

Terug naar geluk

Zijn onze gelukstofjes uit balans, dan kunnen we psychische en chronische klachten ontwikkelen. Daaraan liggen vaak stress en erfelijkheidsfactoren ten grondslag, maar ook onze westerse levensstijl. In Het Endorfine Herstelplan – Integrale epigenetica in de praktijk omschrijft auteur Lucas Flamend een oplossingsgerichte aanpak voor herstel van ons lichaam.

De manier waarop stoffen in ons lichaam werken, is heel bepalend voor onze levenskwaliteit, meent Lucas Flamend, specialist in integrale epigenetica en endorfine problematiek. 'Het endorfinesysteem is een zelfregulerend systeem dat onze geestelijke en lichamelijke gezondheid in stand helpt te houden. Faalt die regulatie, dan ontwikkelen we allerlei chronische aandoeningen,' aldus Flamend. Denk hierbij aan slaapproblemen, depressiviteit, angststoornissen of andere stressgerelateerde aandoeningen. Bovendien kan de natuurlijke afweer tegen kanker verminderen, stelt hij.

Endorfine maakt dat we ons gelukkig en verbonden voelen en dopamine zorgt voor aandacht en motivatie. Raken die stoffen uit balans, dan kunnen bepaalde hormonen het lichaam domineren. 'Hoe we ons voelen en hoe we op onze omgeving reageren, is sterk afhankelijk van de werking van het zenuwstelsel,' zegt Flamend. Dit verklaart ook waarom bepaalde mensen niet veel nodig hebben om zich gelukkig te voelen, terwijl anderen die vrijwel alles hebben zich onvoldaan en onrustig voelen. Maar ook waarom de één een trauma makkelijker verwerkt dan de ander.

Epigenetisch

In de loop der jaren verzamelde Flamend 15.000 studies over de epigenetica, het vakgebied dat de erfelijke genetische veranderingen bestudeert. Epigenetica gaat grotendeels over resistentie. 'Als je iets langdurig overstimuleert, raakt het lichaam ongevoelig ofwel resistent voor een bepaalde stof. De meeste chronische aandoeningen zijn vanuit deze context te zien als epigenetische aanpassingen aan een overstimulatie,' schrijft Flamend.

Zo zijn bijvoorbeeld kinderen die tijdens de zwangerschap zijn blootgesteld aan veel stress door de moeder, stressgevoeliger. En bij posttraumatische stressstoornis is de overdracht het grootst in het derde trimester van de zwangerschap. Bij baby's worden dan verhoogde cortisolwaarden gemeten. De genen werken als een soort feedbacksysteem. 'Ze reageren op onze omgeving en houden lichamelijke functies in evenwicht. Hebben we stress, dan wordt er bijvoorbeeld endorfine

geactiveerd,' aldus Flamend. Dit hoeft overigens geen nadelig effect te hebben zolang het feedbacksysteem zo goed mogelijk blijft functioneren, en bijvoorbeeld het stresshormoon cortisol niet gaat overheersen.

Belasting

Stress is natuurlijk iets van alledag, maar wordt ook veroorzaakt door tendensen in de huidige maatschappij. We moeten steeds meer. Dit heeft voor een groot deel met ons werk te maken. Werk dat volgens Flamend als steeds belastender wordt ervaren. Uit de Arbobalans 2018 van TNO blijkt dat 16 procent van de 8,5 miljoen werkende Nederlanders in 2017 burn-outklachten ervoer. Een cijfer dat sinds 2007 met 5 procent is gestegen.

Bij velen begint stress of spanning al vroeg. Zelfs al op school door de toenemende leerdruk en keuzestress, stelt Flamend. Bovendien helpen teveel prikkels als internet, sociale media en computerspelletjes niet. Maar sommige mensen hebben ook gewoon pech, als genetische factoren zoals SNP's (Single nucleotide polymorphism) de genetische werking verstoren. Zoals bij mensen met MCS (Meervoudige Chemische Sensitiviteit), wat speelt bij 5 à 6 procent van de bevolking.

