

PIET TOPS

MiND
F  CK
MEDi
CijN

Vol verwachting

*Over gezondheid,
met illusie in de hoofdrol*

MiNDFUCK MEDiCiJN

'Vol verwachting klopt ons hart.' En dat is niet zo gek. Wist je dat het onbewuste brein reageert op verwachtingen en illusies alsof het werkelijkheid is? Voor illusionisten, marketeers en politici is het oud nieuws. Voor artsen ook, zij zeggen dat ons onbewuste brein daarom de bron is van enorm veel kwalen, maar vaak óók van (zelf)genezing. En dan gaat het niet over aanstelleritis en kwakzalverij. Hoe kan dat?

Voor het brein maakt het niets uit of verwachtingen, gevoelens en gedachten realistisch zijn of een illusie. Of ze positief of negatief zijn des te meer. Het werkt direct op je geluks- en stresshormonen. En als een mens ergens goed naar luistert, zijn het wel hormonen ... De gevolgen zijn ongemakkelijk groot én fascinerend tegelijk!

Het geheim van het succes van mindfuck medicijnen zit in de manier waarop ons brein reageert op illusie en verwachting. Moeten we de kijk op onszelf, bepaalde kwalen, behandelingen en medicijnen, ziek worden en genezen, misschien bijstellen?

Illusie is de meest onbegrepen en minst geaccepteerde hoofdrolspeler op het gebied van ons gedrag en gezondheid. Wat illusie met je doet, lees je in dit confronterend nuchtere boek. Vrij van bijwerkingen ... probeer het zelf!

En baat het lezen niet, het schaadt zeker niet!



9 789460 000232 >

Multi **l**ibris

Er staat MiNDF-CK, maar je leest automatisch MiNDFUCK¹. Ons brein neemt nu eenmaal onbewust en razendsnel de weg van de minste weerstand, op basis van ervaring en verwachting. Op die manier maakt ons brein van illusie werkelijkheid.

Wat illusie en verwachting met ons doen is hetzelfde. Een verwachting is nog geen werkelijkheid en kan realistisch zijn, maar ook een illusie. In dit boek noem ik voor het gemak alles wat nog geen werkelijkheid is illusie. En wat wij ervaren als werkelijkheid is volgens wetenschappers ook illusie ...

.....

1 Mindfuck is een leenwoord uit het Engels voor illusie.

© Copyright 2018, www.mindfuckmedicijn.nl, Helmond / MultiLibris

Omslag: Piet Tops/pil Fabio Berti/Shutterstock.com

Redactie: Boek & Tekstsupport, Jaqueline Koppelman

Opmaak en productie: Uitgeverij MultiLibris, Erik Kunst

Illustraties: organen, groenten, Fabio Berti/Shutterstock.com

ISBN: 978 94 6000 023 2

NUR: 860 Gezondheid algemeen

1e druk: december 2018

info@mindfuckmedicijn.nl

Disclaimer: Dit boek is gebaseerd op informatie uit vele bronnen en geeft de interpretatie weer van de auteur. De inhoud van dit boek is niet bedoeld als vervanging van professionele medische zorg of wetenschappelijke literatuur. De auteur, de uitgever en andere betrokkenen aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor eventuele directe of indirecte schade vanwege de mening, noch de informatie in dit boek. Dit boek is met zorg tot stand gekomen en pretendeert geen volledigheid. Eventuele tekortkomingen zullen, daar waar nodig, in volgende edities worden hersteld.

