

Vasten tegen Borstkanker

Elke dag een glas wijn? Dat klinkt onschuldig – gezellig zelfs. Maar onderzoek van het World Cancer Research Fund en de American Cancer Society laat iets anders zien: **zelfs één glas per dag verhoogt het risico op borstkanker met 7 tot 10 procent**. Het zijn cijfers die je wakker schudden. Want gezondheid begint soms niet bij wat je doet, maar juist bij wat je laat.

Nieuw onderzoek wijst uit dat niet alleen wat je eet belangrijk is, maar ook wanneer. Een eenvoudige gewoonte als dagelijks 13 uur **vasten** – bijvoorbeeld van 19.00 uur 's avonds tot 8.00 uur 's ochtends – **verlaagt bij vrouwen met borstkanker het risico op terugkeer van de ziekte met maar liefst 36%**.[1] Geen pillen, geen dure behandelingen, alleen het lichaam de kans geven om zichzelf te herstellen.

Wat gebeurt er dan in die stille uren zonder eten? Je lichaam schakelt over op herstelmodus: **ontstekingen nemen af**, de bloedsuikerspiegel stabiliseert, je slaap verbetert. En dan is er nog **autofagie** – het wonderlijke proces waarbij **cellen zichzelf schoonmaken**. Alsof je lijf op nachtelijke schoonmaaktocht gaat, oude rommel opruimt en ruimte maakt voor vernieuwing.

En dat gaat verder dan kanker. Vasten blijkt ook je risico op hartziekten, diabetes en zelfs Alzheimer te verlagen. **Het kost niets**, het heeft geen bijwerkingen – alleen een beetje geduld en bewustzijn.

Bewustzijn brengt ons bij iets anders natuurlijks: **psilocybine**, het actieve bestanddeel in **truffels**. In microdoseringen blijkt een echt **geneesmiddel** te zijn. Niet verdovend, maar verhelderend. Het helpt mensen los te komen van **verslavingen**, **angsten, trauma's** – en van **hardnekkige gedragingen** die vaak van generatie op generatie worden doorgegeven.

Vergelijk het met alcohol. Terwijl alcohol schade toebrengt aan het lichaam, verslavend is en maatschappelijk veel problemen veroorzaakt, blijkt **psilocybine** juist het tegenovergestelde: **nauwelijks verslavend, fysiek niet schadelijk en mentaal ondersteunend**. Toch zien we alcohol als sociaal geaccepteerd, en truffels als 'gevaarlijk'. Dat verschil komt niet uit ervaring, maar uit opvoeding. En daar zit de kracht: **wat je hebt geleerd, kun je ook herzien**.

Vasten en psilocybine samen vormen een krachtig koppel. Ze nodigen je uit tot stilte, reflectie, en een nieuw soort vrijheid – **los van hunkering naar eten**, naar prikkels, naar oude overtuigingen. Ze helpen je om niet alleen je lijf, maar ook je geest te zuiveren.

Gezondheid begint soms niet met méér, maar met minder. Minder vullen, meer voelen. Minder verdoven, meer ontwaken. En dat begint misschien wel met de moed om iets níét te doen.

Youri Hazeleger
joet@joet.nl

Bron

1) Marinac, C. R., Nelson, S. H., Breen, C. I., Hartman, S. J., Natarajan, L., Pierce, J. P., Flatt, S. W., Sears, D. D., & Patterson, R. E. (2016). Prolonged nightly fasting and breast cancer prognosis. *JAMA Oncology*, *2*(8), 1049–1055. https://doi.org/10.1001/jamaoncol.2016.0164