Mensen met MCS reageren met stress en vermoeidheid op fossiele brandstoffen en chemische stoffen zoals verf, chemische stoffen in voeding, kleding et cetera. 'Er zijn 17 miljoen SNP's bekend bij de mens. Gemiddeld heeft iemand duizend SNP's. Heb je ongeluk, dan heb je een SNP-combinatie die reageert op een toxische omgeving, zoals in onze wereld voorkomt,' legt Flamend uit. Daarnaast kan de erfelijke traumatische belasting van de voorouders meespelen.

Compenseren

We zijn geneigd om stress angstvallig te compenseren met genot. 'Met een pizza, een ijsje, een sigaret, een slaappil of een glas wijn. Middelen die kortstondig helpen, maar op termijn voor meer stress zorgen, omdat deze de werking van het endorfinesysteem uitputten,' stelt Flamend.

Uiteraard is het zo, dat we een gezonde dosis stress en uitdagingen nodig hebben in het leven.

Maar door stress of spanning te compenseren, ligt gevaar op de loer. Het zogenoemde neurobiologisch systeem kan in de war raken, waardoor bepaalde neurotransmitters en hormonen niet naar behoren werken. Flamend: 'Hoe ons lichaam reageert op stress of hoe we zelf omgaan met stress en stressgerelateerde klachten zegt heel veel over de ontregeling van het lichaam.'

Het lichaam verwerkt stress door de neurotransmitters endorfine, dopamine en Gamma-

aminoboterzuur (GABA) te verhogen. 'Om stress de baas te blijven, zoeken we soelaas in "troostvoeding". Ook alcohol heeft dit effect. We denken: "Dat hebben we wel verdiend" of "ik wil even niet aan werk denken",' schrijft Flamend, wat zorgt voor een sterke toename van bovenstaande compensatiestofjes.

Troostvoeding zorgt dat acute stress vermindert, maar door het overstimuleren van endorfine, dopamine en GABA worden deze stofjes 'lui' en 'ongevoelig', weet Flamend. Bovendien zorgen de aanwezige suikers en exorfinen dat op lange termijn de stressweerstand vermindert.

Exorfinen

Exorfinen zijn stoffen die het lichaam niet zelf aanmaakt. Het zijn morfineachtige eiwitten die zitten in gluten, zuivel en soja, maar ook in chocolade, transvetten en bewerkte voeding met smaakversterkers.

De stoffen bevorderen volgens Flamend voedselallergieën en allergische aandoeningen met astma en hooikoorts als gevolg.

Exorfinenonderzoek ontstond 25 jaar geleden onder leiding van arts-laborant dr. Karl Reichelt van het universitair ziekenhuis in Oslo. Hij slaagde erin exorfinen te isoleren uit urine en deze vervolgens te analyseren. Ongeveer driekwart van de mensen die het onderzoek laat uitvoeren, heeft een verhoogd exorfinengehalte uit gluten, zuivel en/of soja.

Triggers

Voeding is echter niet de enige factor die effect heeft op de balans in ons neurobiologisch systeem. Sociale media zorgen voor een flinke dosis dopamine bij elke 'like'. Net zoals die stof ook vrijkomt bij het eten van suiker, drinken, roken en gokken.

Ook gamen werkt een enorme toename van stresshormonen in de hand. Daarnaast leiden medicijnen en drugs tot verzwakking van de stressweerstand, waardoor degenen die deze middelen innemen meer stress kunnen ervaren. Compenseren heeft dus een omgekeerd effect, want zodra 'het effect' of 'de roes' is uitgewerkt, worden we onrustig en verlangen we naar meer.

Inperken

Maar we kunnen het zelf in de hand houden. 'In plaats van het stresssysteem nog meer te verzwakken door allerlei compensaties kunnen we er ook voor kiezen om onze stressweerstand te versterken,' meldt Flamend. De aanpak vraagt mogelijk wel een aanpassing van onze westerse leefstijl, waarbij niet de symptomen, maar de oorzaken worden aangepakt.

De oorzaken zijn meestal verkeerde voeding, te weinig beweging, middelen- en gedragsverslavingen, toxische relaties, trauma's, tekort aan sociale contacten, eenzaamheid, weinig dienstbaarheid tonen enzovoort.

