater, neurowetenschapper. De laatste 25 jaar heeft hij meer dan 100.000 scans gemaakt van de hersenen van de mensen die hij behandelde. Toen hij ermee begon schrok hij van de effecten die medicatie op de hersenen hadden, hij merkte dat de medicatie die hij had geleerd voor te schrijven kwalijk was voor de hersenfunctie. Hij zegt ook dat psychiaters de enige specialisten zijn die nooit het orgaan bekijken wat ze behandelen, maar er naar 'raden'. Die 25 jaar scans bekijken heeft hem volop bewijs geleverd dat we onze hersenen kunnen veranderen en daarmee ook ons leven.

Opvallend is dat hij vertelt dat het lichaamsgewicht correleert met de hersengrootte. Als je lichamelijk zwaarder wordt, worden je hersenen kleiner en de functie neemt ook af. Mensen die te zwaar zijn hebben minder actieve frontale kwabben, terwijl dat het meest geëvolueerde deel van de hersenen is en het deel wat ons echt mens maakt, met functies als vooruitdenken, oordelen, impulscontrole, organisatie, planning en empathie.

Hij leert zijn cliënten/patiënten alle de 18-40-60 regel: op je 18^e maak je je druk om wat anderen van je vinden; op je 40^e geef je er niets om wat anderen van je denken; en op je 60^e besef je dat er helemaal niemand met jou bezig is geweest, mensen zijn bezig met zichzelf (en aan het denken wat een ander van ze vindt...).

Het interview gaat vooral over hersenen en voeding, maar ook in zijn boek hamert hij al op de juiste voeding voor de hersenen. Voordat ik daar iets over ga vertellen, eerst een anekdote die hij beschrijft terwijl hij met zijn zoon bij een pinguïnshow is:

*Moge je keuzes je hoop
weerspiegelen, niet je angsten*

- Nelson Mandela -

De trainer vraagt iets aan zijn zoon (om te halen) en die doet dat direct, terwijl de ervaring van Daniel is dat hij altijd minutenlange discussies moet voeren alvorens wat

Onze keuzes bepalen wat we ervaren. Als we altijd kijken naar het slechte in mensen, hebben we slechte interacties met mensen. Als we onszelf opfokken 'niet goed genoeg' te zijn, zullen we niet het vertrouwen hebben te slagen. We hebben altijd de keus optimistisch of pessimistisch te zijn. Te handelen uit liefde of haat; vergevingsgezindheid te voelen of verwijt. Wat wil je ervaren? De keus is aan jou.

- Jennifer Wardowski -

gedaan te krijgen. Wat de trainer uitlegt aan Daniel – en we kennen het van de dolfinjentrainingen – is dat de trainer hem beloont voor wat ie doet, terwijl Daniel nauwelijks reageert als zijn zoon doet wat er gevraagd wordt. Hij krijgt pas echt aandacht als hij in discussie gaat.....vanaf dat moment besluit Daniel pinguïns te gaan verzamelen om zichzelf eraan te herinneren vooral aandacht te besteden aan de goede eigenschappen van mensen in plaats van aan de slechte dingen in mensen.

Wat ik me bedacht toen ik dit las, is dat het een heel mooie manier is om jezelf te herinneren aan een goed voornemen of een bepaalde kijk op dingen. In dit geval wordt Daniel elke keer als hij een pinguïn tegenkomt eraan herinnerd. Zoiets kunnen we allemaal op verschillende terreinen wel gebruiken. Met een beetje creativiteit kunnen we vast allemaal iets bedenken waardoor we onszelf er steeds weer aan herinneren.....aan wat we willen veranderen of beklemtonen.

Uit diverse onderzoeken blijkt dat mensen, die het langst leven en het meest succes hebben, het meest nauwgezet en bewust zijn. Ze weten wat ze willen en werken er consistent aan. Dit is een functie van de prefrontale cortex. Mede daarom waarschuwt hij ervoor altijd de gezondheid van je hersenen te beschermen.

Op verschillende manieren legt hij uit waarom goede voeding zo belangrijk is voor de hersenen en de rest van ons lichaam.

Zo gebruiken de hersenen 20-30% van de calorieën die we eten. Daarom is een van de belangrijkste dingen voor je hersenen het eten van goede voeding. Je kunt sporten en oefenen wat je wilt, al de juiste gedachten denken, mediteren, supplementen nemen, maar als je doorgaat met bewerkte voeding te eten met veel suikers, slechte vetten, zout, met pesticiden behandelde groenten en fruit, zoetstoffen, kunstmatige kleurstoffen en conserveringsmiddelen, is het niet mogelijk je hersenen en lichaam in goede conditie te houden.

“Als je voeding niet op z'n best is, ben jij niet op je best”.

Van hem komt ook de uitspraak “voedsel is óf medicijn óf vergif”. Als mensen naar voedsel gaan kijken als vergif óf medicijn, zie je sneller positieve veranderingen. De eerste stap is het veranderen van de mindset, de instelling. Bewust zijn van wat je eet en wat het met je doet...

Daniel Amen vertelt ook dat in zijn ogen de echte massavernietigingswapens de met pesticide besproeide, hoog glycaemische (koolhydraten) en laagvezelige voeding is die ontstekingen bevordert en het risico op hart- en vaatziekten, diabetes, kanker en al die andere ziekten vergroot. Hij zegt dat we niet kunnen ontsnappen aan de omgevingstoxines van vandaag de dag, maar dat we dat wel kunnen beperken door lager in de voedselschaal te eten (liever alg dan een grote vis), door biologisch te eten en door geen geraffineerd of bewerkte voedsel te eten (geen 'pakjes').

