

ALBERTO
VILLOLDO



*Sjamanistische wijsheid
en moderne wetenschap*

VERNIEUW JE BREIN

ZO BLIJVEN JE HERSENEN
JONG EN GEZOND

Ook verschenen van Alberto Villoldo bij
Uitgeverij AnkhHermes:

Durf te dromen!
Het verlichte brein
Sjamanistische weg van verlichting
De hoeders van de aarde
Het wiel van wijsheid
Afdalen in je ziel
Mind body spirit

ALBERTO VILLOLDO

VERNIEUW JE BREIN

ZO BLIJVEN JE HERSENEN
JONG EN GEZOND



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Grow a New Brain*, uitgegeven door Hay House LLC,
Carlsbad Californië, Verenigde Staten

Vertaling Ananto Dirksen

Omslag Villa Grafica

Binnenwerk Zeno

NUR 728

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 9789020222388

ISBN e-book 9789020222395

© 2024 Alberto Villoldo

© 2025 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBKlmedia, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

*Opgedragen aan de tovenaars van de Andes en
het Amazonegebied, de wijzen die de kunst verstaan om
de wereld tot werkelijkheid te dromen.*

Inhoud

Voorwoord 9

Inleiding 13

1. Waarom je een nieuw brein nodig hebt 23
2. De geheime kracht in je buik 35
3. Hoe je een intelligent en wijs brein krijgt 51
4. De beloftes van het hogere brein 81
5. Goede en slechte stress 103
6. Vernieuw je brein met BDNF 212
7. Verminder de activiteit van vrije radicalen en ondersteun je mitochondriën 139
8. Heel je darmen voor voldoende serotonine 147
9. Wegen naar een gezond brein 165
10. Wapen je tegen de zombie-invasie: senescente cellen verwijderen met plantaardige medicijnen 185
11. Het Grow a new brain-programma 195
12. Het nieuwe brein en gene zijde 211

Appendix 215

Noten 223

Dankwoord 233

Over Alberto Villoldo 235

Voorwoord

In *Vernieuw je brein* geeft Alberto Villoldo de lezer een fascinerende beschrijving van het verband tussen oeroude wijsheid en de laatste ontwikkelingen in de neurowetenschap, een onderwerp dat wij ook onderzochten in ons gezamenlijke boek *Het verlichte brein: sjamanisme en neurowetenschap*.

In dit nieuwe boek zet Alberto grote vraagtekens bij de algemeen aanvaarde ideeën over cognitieve en lichamelijke veroudering. Hij probeert ons in dit digitale tijdperk te helpen vat te krijgen op de complexe kwestie van wat gezondheid is, en vooral wat een gezond brein is.

Onze moderne wereld brengt talloze gevaren met zich mee voor de gezondheid van onze hersenen en ons zenuwstelsel. Ons brein wordt op allerlei manieren bedreigd: door gifstoffen in het milieu, door ons (soms extreem) bewerkte voedsel wat onze stofwisseling zwaar belast, door de stress van ons hectische bestaan en door de verraderlijke manier waarop technologie alle aspecten van ons leven binnendringt. Het digitale tijdperk biedt ons ongekende mogelijkheden als het gaat om informatievoorziening en onze onderlinge verbinding, maar het stelt ons ook voor allerlei problemen, zoals technostress, gebrek aan lichaamsbeweging en een constante tijdsdruk, die kunnen leiden tot burn-out en mentale uitputting.

Vernieuw je brein pakt deze problemen rechtstreeks aan. Het boek geeft gegronde kritiek op de huidige gezondheidszorg, die zich te veel bezighoudt met symptoombehandeling in plaats van te streven naar een algehele gezondheid. Medici houden zich bezig met de rook en negeren het vuur.

De lezer maakt in dit boek kennis met ‘neuronutriënten’ en ‘epigenetische modulators’, twee termen die uit een sciencefic-

tionverhaal lijken te komen, maar die diepe inzichten bieden in de complexe biologische werking van ons lichaam.

Alberto lardeert zijn verhaal met persoonlijke belevenissen, opgedaan tijdens zijn vele reizen. Die hebben hem niet alleen tot diep in het Amazonegebied gebracht, waar dementie en de ziekte van Parkinson zo goed als onbekend zijn, maar ook naar hightech laboratoria waar de nieuwste medische kennis wordt getest. Zijn ervaringen zijn echter meer dan anekdotes. Ze vormen de ruggengraat van een overtuigend pleidooi dat onze hersenen over veel meer veerkracht beschikken dan wij tot nu toe hebben aangenomen, mits ze op de juiste manier worden gevoed en beschermd.