Alle mogelijke factoren tellen mee voor herstel. Flamend adviseert onder meer de voeding aan te passen, meer te bewegen, verslavingen te verminderen, weinig tot geen alcohol te drinken, sociale media te vervangen door real life vriendschappen, toxische relaties te schrappen en dienstbaar te zijn voor de maatschappij.

Handboek

Flamend schetst in zijn boek een aanpak voor bepaalde klachten en chronische aandoeningen zonder aan symptoombestrijding te doen. Het boek is mogelijk een oplossing voor zorgverleners en geïnteresseerden in de epigenetica die cliënten hebben met uiteenlopende klachten als depressie, AD(H)D, maar ook angst- en slaapstoornissen, het chronisch vermoeidheidsyndroom (CVS) en fibromyalgie. Veel factoren kunnen daaraan ten grondslag liggen, zoals erfelijkheid en opvoeding, levensstijl, voeding en de kwaliteit van relaties.

Flamend publiceert in zijn boek ook checklists om resistenties voor endorfine, oxytocine, dopamine, glutamaat en histamine te ontdekken. Deze stoffen staan onderling met elkaar in verbinding. Ook doet hij voorstellen, zoals het gebruik van bepaalde kruiden en ingrediëntcombinaties, zodat zorgverleners resistenties kunnen opheffen.

Advies

De schrijver adviseert in zijn boek overigens niet zelf te dokteren. 'Uiteraard mag het, maar waarom zou je zelf dokteren als ervaren therapeuten in de epigenetica jou daarin kunnen helpen? Op die manier verloopt de therapie efficiënter en verloopt de behandeling volgens een visie/plan,' aldus Flamend.

Het Endorfine Herstelplan is voor de leek niet het makkelijkste handboek, maar ook niet het moeilijkste, aldus de schrijver. Typisch voor epigenetica, in tegenstelling tot de klassieke geneeskunde, is dat er geen van A tot B-logica is. Hij verklaart: 'Epigenetica is een circulaire logica die werkt vanuit een hiërarchisch model waarbij meerdere factoren een rol spelen. Voor veel mensen is dit moeilijk te begrijpen.' Het boek vraagt dan ook een zekere inspanning van de lezer. Zelf schrijft Flamend in het autobiografische hoofdstuk 2 dat het bij hem 'langer duurde' voordat hij inzag dat gedachten en gedrag een zelfde epigenetisch effect kunnen hebben als gluten, zuivel of

suiker.

Yildiz Celie

Boekfragment uit Het Endorfine Herstelplan

'Ook de manier waarop we andere mensen behandelen, heeft een impact op hoe we ons voelen.

Dat wordt nogal eens vergeten. Stress, te veel computerspelletjes of een destructieve partnerrelatie, het zijn allemaal factoren die endorfine uitputten. En het gekke is: als we stress ervaren, zijn we net geneigd om die stress te verdoven met voeding die exorfinen en suiker bevat. Wat op langere termijn een omgekeerd effect heeft.

'De levensverhalen van mijn cliënten bevestigden dat inzicht. Vaak hadden zij langdurige stress of trauma's meegemaakt - een liefdeloze opvoeding, een destructief huwelijk, schulden of een negatieve werkomgeving. Dat dompelt mensen constant onder in de stress, waardoor hun 'endorfinespaarpot' leeg raakt. Vaak nemen ze dan hun toevlucht tot 'troostvoeding' of alcohol, waardoor de spaarpot nog leger wordt. En in het slechtste geval proberen zij - net als ik destijds - hun problemen op te lossen met psychofarmaca, niet zelden een cocktail van antidepressiva en slaap- en kalmeermiddelen. Wat hun problemen en hun gezondheidsklachten alleen nog maar groter maakt, dat had ik zelf aan den lijve ondervonden.

'Ik begreep nu zelf hoe dit mechanisme werkte, maar hoe kon ik dat inzicht uit de epigenetica toepassen in mijn praktijk? Hoe kon ik ervoor zorgen dat mijn cliënten het ook zouden begrijpen? Want inzicht leidt tot motivatie, waardoor ze de behandeling niet zien als een 'last', maar als een 'levenswijze'. Want mensen komen hier aan met klachten en gaan naar buiten met een behandeling waarbij een deel van hun gewoonten in vraag wordt gesteld. Zonder dat inzicht krijg je bij een deel van de cliënten de voorspelbare reactie: 'Wat blijft er dan nog over? Wat mag ik nog eten?' Dus moest ik daar iets tegenoverstellen, met name inzicht in het verband tussen hun klachten en hun levensstijl.