Kleine daden kunnen – als ze door miljoenen mensen worden vermenigvuldigd - de wereld transformeren

- Howard Zinn-

Als mensen op die manier eten, wordt hun humeur beter, hun gedrag én hun gezondheid. Een optimaal dieet voor de hersenen zou veel groenten en fruit moeten bevatten vanwege de vele antioxidanten, fyto-nutriënten, flavonoiden, anthocyaninen en andere fytochemicaliën. Het zou betekenen minder calorieën en meer voedingsstoffen. Het zou de bloedvaten openen en de bloedstroom optimaliseren. Het zou de bloedsuiker goed houden en de insulineresistentie verminderen. Het zou bovendien veel vezels bevatten om de darmbacteriën te voeden.

60% van het gewicht van de hersenen is vet! Vandaar dat de goede vetten essentieel zijn voor gezonde hersenen. Extra Vierge Olijfolie (biologisch), chiazaad, lijnzaad (olie), Pecannoten, walnoten, macadamia noten o.a. Géén zonnebloemolie, palmolie, raapolie of sojaolie. En om in te bakken en braden kokosvet.

Hij vertelt dat het veranderen van de instelling belangrijk is. Dat je je bewust moet zijn van het belang van goede voeding om gelukkig en gezond te zijn. Als je met chocolade overgoten chips ziet, dan moet je het zien als wat het is: een wapen van massavernietiging. En niet: "Oh, dat wil ik voor mijn tijdelijke gevoel van plezier".

Een gezond dieet verlaagt drastisch de kans op Alzheimer. En als je Alzheimer voorkomt, voorkom je dus ook vele andere ziekten zoals diabetes, hartziekte, kanker, depressie, ADD, etc.

De intelligentie van de natuur werkt moeiteloos, onbekommerd, harmonieus en liefdevol

- Deepak Chopra -

Tenslotte heeft hij het nog over gedetineerden. Al in 1980 bleek dat als suiker en additieven uit het voedsel van delinquenten werd gehaald, de ongevallen daalden met 77%, insubordinatie met 55% en hyperactiviteit met 85%. Ook het aantal zelfdodingen of pogingen ertoe daalden flink. (Ik kan daaraan toevoegen dat ook het geven van voedselsupplementen dit soort getallen opleverden bij andere onderzoeken).

Waar Daniel Amen zich over verbaast is dat dit niet op grote schaal wordt toegepast. "Óf je helpt mensen verbeteren, veranderen, óf je laat ze een last zijn voor de maatschappij door de kosten en onveranderd gedrag. Investeer dus in de hersengezondheid van gedetineerden, zodat ze beter beslissingen nemen, betere ouders zijn, betere belastingbetalers....."

Overigens las ik ook dat er onderzoeken waren waarbij gevangenen enige tijd voor hun vrijkomen een huisdier kregen om voor te zorgen in de gevangenis. Als ze vrijkwamen, kregen ze dat mee om voor te zorgen. De groep waar dit werd gedaan, had aanzienlijk minder terugvallen dan de andere groep. Kennelijk maakt zorgen voor een huisdier ook dat er minder snel verval tot criminaliteit is.

Zo hebben goede voeding, in de vorm van gezonde voeding en supplementen, en het zorgen voor iets of iemand beide een positieve boodschap in zich. En maakt het betere mensen van ons.

Voedsel is je beste medicijn

Onder deze titel voortaan een toevoeging aan de E-zine over voeding.

Dit keer niet omdat Daniel Amen al zoveel over voeding zegt in zijn boek en interview.....

Guy Finley:

Hoe kleiner het zelf, hoe groter het gevoel van belediging wanneer iemand op het kwetsbare zelfbeeld stapt.....

(www.guyfinley.com)

De intentie van deze E-zine is enerzijds het bewustzijn te versterken t.a.v. wat we zelf kunnen doen om ons leven aangenamer te maken; en anderzijds het leven een stukje positiever te benaderen, het gevoel van geluk een beetje dichterbij te brengen. **Te knipogen naar ons leven. Spreekt dat je aan, attendeer dan anderen s.v.p. op deze E-zine**, zodat de E-zine steeds meer mensen kan bereiken. De intentie is eens per 2-4 weken----. Aanmelden kan via aanmeldenEzine@praktijkmonsma.nl .

Op dit moment neemt het aantal lezers langzaam toe. **Dank je wel dat ik dit mag doen!**

Over “praktijk”: ik geef Chi Neng® Qigong les en schrijf af en toe wat (4 boeken op de website, veel PakjeGeluk-“hulpmiddelen”, en blogs over Homeopathie, Qigong, Numerologie, PakjeGeluk, Integrale geneeskunde en Praktijkervaringen). Hanneke geeft eveneens Chi Neng® Qigong les en is daarnaast actief als NEI-therapeute. Als je geïnteresseerd bent, lees op de site www.praktijkmonsma.nl.

Wil je de E-zine niet meer ontvangen: afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl

www.praktijkmonsma.nl

www.chinengheemskerk.nl

www.pakjegeluk.nl

www.edmonsma.nl