Het is belangrijk om na te denken over de vele manieren waarop de gezondheid van onze hersenen tegenwoordig wordt bedreigd. De blootstelling aan milieuverontreiniging, zware metalen en een recordhoeveelheid stresshormonen kan onze cognitieve functies aantasten en de veroudering van ons brein versnellen. Deze hedendaagse gevaren komen boven op de traditionele problemen van veroudering, wat een proactieve benadering van de gezondheid van onze hersenen belangrijker maakt dan ooit.

Dit boek behandelt ook de vaak genegeerde maatschappelijke gevolgen van cognitieve achteruitgang. Nu door de toegenomen levensverwachting de bevolking in veel delen van de wereld vergrijst, is de maatschappelijke en economische impact van een ziekte als dementie (waaraan inmiddels wereldwijd 50 miljoen mensen lijden) een reële dreiging geworden. *Vernieuw je brein* gaat deze nijpende kwesties niet uit de weg en biedt een hoopvolle visie: veroudering kan als een dynamisch proces worden gezien dat met behulp van wetenschappelijk onderbouwde, natuurlijke methoden in een positieve richting gestuurd kan worden.

De vraag wat een gezond brein is wordt met name relevant nu we te maken hebben met de mogelijkheden en gevaren van kunstmatige intelligentie (AI, *artificial intelligence*). AI belooft verschillende aspecten van ons leven te veranderen, maar roept ook belangrijke vragen op over de rol die cognitie en emotione-

le intelligentie spelen. Het boek raadt de lezer aan na te denken over de vraag hoe een vernieuwd brein niet alleen kan samenleven met kunstmatige intelligentie, maar ook onze menselijke vermogens tot ontwikkeling kan brengen die voor machines onbereikbaar zijn.

Terwijl we de rijkdom aan kennis in dit boek tot ons nemen, maken we tegelijkertijd deel uit van een belangrijke dialoog over de toekomst van onze menselijke vermogens en onze gezondheid. Maak dus niet alleen intellectueel gebruik van de inhoud van het boek, maar ook praktisch, door de inzichten te gebruiken om jouw weg te vinden naar duurzame cognitieve vitaliteit en holistische gezondheid.

Dit boek is een oproep om in actie te komen. Het vraagt van ons om in het licht van de uitdagingen waar we voor staan na te denken over onze leefstijl, ons voedingspatroon en wat we doen ten behoeve van onze gezondheid. Alberto geeft ons met zijn uitgebreide onderzoek en zijn toegankelijke schrijfstijl de tools in handen om niet alleen liefdevol ons leven te transformeren, maar ook ons brein.

David Perlmutter

Inleiding

Oude wijsheid over heling en gezondheid herontdekt

En de Grote Geest zei tegen de vrouw en de man: 'Zie, ik heb de adelaars en de dolfijnen en de vlinders geschapen... zijn ze niet prachtig? Maken jullie dit werk nu af.'
– Cherokee-verhaal

Je brein is gemaakt voor grootse dingen, maar in het digitale tijdperk dreigt het in onbruik te raken. Het kan zich een beeld vormen van jouw toekomstige succes en het kan je gezondheid herstellen, maar ondertussen is het hard op weg naar aftakeling en dementie.

Gelukkig is er iets aan te doen.

Dit boek behandelt niet alleen manieren waarop je je brein kunt beschermen tegen veroudering en bijvoorbeeld de ziekte van Alzheimer, het gaat ook over hoe je de buitengewone vermogens en natuurlijke intelligentie van je hogere brein tot leven wekt, en die voor de rest van je leven behoudt.

Dit kan omdat je brein zich elke twintig dagen vernieuwt.

Ik ga je vertellen hoe dit werkt.

Het Amazonegebied

In de jaren zeventig bezocht ik als jonge medisch antropoloog vele malen verschillende afgelegen dorpjes in het Amazonegebied. Tot mijn grote verrassing trof ik daar geen gevallen aan van dementie of parkinson. En er kwamen ook geen hartaandoeningen of kanker voor. Helemaal nergens.

Onderzoeken van andere wetenschappers bevestigden later dat van de stammen in het Amazonegebied die heel weinig

contact hebben met de buitenwereld, niet meer dan een op de honderd mensen dementie heeft¹, tegenover een op de vijf in de Verenigde Staten.

Wat doen wij in het Westen dan fout? Of belangrijker: wat doen de inheemse stammen in het Amazonegebied goed? Hoe kunnen wij onze hersenen beschermen en ervoor zorgen dat ze ons hele leven optimaal functioneren? We besteden inmiddels een groot deel van onze geheugenfunctie uit aan digitale apparaten. Welke uitzonderlijke vermogens kunnen we met de vrijgekomen hersenkracht ontwikkelen, zodat we er de overvloed, de hoge leeftijd en de gezondheid mee kunnen creëren waar we van dromen?