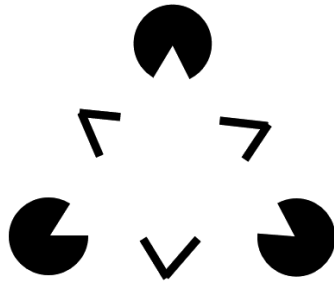
INHOUD

Voorwoord – De schrijver, de ziekte, het boek 7

- 1 **Inleiding** – Is alles wat het lijkt? 13
- 2 **Medicijnen** – Keerzijde van de medaille 25
- 3 **Hersenen** – Dier met dun laagje mens 45
- 4 **Placebo en nocebo**
 - Passende reacties op (nep)nieuws 75
- 5 **Illusie** – Nep voelt echt 95
- 6 **Mindfuck marketing**
 - Geeft een goed gevoel 131
- 7 **Gezondheid** – Gekregen en gemaakt 143
- 8 **Gezondheid** – Waardoor worden we ziek 155
- 9 **Gezondheid** – Waardoor worden we beter 185
- 10 **Keuze** – Regulier of alternatief 195
- 11 **Leefstijl en illusie**
 - Recept voor gezondheid en beter voelen 209

Appendix

– Bronnen, websites, literatuurlijst, Dankwoord 219



*Zie je een witte driehoek, of lijkt het dat je een witte driehoek ziet?
Onze hersenen kunnen niet altijd het verschil maken tussen illusie en
werkelijkheid, met alle gevolgen van dien...*



VOORWOORD

De schrijver, de ziekte, het boek

In de loop van vele jaren kreeg ik sluipenderwijs steeds meer last van onbegrepen vage klachten, een slechte weerstand en gebrek aan energie. Maar volgens allerlei medische onderzoeken was ik kernegezond. Zolang artsen niets voor je kunnen doen, ben je op jezelf aangewezen. Een gezonde leefstijl zette helaas geen zoden aan de dijk. Beeldde ik mijn klachten in? Was ik een zeurpiet met chronische 'aanstelleritis'? Zaten mijn klachten tussen de oren? Het is een ongemakkelijke diagnose die niemand aan zijn broek wil krijgen. Het lijkt alsof je niet serieus genomen wordt. Toch is volgens artsen illusie de bron van meer dan een derde van onze lichamelijke kwalen. Zijn dit dan allemaal aanstellers? Het fascinerende antwoord is te vinden in de psychologie en hersenbiologie. Het is verrassend (bio)logisch hoe illusie ons kan ziek maken én kan genezen. Toch denken de meeste mensen bij de kracht van illusie in een reflex aan kwakzalvers en aanstelleritis. En dan wordt illusie een ver-van-mijn-bed-show waar je zelf natuurlijk niets mee te maken wilt hebben, terwijl je dat onbewust

wel hebt. Daarom besloot ik er een boek over te schrijven. Kritisch, nuchter en soms prikkelend om je aan het denken te zetten. Geschreven in korte stukjes met de nodige zijpaden. In de bronnen is verdieping te vinden.

Het boek was al bijna af toen ik in maart 2017 bij mezelf een vergrote milt voelde. Een week later kreeg ik de voorlopige diagnose beenmergkanker. Vlak daarna was het eerste internationale placebo congres in Leiden. Topwetenschappers vanuit de hele wereld presenteerden daar de laatste kennis op het gebied van de genezende kracht van illusie. Placebo's kunnen verrassend veel, maar zoiets als kanker kun je er natuurlijk niet mee genezen. De definitieve diagnose was de even trage als zeldzame ziekte haarcelleukemie. Ik was nog net op tijd voor de atoombom onder de medicijnen, een stootkuur chemo, en nog zes maanden virusremmers en antibiotica. Het ironische van dit verhaal is dat ik zelf aan de meest giftige medicijnen moest, om iedereen te kunnen vertellen dat we een goede reden en een kans hebben om onnodig slikken te voorkomen. Om eventuele angst voor haarcelleukemie weg te nemen: jaarlijks krijgt 99,9998 procent van de mensen het niet.

