



Samenvatting

Auteur: [D. Servan-Schreiber](#)

Uitgever: [Kosmos Uitgevers](#)

- Nederlands
- 285 pagina's
- Kosmos Uitgevers
 - juni 2003

Diep in de hersenen zit een deel dat ons gevoel, humeur, gedrag, bloeddruk, ons immuunsysteem, kortom alles wat met ons welbevinden te maken heeft, beheerst: het emotionele brein. Door controle te krijgen over dit deel van de hersenen, is het mogelijk om stoornissen die voortkomen uit stress, angsten of depressie zelf te genezen.

Vanuit deze nieuwe, opzienbarende benadering beschrijft Dr. David Servan-Schreiber zeven natuurlijke behandelwijzen, die uitgaan van de eigen genezende kracht van de hersenen. Zijn methode is gebaseerd op baanbrekend onderzoek in het Shadyside Hospital van de gerenommeerde Universiteit van Pittsburgh en biedt een effectief alternatief voor de vaak langdurige en ingrijpende behandelingen als psychoanalyse en antidepressiva.

Recensie(s)

De auteur is een vooraanstaand wetenschapsbeoefenaar, opgeleid in de beste medische tradities in Frankrijk en de Verenigde Staten. Hij is onder meer hoogleraar in de klinische psychiatrie. Hij is eerlijk genoeg om ook de verdiensten te erkennen van bijvoorbeeld de Tibetaanse geneeskunde en de alternatieve gezondheidszorg. In dit boek beschrijft hij enkele alternatieve benaderingen. De auteur gaat ervanuit dat een deel van de hersenen, 'het emotionele brein', dat overeenkomt met het limbisch systeem, de sleutel is voor zowel oorzaken als mogelijke genezing van tal van chronische aandoeningen zoals stress en depressie. Zo bespreekt hij dieet, lichaamsbeweging, acupunctuur en menselijk contact. Illustratief is zijn aanbeveling om patiënten geen antidepressiva, maar een huisdier te geven (dit laatste wordt trouwens door wetenschappelijk onderzoek onderbouwd). Een sympathiek boek dat overigens met een iets helderder opbouw nog beter uit de verf zou komen.

[Overgenomen van Bol.com](http://Bol.com)