Je hebt vast weleens een ouder iemand gezien die slechthorend wordt en zegt dat anderen harder moeten praten. Ons brein is geprogrammeerd om te denken: mij overkomt dat niet. Hoewel ons hogere brein wel beter weet, is het primitieve brein ervan overtuigd dat we onkwetsbaar en leeftijdloos zijn. Tot we op een ochtend wakker worden en beseffen dat we ouder worden. En dan denken we: er is iets niet in orde, ik hoor helemaal niet oud te worden...

Maar het gebeurt wel.

Zagen jouw ouders toen ze nog jong waren aankomen dat ze dement zouden worden? Ook jij beseft niet dat je brein in feite sterk is aangetast, totdat het te laat is om daar nog iets aan te doen. De statistieken schetsen geen fraai beeld. Als je in de Verenigde Staten 85 jaar wordt, heb je 50 procent kans dat je aantoonbare dementie hebt.² Als je de 90 haalt, is die kans 75 procent. Het is verontrustend om te beseffen dat jij, net als de meeste andere lezers van dit boek, de 100 misschien wel zult halen. Nog verontrustender is dat je hersenen, ook als je niet de diagnose dementie krijgt, vanaf je dertigste met nog maar een fractie van hun werkelijke vermogen functioneren, omdat ze overspoeld worden door gifstoffen en stresshormonen.

Jarenlang ging ik regelmatig terug naar het Amazonegebied omdat ik wilde weten wat het geheim was van de stammen die een lang en ziektevrij leven hadden. Ik raakte er steeds meer van overtuigd dat dementie, kanker en hartaandoeningen eenzelfde

oorzaak hebben. Is er werkelijk sprake van drie afzonderlijke ziekten? Of zijn ze alle drie het gevolg van veroudering? Kan veroudering de ziekte zijn die we moeten genezen om van de drie belangrijkste westerse aandoeningen verlost te worden?

In de tientallen jaren dat ik met de inheemse wijzen werkte, ontdekte ik krachtplanten en neuronutriënten die de hersenen ontgiften en verbeteren en het proces vertragen dat wij veroudering noemen. Wat wij geaccepteerd hebben als een normale en onvermijdelijke aftakeling als gevolg van ouderdom is eigenlijk een ontwikkeling die we kunnen vermijden, mits we ons brein vernieuwen. We kunnen niet voor altijd blijven leven, maar we kunnen onze geest, onze gezondheid en onze vitaliteit wel veel verder uitbreiden dan we nu denken.

Ik ga je het geheim vertellen dat ik heb ontdekt om dat te bereiken.

Dat geheim is krachtplanten, want die bevatten de epigenetische modulators die een cellulair verdedigingsmechanisme activeren dat ons tegen ziekte kan beschermen. Krachtplanten schakelen genen in die gezondheid creëren en leggen het zwijgen op aan genen die sterfelijkheid creëren. Ik weet dat deze planten werken, want toen westerse artsen mij vertelden dat ik op een wachtlijst moest voor een levertransplantatie, hebben ze mij het leven gered. Door mijn vele reizen door de jungle van Zuid-Amerika en Azië en de wildernis van Afrika, was mijn lever zwaar beschadigd geraakt. Dankzij deze krachtplanten heb ik een nieuwe lever gecreëerd, heb ik mijn hart hersteld en kreeg ik mijn gezondheid terug.

Waarom heeft jouw arts geen kennis van deze planten? Waarom geloven wij niet dat veroudering omkeerbaar is en misschien ooit genezen kan worden? Artsen hebben geen tijd om kennis te nemen van dit soort wetenschappelijke ontdekkingen. Ze lezen alleen medische tijdschriften die vol staan met onderzoeken die gesponsord worden door grote farmaceutische bedrijven. Bovendien worden artsen opgeleid om ziekten te behandelen, niet om gezondheid te creëren.

De grenzen van onderzoek

Toen ik wetenschappelijk onderzoek deed naar de geneeswijzen van inheemse stammen, maakten mijn studenten en de patiënten bij wie ik ze toepaste een diepgaande transformatie door. Toch lukte het sommigen ook niet om mijn ervaringen uit het Amazonegebied te herhalen, bijvoorbeeld langdurig vasten in de wildernis. Degenen die niet op de behandeling reageerden of niet konden of wilden vasten, konden alleen hun toevlucht nemen tot farmaceutische geneesmiddelen. Daarmee verdwenen wel hun symptomen, maar werden niet de onderliggende oorzaken weggenomen en was er dus eigenlijk geen sprake van genezing. Bovendien raak je afhankelijk van geneesmiddelen.

Dat levert de farmaceutische industrie veel geld op. De belofte van enorme winsten is een drijfveer voor medicijnonderzoek. Er worden miljarden besteed aan het vinden van een geneesmiddel tegen dementie, terwijl een dagelijkse inname van omega 3-vetzuren, de hoeveelheid die we aantreffen in een klein stukje wilde zalm, het risico op dementie met 60 procent verkleint.³ Omdat niemand visolie (een bron van omega 3) kan patenteren, wordt deze informatie verborgen gehouden of als onjuist afgedaan, terwijl die gebaseerd is op verifieerbare wetenschappelijke feiten.