Liefst had ik niets geschreven over mijn ziekte, maar doe dat toch. Ik heb ervaren dat kennis over de kracht van illusie zeker ook bij een ziekte die je daarmee niet kunt genezen, heel waardevol kan zijn. Zo werkt een positieve verwachting over het met de arts gekozen behandelplan in je voordeel. Maar

het smerige van een ingrijpende ziekte, kwaal of beperking is dat je er een depressie of burn-out gratis bij kunt krijgen. De ingrediënten daarvoor in de vorm van negatieve gedachten komen vanzelf: ziek voelen, pijn, vermoeidheid, angst, onzekerheid, onbegrip, frustratie, kleiner wereldje, discussies met de verzekeraar, 'om maar eens wat te noemen'. En ziek ben je bovendien nooit alleen, het kan ook anderen zwaar belasten. Niemand wordt gelukkiger van inleveren op lichamelijk, geestelijk, sociaal, relationeel en financieel gebied. Door de onvermijdelijke negatieve gedachten en verwachtingen daarover komen er stresshormonen vrij, die in je nadeel werken. De enige oplossing is de nieuwe werkelijkheid accepteren (en dat kan moeilijk zijn) en vooral zo min mogelijk aandacht geven aan de negatieve gedachten! Als je weet hoe de kracht van illusie ziek maakt, kan dat helpen om vanuit jezelf psychische klachten te voorkomen of te verminderen.

Mijn technische en bedrijfskundige achtergrond en meer dan twintig jaar ervaring als ondernemer bleken een goede basis om kritisch te kunnen kijken naar meningen en zogenaamde bewijsvoeringen van onderzoeken over gezondheid, genezen, ziekte en medicijnen. Dat is niet zo gek want uiteindelijk gaat de discussie altijd over getallen, statistieken, kansberekeningen, belangen, marketing en geld. Verder verdiepte ik me uit noodzaak ook in wat je zelf aan je gezondheid kunt doen. Mijn voormalige bedrijf ontwikkelde software voor de beruchte juridische, financiële en administratieve achterkant

van de zorgwereld. Ik leerde de zorg kennen als een ontzettend ingewikkeld wespennest van gevoeligheden en belangen, rondom een gigantische pot met geld die maar door blijft groeien. Er is geen oplossing in zicht. In een poging de zorgkosten minder hard te laten stijgen, zal er steeds meer zorg en kosten op onszelf afkomen; je kunt daarom maar beter gezond zijn ...

Heb je dat zelf in de hand? Wat kun je zelf doen? Iedereen weet ondertussen wel dat een gezonde leefstijl ons beste (preventieve) medicijn is. We doen ons best. Toch gaat er iets niet goed, want we worden niet alleen steeds dikker en gestrester, we slikken ook een steeds grotere berg medicijnen weg. En dát is verre van gezond en kost bakken met geld. Je zou onnodig slikken daarom zo veel mogelijk willen voorkomen. En dat kan verrassend vaak via illusie; ons slimste (zelfgenezing) medicijn.



*Piet Tops,
ge fascineerd door de kracht van illusie.*



Nep of echt? Echt of nep? Niet alles is wat het lijkt.

1. INLEIDING

Is alles wat het lijkt?

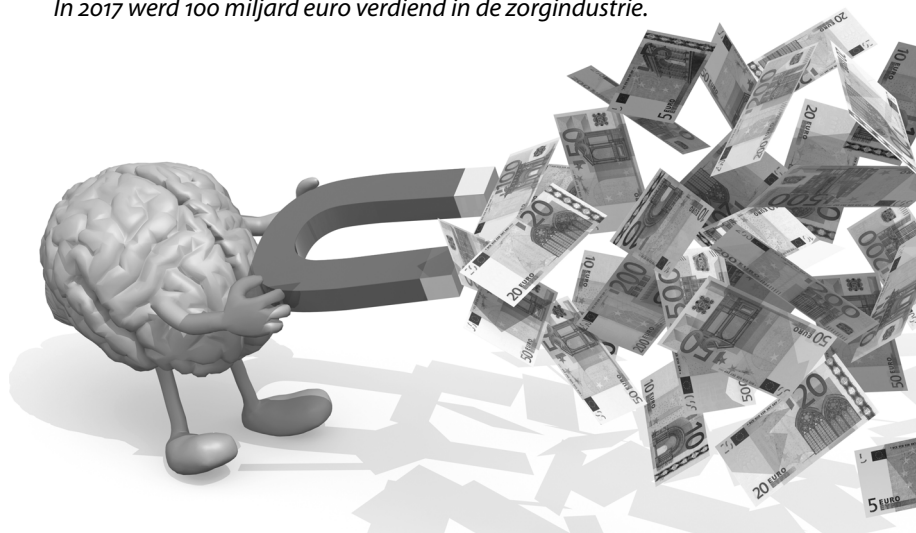
Onze gezondheid is privéterrein. Het ligt gevoelig, het is emotie. Er wordt van alles over gezegd en geschreven, net zoals in dit boek. Maar wat is feit en wat is fictie? Hoe groot is de rol van de commercie? Als onderzoeken en deskundigen elkaar tegenspreken, hoe kun je dan weten wat waar is? Het is niet zo vreemd dat we daarom meestal op ons onderbuikgevoel afgaan. En als we eenmaal iets denken, dan houden we daar onbewust hardnekkig aan vast. We horen niet graag dat wat we altijd dachten eigenlijk niet klopte. Op internet kun je altijd wel informatie vinden die je mening bevestigt. Toch zouden we niet zomaar altijd alles moeten geloven wat ons brein (be)denkt of waar we altijd van overtuigd waren. Niet alles is wat het lijkt. Moeten we onze kijk op sommige populaire medicijnen gaan bijstellen? Want als de kracht van illusie net zoals bij kinderen ook werkt bij volwassenen, slikken we sommige medicijnen dan voor niets? In de vorige eeuw is al bewezen dat beter voelen of genezen zonder medicijnen bij meer kwalen kan dan je zou verwachten. Toch

