



Lang en gezond leven

We hebben het altijd over gezond oud worden.

Vitamines, beweging, slaap, mediteren, alles door elkaar. Maar wat als de sleutel tot een lang en vitaal leven niet in een supplementenkastje ligt, maar in de geest zelf? Psilocybine, LSD en DMT zijn de geheime bondgenoten van **gezond ouder worden**.

Laat ik beginnen met psilocybine, de actieve stof in “truffels”. Klinisch bewijs laat zien dat psilocybine depressie en angst kan verminderen. Chronische stress en mentale ellende versnellen veroudering. Cortisol slaat toe, ontstekingen nemen toe, cellen slijten sneller. Door depressie en angst te verminderen, kan psilocybine letterlijk de biologische klok vertragen. Denk er eens over na: een **mentaal rustige geest kan jaren aan gezondheid toevoegen**, zonder dat iemand een pilletje voor telomeren hoeft te slikken.

Een microdoses LSD-25 schijnt creativiteit, cognitieve scherpte en stemming te verbeteren. Weten hoe je je brein flexibel houdt? Dat is precies wat dit doet. Neuroplasticiteit, een **update van je hersenen**, nieuwe verbindingen te maken, te leren, is een van de meest krachtige wapens tegen cognitieve achteruitgang. Het resultaat: een brein dat niet

alleen langer meegaat, maar ook scherper blijft.

En dan DMT. Kort en intens. Het kan je kijk op het leven veranderen, diepe mentale helderheid bieden en stress reduceren. Wetenschappers onderzoeken neuroplasticiteit en ontstekingsremmende effecten, maar zelfs zonder harde cijfers is de mentale impact enorm. Het is de ervaring van zingeving en ontroering, en zingeving is wetenschap: mensen met een doel leven langer en gezonder. We moeten hier één ding duidelijk maken: dit zijn geen wondermiddelen in de klassieke zin. Ze vervangen geen gezonde voeding, beweging of slaap. Ze zijn geen pil om je telomeren te verlengen of je DNA te resetten. Maar ze zijn wel instrumenten voor mentale gezondheid, en mentale gezondheid is misschien wel het meest onderschatte element van **longevity**. Stress, depressie, angst – dit zijn de sluipmoordenaars van een lang leven. Psychedelica geven je een kans om dat te temmen.

Ja, veiligheid is cruciaal.

Dosering en setting maken het verschil tussen een waardevolle ervaring en een nachtmerrie. Maar met **controle en begeleiding** zijn de risico's beheersbaar. De voordelen zijn indirect maar krachtig: minder stress, meer

veerkracht, betere mentale gezondheid, meer neuroplasticiteit.

Componenten die echt tellen voor een lang, gezond leven.

Dus stop met kijken naar pillen en poedertjes als ultiem antwoord op ouder worden.

Kijk naar je geest. Psilocybine, LSD, DMT. Dit zijn gereedschappen.

Interventiemiddelen om je brein te verjongen, je stress te reduceren en je geest te verruimen. Wie zegt dat longevity alleen gaat over calorieën en telomeren, mist een essentieel punt: **de langste levens zijn de levens die mentaal vrij zijn.**

De dosis bepaalt of iets een gif is. Van een biertje of een wijntje vermindert je bewustzijn, waardoor je kunt ontspannen. Net als na het drinken van een hele fles wijn, ziet de wereld er na een hoge dosis psilocybine er ook niet meer hetzelfde uit.

Laat uw hart niet in angst zijn, noch verschrikken (Johannes 14:27). Koop een pakje microdosing truffels en leg die in de koelkast.

Stem op **Youri Hazeleger**