Wat wij zien als onomstotelijk wetenschappelijk bewijs is in veel gevallen misleidend. Neem bijvoorbeeld de Sugar Association, een brancheorganisatie die zichzelf aanprijst als 'de wetenschappelijk verantwoorde stem van de suikerindustrie'. Deze brancheorganisatie heeft in 1967 drie wetenschappers van Harvard University omgekocht om een overzicht van onderzoeken te publiceren over de consumptie van suiker en vet in verband met het risico op hart en vaatziekten.⁴ Het overzicht werd gepubliceerd in het prestigieuze *New England Journal of Medicine* en benadrukte dat suikerconsumptie een minimale rol en vetconsumptie een overheersende rol speelt in de ontwikkeling van hart- en vaatziekten. Het gevolg was dat we een halve eeuw frisdrank met suiker hebben geconsumeerd en magere melk hebben gedronken. Vet werd de boosdoener met

als gevolg dat een hoog cholesterolgehalte als levensbedreigend werd gezien. Tot op de dag van vandaag worden er extreem veel statines (cholesterolverlagers) voorgeschreven. En wat is het uiteindelijke resultaat? Twee generaties met obesitas en het zorgwekkende statistische gegeven dat 65 procent van alle Amerikanen lijdt aan prediabetes.

Maar dat was vijftig jaar geleden, houden we onszelf voor. De huidige medische wetenschap is toch betrouwbaar?

Is dat echt zo?

In feite wordt het alleen maar erger.

Richard Horton, hoofdredacteur van het prestigieuze Britse medische tijdschrift *The Lancet*, schreef in 2015 in een commentaar dat veel wetenschappelijke literatuur, mogelijk de helft, ronduit onwaar is. Het probleem is natuurlijk dat we niet weten voor welke helft dit geldt. Hij zei verder dat wetenschappers hun gegevens veel te vaak aanpassen aan hun wereldbeeld. Wat betekent dit voor mensen die hun gezondheidskeuzes willen baseren op de laatste wetenschappelijke feiten?

Is de laatste wetenschappelijke visie op onze levensverwachting betrouwbaar?

Nature, een ander toonaangevend wetenschappelijk tijdschrift, publiceerde in 2016 een artikel waarin werd gesteld dat meer dan 70 procent van alle onderzoekers er niet in slaagt om de experimenten van een andere wetenschapper te reproduceren, terwijl de helft van hen er niet in slaagt de eigen experimenten te reproduceren.⁵ Een van de wetenschappelijke beginselen is dat resultaten reproduceerbaar moeten zijn. Het begint er dus steeds meer op te lijken dat de fundamenteën van de westerse medische wetenschap wankelen.

Neurowetenschapper Marc Tessier-Lavigne, voormalig voorzitter van Stanford University, publiceerde in 2009 een onderzoek dat misleidende gegevens bevatte over de oorzaak van hersendegeneratie door de ziekte van Alzheimer. Het feit dat hij het publiek heeft misleid, roept de vraag op: aan wie kun je je brein nog toevertrouwen? Er worden nog steeds miljarden uitgegeven aan dementieonderzoek, terwijl er al werkzame behandelmethoden bekend zijn. In 2021 rapporteerden

wetenschappers van de Cleveland Clinic in Ohio dat viagra-gebruikers 69 procent minder kans hadden op dementie – de enige bekende bijwerking was dat hun relatie erop vooruitging.

In 2007 evalueerde *The British Medical Journal* 2500 moderne medische behandelmethoden. De conclusie was dat 36 procent waarschijnlijk werkzaam was, terwijl van 47 procent onbekend was of de methode werkzaam dan wel schadelijk was.⁶ Daarmee is een ziekenhuisopname de derde belangrijkste doodsoorzaak in de Verenigde Staten. Medische fouten zorgen voor meer dan een kwart miljoen doden per jaar. Je hebt meer kans het er levend af te brengen op het slagveld dan tijdens een routine-operatie.

In het verleden had de kerk baat bij onze neiging om onze overtuigingen te baseren op angst. In ruil voor de vrucht van onze arbeid bood zij ons verlossing van onze zonden. Tegenwoordig appelleren de grote farmaceutische bedrijven aan dezelfde oeroude en van angst doortrokken delen van onze hersenen.

Het is voor wetenschappers bijna onmogelijk om onderzoek gefinancierd te krijgen, tenzij ze kunnen aantonen dat het waarschijnlijk een medicijn oplevert dat senescente cellen uit-schakelt, de lichaamscellen die eigenlijk dood zouden moeten gaan, maar in leven blijven. Senescente cellen zijn de belangrijkste oorzaak van een versnelde veroudering. Een pil die met deze cellen afreken kan jaarlijks miljarden opleveren.