slikken we ook voor die kwalen een explosief groeiende berg medicijnen weg. Waarom doen we dat?

Het *all you can eat*-feest in de zorg is voorbij

Dit boek begint met een probleem waar iedereen links of rechtsom mee te maken krijgt. In dit boek komen we er verder niet meer op terug. Het is meer dan alleen maar leuk om te weten wat illusie met je gezondheid doet. Het is ook belangrijk omdat er steeds meer zorg op onszelf afkomt. Onze zorg is ziek. Het is zorgelijk dat zoveel handen aan het bed zich afvragen hoe lang ze het werk nog kunnen volhouden. Er is nu al een tekort aan mensen. Een kapper heeft meer tijd om je haar te knippen dan een arts om een diagnose te stellen. De passie van de handen aan het bed om mensen te

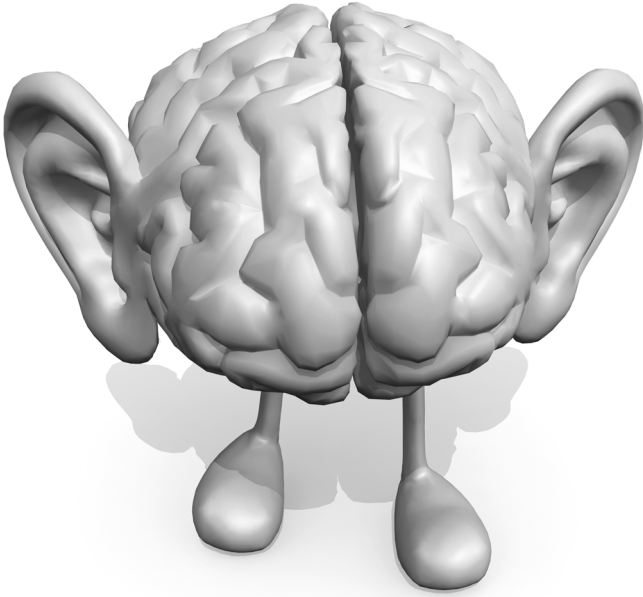
In 2017 werd 100 miljard euro verdiend in de zorgindustrie.



helpen wordt ondergesneeuwd door regeltjes, administratie, enorme werkdruk, cynisme en geldperikelen. Alles moet worden vastgelegd. Als het op papier klopt, is het goed. Ons zorgstelsel wordt het beste ter wereld genoemd, tegelijkertijd is het ook een molensteen om de nek van onze welvaart. In Nederland kost zorg nu zo'n 100 miljard euro per jaar, dat zijn drie miljoen modale salarissen of 6.000 euro per persoon per jaar. Daarvan betalen we 25 procent zelf en 75 procent via de belastingen, dus via een omweg ook zelf.