'Ik vraag mensen daarom altijd om, nog voor het intakegesprek, een verslag te schrijven van hun leven, vanaf hun geboorte. Daarin moeten ze al hun lichamelijke en psychische klachten opsommen, én die van hun ouders. Want soms hebben ze een moeder of vader met een zware levensgeschiedenis van uitputting en trauma's. Dat zit dan al in hun genen, dat is aangetoond in onderzoek.

'Dat verslag sturen ze naar mij op, nog voor het intakegesprek. Met mijn epigenetische bril analyseer ik aan de hand van zo'n verslag de epigenetische verbanden in hun klachtenpatroon. Dan

zie ik dat hun geschiedenis er een is van terugkerende klachten die alsmaar erger zijn geworden. Terwijl zij dat patroon zelf niet zien en hun arts bezig is met steeds meer symptomen te behandelen. Dat nieuwe inzicht doet de weerstand tegen het veranderen van hun levensstijl afbrokkelen. Ze begrijpen het en hebben dan minder moeite met wat de behandeling van hen vraagt. Anders eten bijvoorbeeld. Het roken of drinken laten, of het medicijngebruik in overleg met hun arts afbouwen, hoe moeilijk dat soms ook is. Ook vraag ik hen om geen energie meer te verspillen aan toxische relaties.

'Tegelijk moet ik als therapeut ook realistisch zijn en mijn cliënten vertellen dat het therapeutisch proces afhankelijk is van meerdere factoren. Gezonde voeding is een belangrijke factor. Maar wie het jarenlange gebruik van bijvoorbeeld psychofarmaca zoals antidepressiva, kalmeer- en slaapmiddelen wil afbouwen, moet er rekening mee houden, dat deze middelen de expressie van onze genen veranderen. Psychofarmaca veroorzaken epigenetische disregulaties, die nog meer voelbaar zijn bij het afbouwen. Met andere woorden: men gaat eerst achteruit, vooraleer men verbetering merkt. Bij sommige psychofarmaca is dit een langdurig proces. Het vraagt dan ook geduld. Veel hangt uiteraard af van de mate waarin deze geneesmiddelen het lichaam hebben ontregeld en van de leeftijd en de constitutie van de cliënt. Hoe jonger die is, hoe sneller de epigenetische correcties verlopen. Daarom wordt onderzoek naar de verbanden tussen voeding en ADHD vooral bij jonge kinderen uitgevoerd. Het epigenetisch herstel van kinderen verloopt vlotter en ze hebben bovendien een kleinere rugzak dan volwassenen.

'Door mijn persoonlijke en professionele achtergrond is mijn behandelwijze een combinatie van geïntegreerde psychotherapie enerzijds en inzichten van de epigenetica anderzijds. Deels omdat ik mijn persoonlijke diagnoses ook op deze manier te boven kwam. Mijn ADD en hoogfunctionerend autisme zijn grotendeels verdwenen. Al gaat het soms nog mis. Deels omdat ik me soms niet aan mijn dieet houd, maar ook omdat mijn rugzak me soms parten speelt.

'Los van de therapie heb ik mezelf ook enkele vaardigheden bijgebracht die ook nuttig zijn voor andere mensen met autisme en hooggevoeligheid. Als je het jezelf aanleert om mensen in de ogen te kijken, te glimlachen en hun woorden of gedrag te bevestigen, dan kom je ondanks je autistische eigenschappen over zoals iedereen. Ook het feit dat ik mijn angsten niet uit de weg ben gegaan, is belangrijk geweest. Zo had ik bijvoorbeeld, zoals wel meer mensen, angst om te spreken in het openbaar. Ik heb ervoor gekozen om die situaties niet te vermijden, maar heb die angst beetje bij beetje overwonnen. Door eerst te spreken voor vijf mensen, dan voor tien en

daarna voor een groep van twintig. Op die manier heb ik voor mezelf een belangrijke stressfactor weggehaald.'