De natuur stelt ons echter (gratis!) krachtige senolytica ter beschikking, stoffen die selectief senescente cellen kunnen uit-schakelen. Daar horen we bijna niets over, omdat je geen patent kunt krijgen op bijvoorbeeld polyfenolen uit aardbeien. Er wordt ook geen nieuws gepubliceerd over de voordelen van fisetine uit aardbeien.

Er zijn krachtplanten die ons een leven lang gezond kunnen houden. Deze planten, die door de oude wijzen zijn ontdekt, kunnen het probleem van veroudering oplossen, omdat ze ons jeugdig en gezond houden en onze hersenen beschermen. Dit geldt vooral voor planten die voor voldoende serotonine zorgen om onze hersenen te herstellen en de schade en afbraak

als gevolg van veroudering voorkomen. Serotonine is bijna identiek aan het krachtige psychedelische bestanddeel van ayahuasca, het geestverruimende brouwsel dat de wijzen van het Amazonegebied gebruiken om toegang te krijgen tot hogere hersenfuncties, waarmee ze psychosomatische gezondheid en een ziektevrij leven creëren. Onze hersenen hebben een tekort aan serotonine, maar hierover meer in hoofdstuk 10.

Jouw experiment

Zelfs als je gezond eet en voldoende lichaamsbeweging krijgt, zou je je emotioneel en fysiek nog veel beter kunnen voelen met een vernieuwd brein. Vooral als je last hebt van hersenmist, prikkelbaarheid, angst, onzekerheid, overgewicht, pijnlijke gewrichten of spijsverteringsklachten, denk ik dat je heel veel baat kunt hebben bij deelname aan het experiment van $n=1$ ('n' is het aantal deelnemers aan een experiment). Mijn experiment heet Alberto.

Als je niet aan dit experiment deelneemt, behoor je tot de controlegroep en zit je samen met de gemiddelde burger ergens op het midden van de curve. Je zit niet op een van de twee uiteinden en behoort niet tot de uitschieters aan wie het 'normale' verouderingsproces voorbijgaat. Dit experiment is vooral van belang voor vrouwen, want die vormen twee derde van het aantal dementiepatiënten,⁷ en maken 85 procent uit van alle patiënten met meervoudige auto-immuunziekten.⁸

Stel je eens voor hoe het zou zijn om oud te worden zonder dat het nummer van de apotheek in je telefoon staat en zonder dat de huisarts je vijf verschillende medicijnen voorschrijft, iets wat voor de meeste Amerikanen van boven de vijftig geldt.⁹

Voor jou hoeft het niet zo te gaan.

Je moet niet wachten tot je ziek wordt voordat je aan je gezondheid gaat werken. *Vernieuw je brein* helpt je om lang gezond te blijven en je prettig te voelen, in plaats van na jarenlang worstelen met pijn, bezorgdheid en aftakeling vroegtijdig te overlijden. Dit boek kan je helpen de uitzonderlijke hersen-

capaciteiten in te schakelen waarmee je de kracht van je geest benut om een goed leven voor jezelf te creëren. Je kunt je eigen geavanceerde gezondheidsexperiment uitvoeren en de voordelen ervaren van een superieure geest, een gezond lichaam en een wijs verstand. Je zult je thuis voelen en je kunnen ontplooiën in een wereld die steeds meer beheerst en gevormd wordt door kunstmatige intelligentie. Je kunt je bewustzijn uitbreiden en je spiritualiteit onderzoeken, dingen die alleen mogelijk zijn voor mensen met een vernieuwd brein: een brein boordevol neuronutriënten dat op serotonine gebaseerde geluksmoleculen produceert!

De huidige crisis onder ogen zien

Of je het nu beseft of niet, het kan je zomaar overkomen dat je je op een gegeven moment niet meer herinnert wat er vijf minuten geleden is gebeurd. Je brein slaat opeens geen informatie meer op, waardoor jij je dingen niet meer herinnert. Je kunt je nog wel herinneren wat op de middelbare school je favoriete liedje was, maar je weet niet meer waarom je net van je stoel bent opgestaan of wat je als lunch hebt gegeten. Er zijn twee hoofdtypes van intelligentie: vloeibaar en gekristalliseerd. Gekristalliseerde intelligentie is de kennis die je in de loop der jaren opbouwt. Vloeibare intelligentie is de intelligentie die je meekrijgt bij je geboorte. Je vloeibare intelligentie wordt aangetast door de tand des tijds en door allerlei gifstoffen. Om in het naderende AI-tijdperk goed te kunnen functioneren, heb je deze vloeibare intelligentie nodig. Mogelijk is kunstmatige intelligentie de belangrijkste technologische ontdekking sinds de uitvinding van de stoommachine.

Helaas merken we veel te laat dat onze hersenen niet goed meer werken.