We geven veruit het meest uit aan genezende zorg, een stuk minder aan verzorgende zorg en bijna niets aan preventie, terwijl daar veel te winnen valt. Invoering van de marktwerking in de zorg wordt gezien als de oerknal van de alsmaar uitdijende zorgkosten. Het einde daarvan is nog niet in zicht. Slechts 15 procent van die uitdijing kan verklaard worden door de 'zorgkosten vretende' ouderen. De overige 85 procent wordt verklaard door te veel behandelen, peperdure innovaties, dure hebbedingen, ict-kosten, commerciële belangen, inefficiënt werken en steeds meer en duurdere medicijnen. We zien steeds vaker patiënten die niet meer de juiste zorg kunnen krijgen omdat het geld op is. In de boekhouding worden ze 'sluitpostpatiënten' genoemd. We zijn hard op weg naar Amerikaanse toestanden waar een dikke portemonnee belangrijker is dan goede genen.

De 100 miljard euro die zorg aan de ene kant kost, wordt aan de andere kant verdiend. Het is een gigantische feest-



Het zit tussen de oren: placebo en nocebo!

4. PLACEBO en NOCEBO

Passende reacties op (nep)nieuws

Er zit iets heel bijzonder tussen onze oren: hersenen. We hebben allemaal wel eens meegemaakt dat er geen onderliggende oorzaak voor onze klachten kon worden gevonden. De lichamelijke klachten zouden wel eens tussen de oren kunnen zitten, suggereerde de arts. In een reflex voelden we dat als de diagnose aanstelleritis. We voelden ons niet serieus genomen of waren teleurgesteld. Maar als we kijken naar wat er tussen onze oren zit, dan zit daar ons ouderwetse brein en dat kan ons wel degelijk maken of breken. Illusie speelt daarbij een hoofdrol. Marketeers en artsen weten dat al lang. Het zou logisch zijn als artsen en wijzelf daar ook actief gebruik van maken. De kracht van illusie is zo sterk dat het zelfs kan genezen als we vooraf weten dat het om illusie gaat. We kunnen onze hersenen zelfs trainen om te geloven dat een neppil dezelfde werking heeft als sommige populaire echte medicijnen.

De kracht van illusie: het placebo-effect

Al eeuwen is de kracht van illusie, het placebo-effect, bekend, maar pas in de jaren vijftig van de vorige eeuw werd het eerste wetenschappelijke onderzoek naar dit fenomeen gedaan door de Amerikaanse anesthesist Henry Beecher. Tijdens de Tweede Wereldoorlog werkte hij in een veldhospitaal waar hij gewonde soldaten behandelde. Toen de morfine op was gaf hij zwaargewonde militairen een infuus met een zoutoplossing, zodat ze de illusie hadden toch morfine te krijgen. De soldaten wisten niet dat ze nepmorfine kregen. Hij ontdekte dat nepmorfine ook bleek te werken. Jaren later kwam hij op het idee om de werking van echte medicijnen te vergelijken met nepmedicijnen, placebo's. Tot op de dag van vandaag worden nieuwe medicijnen op een vergelijkbare manier getest ten opzichte van placebo's.

Belangrijke pioniers op het gebied van wetenschappelijk placebo-onderzoek zijn Ted Kaptchuk, Harvard Medical School en Fabrizio Benedetti, Turijn Medical School. In Nederland is Andrea Evers, Universiteit Leiden, de bekendste professor op placebogebed. Inmiddels is er een wereldwijd netwerk van topinstituten en toponderzoekers op placebogebed; www.placebosociety.org; Society for Interdisciplinary Placebo Studies, SIPS. Het zijn pioniers in een zeer conservatieve medische wereld. Het eerste SIPS wereldcongres was in april 2017, in Leiden.