Het Endorfine Herstelplan – Integrale epigenetica in de praktijk

Lucas Flamend

Uitgeverij: BrainQ Publishing

ISBN: 9789082922103

296 pagina's

Prijs: € 24,50

Algemene richtlijnen tegen endorfineresistentie:

- Vermijd exorfinen. Deze zorgen voor een forse toename van insuline. Uit onderzoek weten we dat zuivel, soja en gluten hierbij een belangrijke rol spelen. Gluten, waarvan specifiek gliadine, behoren tot de meest toxische voedingsmiddelen. De stof komt voor in tarwe, spelt, kamut, gerst en rogge. Waarvan het minst in spelt. Glutenvervangers kunnen zijn: haver, boekweit, kafferkoren, gierst en teff.
- Aanbevolen zijn A2-zuivelproducten van koemelk in plaats van A1. A1-melk bevat vijf verschillende exorfinen. A2-melk bevat één exorfine, met name casomorfine-8. Geitenmelk, ezinnenmelk, schapenmelk en paardenmelk behoren ook tot de A2-varianten. Yoghurt en ghee bevatten geen exorfinen.
- Soja is om diverse redenen te mijden. Zo bevat het caseïne-exorfinen en bevat het na lijnzaad de meeste fyto-oestrogenen. Een teveel aan oestrogeen wordt in verband gebracht met endorfineresistentie en glutamaatdominantie.
- Matig koffie en alcohol. Koffie bevordert de vrijgave van histamine en glutamaat. Glutamaat veroorzaakt stress en anti-beloning. Dit uit zich in onrust, negatieve emoties, angsten en spanningen in het lichaam. Alcohol zorgt voor een snelle resistentie van GABA en insuline. Daarnaast beschadigt alcohol het DNA en wordt herstel ervan verhindert als u regelmatig drinkt.
- Vermijd bewerkte voeding, transvetten en smaakversterkers. Af en toe een frietje kan geen kwaad, maar het eten van veel transvetten uit frituren/bakken maakt neerslachtig. Kies voor de juiste vetten: kokosolie en rijstolie zijn beter bestand tegen verhitting. Frituren in ossewit kan ook. Dat is gefilterd rundvet, dat beter bestand is tegen oxidatie. Kokos-, olijfolie en ghee boter zijn prima om in te bakken.
- Vermijd voeding met veel nitraat, zoals bijvoorbeeld aardappelen bij insulineresistentie.

- Heeft u zin in koolhydraten, eet dan eens linzen. Die verlagen de bloedsuikerspiegel, in tegenstelling tot aardappelen. Avocado's verbeteren de insulinegevoeligheid.
- Zorg voor een goede nachtrust. Na één nacht slecht slapen kan al tijdelijke insulineresistentie ontstaan. Ook maakt slaaptekort mensen gevoeliger voor stress.
- Zorg voor voldoende beweging. Wandelen in de natuur heeft een herstellend effect in de hippocampus. Ook fietsen en zwemmen zijn gunstig. Het is volgens Flamend wel raadzaam om bij duursporten in intervallen te trainen, zodat de opbouw van lactaat (melkzuur) wordt tegengegaan.
- Reduceer scherprikkels. Onze hersenen zijn niet geschikt om elke dag constante massa's informatie en stress te verwerken.
- Geneesmiddelen zoals cortisolpreparaten, antipsychotica, benzodiazepines en antidepressiva stimuleren endorfineresistentie. Wilt u de epigenetische disbalans herstellen, dan is afbouwen te overwegen. Doe dit echter nooit alleen.

Om het effect te meten is het handig een dagboek bij te houden met wat u eet en hoe u zich daarna voelt. Volgens Flamend zult u merken dat sommige voedingsmiddelen na een à twee uur onrust en geïrriteerdheid veroorzaken. Dit zijn vaak de voedingsmiddelen die voor insulineresistentie en glutamaatpieken zorgen, zoals suiker, voedingsmiddelen met gluten, smaakversterkers en A1-zuivelproducten.