Als je dit boek leest, bestaat de kans dat je 100 wordt, of daar in elk geval dicht in de buurt komt. Als je me niet gelooft, zoek op internet maar eens een leeftijdscalculator op en kijk wat die je vertelt over jouw leeftijdsverwachting. Je oude

dag lijkt misschien nog ver weg, maar als je de 35 gepasseerd bent, is je brein wel aan vernieuwing toe. Dat komt doordat de herstelmechanismen van het lichaam het rond die leeftijd langzaam opgeven.

Onze evolutie lijkt sneller te gaan als de uitdagingen waarvoor we staan zo groot zijn dat we het als soort niet overleven zonder aanzienlijke aanpassingen. Ons voortbestaan wordt werkelijk bedreigd, want we zijn inmiddels dermate met elkaar verbonden dat een virus zich razendsnel over de wereld kan verspreiden. Als dat gebeurt, sluiten complete landen zich af en wordt onze menselijke activiteit zo goed als onmogelijk. Door de snelle klimaatverandering smelten gletsjers en ijskappen, waardoor kuststreken overstroomd en complete gemeenschappen ontwricht raken. Dit zal in de komende jaren tot migratiegolven leiden. Kunstmatige intelligente dreigt ook nog eens veel van onze traditionele werkzaamheden over te nemen. Met al deze op handen zijnde veranderingen is het geen wonder dat veel mensen er grote moeite mee hebben om optimistisch te blijven. Ze raken ontmoedigd, terwijl het in deze tijd juist nodig is om optimistisch te blijven en creatief te zijn zodat we ons een nieuw beeld van onze toekomst kunnen vormen.

Het gaat niet goed met ons, terwijl het ons wel goed zou kunnen gaan. Je kunt je brein vernieuwen, hogere wijsheid verkrijgen en van een veel ruimer perspectief genieten. Je brein is een ongeëvenaard wonder van natuurlijk technisch vernuft. Het dirigeert een compleet orkest van complexe functies, van de regulatie van onbewuste processen zoals hartslag en lichaamstemperatuur tot de subtiliteit van bewustzijn, denken en voelen. Door mensen gebouwde supercomputers verbruiken heel veel stroom, terwijl het menselijk brein niet veel meer stroom verbruikt dan een lamp van 15 Watt. De uitzonderlijke flexibiliteit (ook wel ‘neuroplasticiteit’ genoemd) en creativiteit van onze hersenen staan model voor kunstmatige intelligentie en computationele neurowetenschappen.

AI staat op het punt ons leven ingrijpend te veranderen. We kunnen ons echter nog geen duidelijk beeld vormen van hoe groot de impact ervan precies gaat zijn. Het sleutelwoord is

‘cyber’, wat afkomstig is van het Grieks en ‘denker’, ‘stuurman’ of ‘gids’ betekent. Tot nu toe hebben intelligente mensen onze bestemming bepaald, maar inmiddels doemen er gevaren op waarvan we ons nog geen goede voorstelling kunnen maken, zoals bewerking van de menselijke genen en een verregaande uitbesteding van denkwerk aan digitale apparaten.

Met een vernieuwd brein kun je deelnemen aan de ontwikkeling van het menselijk bestaan op deze aarde en de aftaking die met veroudering gepaard gaat tegengaan, met name de meest voorkomende vorm van dementie: de ziekte van Alzheimer. Ik raad je aan om, in overleg met je huisarts en eventuele andere zorgverleners, behandelaars of therapeuten, te gaan experimenteren met de krachtige neuronutriënten die in dit boek besproken worden. Waarschijnlijk weet je huisarts niet veel over de planten en paddenstoelen die ik aanraad. Het zou ook kunnen zijn dat je huisarts geen onderzoeken kent op het gebied van lichamelijke of geestelijke gezondheid. Dat is deels het gevolg van het feit dat de weg van het laboratorium naar het bed van de patiënt een lange weg is; het duurt gemiddeld twintig jaar voordat een nieuwe ontdekking leidt tot verandering van de dagelijkse medische praktijk. Wat jij nodig hebt is de zekerheid dat de voorgeschreven neuronutriënten veilig voor je zijn en geen andere bijwerking hebben dan de vernieuwing van je brein.

In het programma om je brein te vernieuwen worden neuronutriënten gebruikt die afkomstig zijn van planten. Die zijn een groot verschil voor je fysieke en mentale gezondheid en maken het je mogelijk om de allerhoogste realiteit te ontdekken, waar spirituele zoekers al eeuwenlang naar streven. Tijdens dit programma geniet je tien dagen lang van heerlijke plantaardige maaltijden. Om jezelf te beschermen tegen de schade die het moderne leven je toebrengt, kun je het programma elk seizoen herhalen.

Waarom je een nieuw brein nodig hebt

‘We zijn hier niet alleen om mais te telen,’ zei de oude wijze tegen me. ‘We zijn hier om goden voort te brengen.’