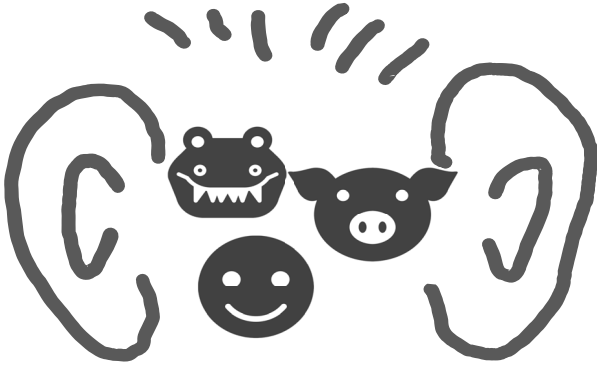
Het is fascinerend om te beseffen dat onze hersenen onbewust voor 95 procent werken op de automatische piloot, aangestuurd vanuit ons reptielen- en zoogdierenbrein. Al onze overtuigingen, emoties en gevoelens zitten daar behoorlijk stug in gebeiteld. Daarom veranderen we niet zo gemakkelijk van mening als we eenmaal iets geloven. Zo zullen mensen die geloven in 'God schiep de mens', niet snel overtuigd kunnen worden door wetenschappers die het omgekeerde aantonen: 'de mens schiep God'.

We werken slechts voor 5 procent met ons logische mensverstand. Daarom wint emotie altijd van ratio, en gevoel van feiten. Dit verklaart alles van ons vaak onlogische gedrag, meningen en keuzes. Doelen voor de toekomst worden gemaakt in ons mensbrein, zoals gezonder leven en afvallen. Vervelend genoeg zit het 'hier en nu' in ons dierenbrein en dat laat onze goede voornemens meestal snel sneuvelen.

Onze zintuigen registreren gegevens, ons brein maakt daar nieuws van voor ons lijf. Niet alleen ons intelligente mensbrein maakt nieuws, ons simpele dierenbrein ook. Het verklaart waarom we, zelfs als ons mensbrein weet dat we een placebo krijgen, toch een positieve reactie kunnen zien.

Open placebo's (placebo's waarvan je weet dat het placebo's zijn) zijn daarom zelfs geschikt voor mensbreinen die in eerste instantie niet willen geloven dat ze vooral onbewust reageren via hun dierenbrein. Positieve verwachtingen, geloof

4. PLACEBO EN NOCEBO



Anno 2018 regelen ze nog steeds onze mening, reactie en gedrag.

en hoop stimuleren het immuunsysteem. Stress vermindert door aandacht en empathie van bijvoorbeeld een arts.

Placebo- en nocebo-effect ontstaan door psychologie (herinnering, ervaring, illusie en verwachting), biologie van het zenuwstelsel (neurobiologie, signaalstofjes) en omgevingsfactoren (zoals cultuur en rituelen).

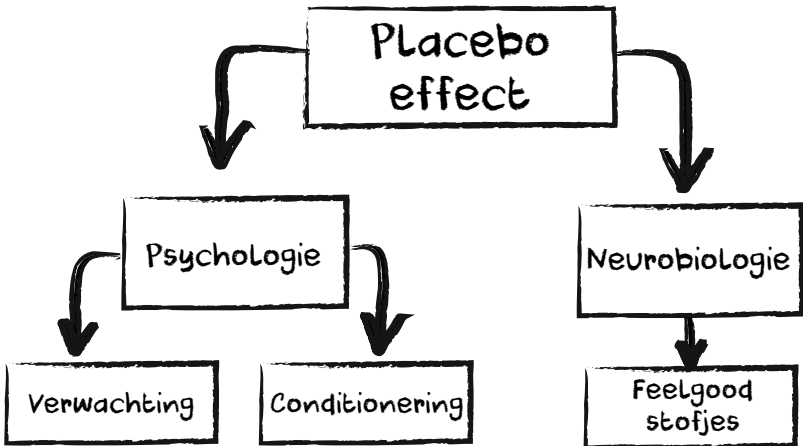
- **Placebo** ☺ = beter denken, positieve verwachting/gevoelens/illusie maakt beter.
- **Nocebo** ☹ = ziek denken, negatieve verwachting/gevoelens/illusie (angst) maakt ziek.

Ziek denken en beter denken zijn geen schakelaars die je even aan of uit kunt zetten en meteen resultaat hebben. In dit boek

worden de begrippen nocebo en placebo ruimer genomen, als negatieve en positieve 'beleving'.

Het placebo-effect en het nocebo-effect (in het Latijn respectievelijk 'ik zal behagen', 'ik zal schaden') ontstaan door een combinatie van factoren:

Conditionering: automatische reacties door een **leerproces**. Door te leren van ervaringen (ook beloning en straf) krijgen we automatische reacties (zoals reflexen, op gevoel, routinematig, op ervaring, bijgeloof). Voorbeeld is de bekende Pa-



Placebo-effect werkt op basis van verwachting, conditionering (leerproces) en geluksstoffen. Het nocebo-effect werkt vergelijkbaar, maar daarbij komen stress stoffjes vrij.

vloreactie: de hond begon als respons (automatische reactie door spier of klier) al te kwijlen als hij als prikkel een belletje hoorde, terwijl hij nog geen eten zag of rook. Dit werkt bij mensen precies hetzelfde! (voor de fans is er een klassieke conditionering en een operante conditionering).

Verwachting: je hersenen bereiden je lijf voor op wat er komen gaat.

De **geluksstofjes** opioïden en dopaminen, ofwel gelukshormonen, komen vrij in je hersenen bij het placebo-effect. Bij het nocebo-effect komen stresshormonen vrij, en dalen de gelukshormonen.

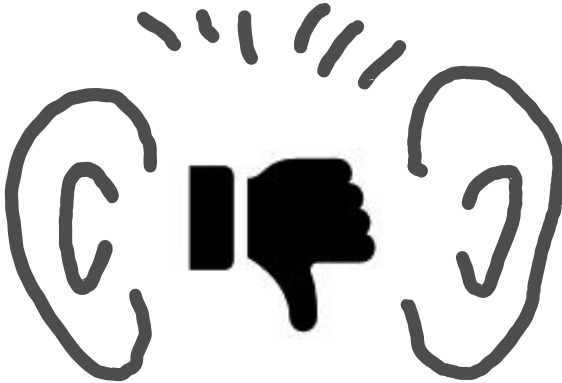
Omgevingsfactoren spelen ook een rol, zoals rituelen, symbolen, rekwisieten (gereedschap, apparatuur), omgang, woorden en cultuur.

Door het placebo-effect kan een ziekte genezen door stimulering van het eigen immuunsysteem, of de symptomen en de beleving van een ziekte kunnen verbeteren, zonder dat de ziekte geneest. De sterkte van het placebo-effect verschilt per mens en per situatie.

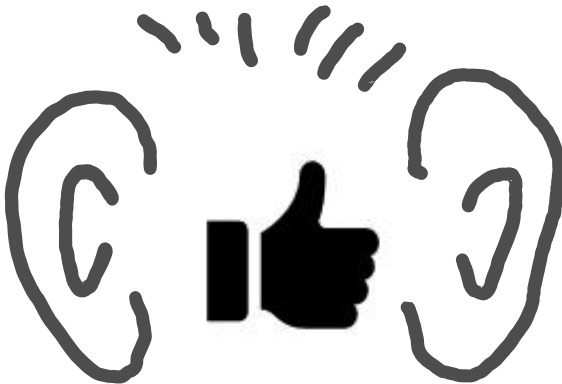
Woorden zijn krachtige placebo's, maar ook nocebo's

Ons brein gaat ervan uit dat wat onze zintuigen waarnemen in principe ook de werkelijkheid is. In combinatie met onze

ervaring en verwachting bedenken onze hersenen een werkelijkheid. Maar op dat gebied zit er een bug in ons brein. We zitten er nogal eens naast. Normaal gesproken krijgen we daarom direct een goed gevoel bij een mooie belofte in het



Nocebo: het voelt slecht. Het is inbeelding, maar het voelt niet goed en het maakt ziek.



Placebo: het voelt goed. Het is inbeelding, maar het voelt goed en het maakt beter.