Nu wetenschappers nieuwe manieren vinden om ons ouder te laten worden dan honderd, ontstaat er een dilemma: als we mentaal en emotioneel compleet afstompen en ons niet meer kunnen herinneren hoe onze kinderen heten, willen we dan wel zo lang leven? Willen we honderd jaar worden als we niet meer kunnen lopen zonder te beven of niet meer kunnen praten zonder te stotteren omdat onze hersenen beschadigd zijn?

Misschien denk je bij jezelf: maar mijn hersenen zijn helemaal niet beschadigd. Ik weet nog precies wanneer de banden van mijn auto vervangen moeten worden en hoe ik problemen met mijn laptop moet oplossen, en ik kom altijd op tijd op yoga. Zelfs als er af en toe iets hapert, denken wij dat we het nog prima doen. Als we een keer ergens niet op kunnen komen, maar verder in het dagelijks leven nog redelijk goed functioneren en de uitkomsten van de test bij de huisarts allemaal binnen de marges vallen, denken we dat het goed met ons gaat. Maar het toenemend aantal aandoeningen dat ons kan beroven van onze kwaliteit van leven is verbijsterend en als we eerlijk zijn over hoeveel stress we ervaren, wordt duidelijk dat herstel van de schade aan onze hersenen ons kan behoeden voor een toekomst waarin we steeds meer dingen dreigen te vergeten en ten slotte dement worden.

Het belangrijkste is misschien wel dat vernieuwing van je hersenen ervoor zorgt dat je nu een beter leven krijgt: je kunt leren goed te reageren op angst en onzekerheid en je kunt

je weer een beeld vormen van wat je zou willen bereiken, in plaats van alleen maar te denken aan wat er allemaal op het eindeloos groeiende takenlijstje staat waar je nooit vanaf komt. Je kunt het wat-ik-moet-doen-lijstje vervangen door een wat-ik-wil-zijn-lijstje. Je kunt gaan geloven in een betere toekomst voor jou en de wereld, en ophouden met piekeren over wat er allemaal mis is of fout dreigt te gaan. Een nieuw brein helpt je om beslissingen te nemen die niet worden ingegeven door angst voor alles wat je economische of je emotionele welzijn bedreigt, maar door een hoger brein, dat moedig is en risico's durft te nemen, omdat het een ruimere kijk heeft op het leven. Heb je er ooit van gedroomd het leven te hebben dat je nu hebt? Werden de keuzes die je hebt gemaakt ingegeven door wijsheid? Hoeveel van je keuzes heb je op goed geluk gemaakt, in de hoop dat je er gelukkig van zou worden? Of heb je keuzes gemaakt op basis van je grootste angsten en van wat jij zag als de beste manier om te voorkomen dat je leven zou mislukken?

De neurale netwerken in de oudste delen van je hersenen zijn gevormd en versterkt door wat zich in het gezin waarin je bent opgegroeid en tijdens je opvoeding heeft afgespeeld. Hier liggen onbewuste overtuigingen opgeslagen over hoe de wereld werkt (of niet werkt), over de rechten die je denkt te hebben en over de waarde van jou als persoon. Deze overtuigingen vormen jouw gekristalliseerde intelligentie. Je hogere neurale netwerken houden daarentegen verband met vloeibare intelligentie, die ontstaat door ervaringen van vreugde en genot, en door een gevoel van eenwording en ontzag. Deze intelligentie kan je ertoe aanzetten om op zoek te gaan naar gezondheid en wijsheid. De hogere neurale netwerken kunnen je de weg wijzen naar een bestemming die je zelf kiest, een bestemming die niet in je genen is vastgelegd en die niet bepaald wordt door je ongelukkige jeugd. Ze kunnen je helpen je leven bewuster vorm te geven, los van de invloed van verwarrende emoties en de toevallige omstandigheden waarin je verkeert.

Ons voortbestaan hangt af van het bereiken van een soort wijsheid die een duurzame relatie met de natuur mogelijk maakt en een symbiotische relatie met AI, de nieuwe vorm

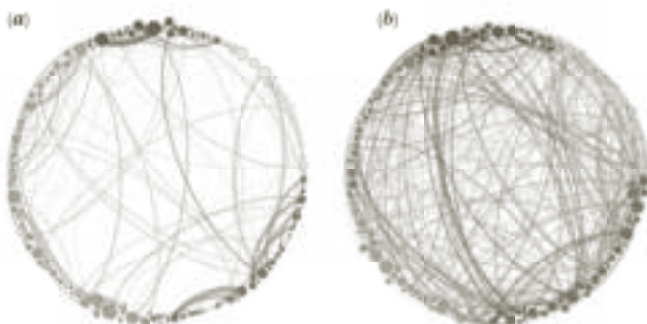
van leven die wij hebben gecreëerd. Dit kunnen we bereiken door de wijsheid te omarmen van de inheemse stammen die hun plaats in de kosmos kenden. Zij waren een met de natuur. Antropologen noemen dat ‘mystieke participatie’, maar ik beschouw het liever als het besef van een diepe verbondenheid met Moeder Aarde. Je plaats in het universum kennen versterkt het aangeboren zelfhelende vermogen van je lichaam. We hebben allemaal een apotheek in onze hersenen waarmee we stoffen kunnen produceren die heling bevorderen, die ons gezond houden en die het ons mogelijk maken om de fantastische vermogens van ons hogere brein te ervaren.

Hoger bewustzijn en geen dementie

Ik herinner me dat ik een keer samen met een medestudent paddo's heb geprobeerd. We luisterden naar muziek en ik was stomverbaasd dat ik de tonen door de kamer kon ‘zien’ zweven. Toen ik naar buiten liep, voelde ik me een met de bomen. Ik voelde de vreugde van de natuur bij het ontstaan van een nieuwe vlindersoort, ergens onder een varen in de Amazone. Tegenwoordig gebruiken onderzoekers psilocybine uit paddenstoelen voor de behandeling van depressies en angststoornissen, met uitzonderlijk resultaat. Als je je brein vernieuwt, zodat het spontaan psilocybine en andere serotonine-achtige moleculen aanmaakt, kun jij dit ook ervaren.

De werking van de meeste psychedelische middelen is gebaseerd op verbinding met de serotoninereceptoren van de hersencellen. De bekendste hiervan zijn LSD, psilocybine en DMT. Waarom hebben wij in onze hersenen receptoren voor bewustzijnsverruimende middelen? Is dat misschien omdat de hersenen deze stoffen van nature zelf produceren en ze een belangrijke rol hebben gespeeld in de ontwikkeling van onze soort? En kunnen ze voor onze persoonlijke ontwikkeling een rol blijven spelen?

De uitwerking van paddo's op de hersenen



Met dank aan: G. Petri, 'Homological Scaffolds of Brain Functional Networks'

Dit is een vereenvoudigde afbeelding gebaseerd op onderzoek van onder andere G. Petri van neurale netwerken tijdens normaal waakbewustzijn (links) en na inname van paddenstoelen met psilocybine (rechts). De neurowetenschappers hebben geprobeerd de hersenactiviteit in kaart te brengen tijdens een verhoogde bewustzijnstoestand. De neurale netwerken worden in beide figuren weergegeven door puntjes langs de buitenrand. Na inname van psilocybine verschijnen er nieuwe neurale netwerken, wat aangeeft dat de hersenen veel sneller informatie verwerken en nieuwe patronen vormen. Dit wijst er mogelijk op dat mensen na een psychedelische ervaring het vermogen hebben om hun gedachten gemakkelijker te veranderen.

Realiseer je dat je brein enorm verlangt naar een verhoogde bewustzijnstoestand en dat het zijn volledige potentieel pas bereikt na de ervaring van eenwording die wordt gecreëerd door een psychedelisch middel. Als we onszelf de mystieke participatie ontfangen, het besef een te zijn met het web van het leven, omdat we niet in staat zijn geluksmoleculen te produceren, krijgen we psychosomatische ziekten. Gelukkig zijn er voeding en supplementen die ons het basismateriaal leveren voor de geluksmoleculen die onze hersenen nodig hebben om zichzelf te helen en te vernieuwen.

Ons moderne leven legt een enorme druk op ons brein. Chronische stress, ongezonde voeding en een gebrek aan rust verhogen het risico op geheugenproblemen, stemmingsstoornissen en cognitieve achteruitgang. In *Vernieuw je brein* laat Alberto Villoldo je zien hoe je je hersenen hier niet alleen tegen kunt beschermen, maar zelfs kunt vernieuwen. Hij combineert hiertoe de nieuwste wetenschappelijke inzichten met eeuwenoude sjamanistische tradities.

VERNIEUW JE BREIN, HERVIND JE INNERLIJKE WIJSHEID

Met het Grow a new brain-programma tover je je keuken om tot een waar laboratorium waarin je b(r)ouwt aan een krachtiger en gezonder brein. Je leert onder andere:

- ♥ hoe je hersencellen kunt regenereren en ontstekingen in het brein tegengaat
- ♥ hoe je met ademhaling, meditatie en visualisatie oude patronen loslaat
- ♥ welke supplementen en voeding essentieel zijn voor een gezond brein
- ♥ hoe je het zelfhelend vermogen van je lichaam en geest activeert.

Vernieuw je brein is een routekaart naar mentale helderheid, focus en levenslust. Je kunt preventief werken aan je hersengezondheid of bestaande klachten aanpakken, in beide gevallen krijgt je brein precies wat het nodig heeft om te herstellen, te vernieuwen en te stralen!

