

Endorfine en het mind-body evenwicht

Endorfine is een type neurotransmitter (signaalstof waarmee zenuwcellen communiceren) dat ervoor zorgt dat je een gevoel van welbevinden en geluk ervaart. Zo worden er endorfines aangemaakt bij inspanning (denk aan de 'runners high' die veel marathonlopers ervaren), maar ook bij een orgasme (spreekt voor zich). Endorfines spelen ook een belangrijke rol in het lichaam bij stress omdat ze de afgifte van stresshormonen remmen.

Dr. Candace Pert, de ontdekker van de endorfinereceptor toonde aan dat endorfine niet alleen in de hersenen, maar ook in bepaalde immuuncellen wordt geproduceerd. Later onderzoek wees uit dat endorfine ook in de bijnieren wordt aangemaakt als reactie tegen stress. Deepak Chopra schreef: "Op het ogenblik dat u denkt, "Ik ben gelukkig", vertaalt een chemische boodschapper uw emotie naar materie, zodat elke cel in uw lichaam uw geluk aanvoelt. Elke gedachte wordt ogenblikkelijk vertaald naar een evenwicht aan chemicaliën, die elke cel in het lichaam dirigeert om aan deze gedachte uitdrukking te geven op een gecoördineerde en gepaste wijze." Om een gelukkig, evenwichtig en gezond leven te leiden, is het belangrijk dat endorfine goed werkt.

Waarom Endorfine een master modulator is. De psyche en het lichaam communiceren in een tweerichtingsverkeer. Concreet betekent dit dat emoties zich vertalen in een lichamelijke toestand en dat ons lichamelijke constitutie bepalend is voor de mate waarin we geluk kunnen ervaren en stressbestendig zijn. Endorfine is de centrale stof in deze communicatie omdat dit 'gelukshormoon' psyche en lichaam met elkaar verbindt. Endorfine wordt door wetenschappers de 'master modulator' genoemd omdat dit gelukshormoon een centrale rol speelt in verschillende processen:

- activeert de afgifte van dopamine
- activeert het zelfgenezingsvermogen
- creëert verbinding met onszelf en de ander
- snelst werkend antistresshormoon
- herstelt de schade door stress
- reguleert de aanmaak en de afgifte van cortisol
- reguleert de immuniteit
- vruchtbaarheidshormoon
- activeert de anti-kankergenen
- regelt de gevoeligheid van insuline
- activeert de aanmaak van energie (ATP)
- stimuleert de ontgifting

Stress en vruchtbaarheid

Het eerste wat het lichaam doet als het onder stress staat, is endorfine vrijgeven. Deze remmende werking op het stresssysteem ontstaat al binnen een aantal seconden. Cortisol, de tweede stressremmer doet er 30 tot 60 minuten over om de stresshormonen af te remmen. Onze stressweerstand wordt dan ook voornamelijk door endorfine geregeld. De stressweerstand en de vruchtbaarheid worden beiden door endorfine in stand gehouden. Valt deze bescherming weg, dan verhoogt de kans op onvruchtbaarheid. Endorfine wordt namelijk ook aangemaakt in de eierstokken om de eicellen te beschermen tegen stress. Raakt de werking van endorfine ontregeld, verhoogt de kans op eierstokcysten en POCs aanzienlijk. Volgens schattingen krijgt circa 15% van de vrouwen hiermee te maken. Deze aandoeningen kunnen relatief snel verholpen worden door de gevoeligheid van endorfine te herstellen. Ook zou er een verband zijn tussen endorfine en PMS. Onderzoek heeft aangetoond dat vrouwen met PMS tijdens de week voor en tijdens de menstruatie kampen met een endorfinetekort.

Energie en anti-aging

Gelukkig zijn houdt ons jong. Het gen dat de aanmaak van endorfine reguleert (POMC-gen) is betrokken bij het anti-aging proces via het in stand houden van de telomeren. Telomeren zijn stukjes eiwit die zich bevinden op de uiteinden van chromosomen. De lengte van deze telomeren staat in verhouding met anti-aging. Wanneer de telomeren inkorten krijgen we sneller rimpels en zijn we sneller moe en hebben een cellulaire leeftijd die tientallen jaren kan verschillen van hun werkelijke leeftijd. Het endorfine-gen zorgt ervoor dat de telomeren minder snel inkorten. Muizen waarbij de genetische expressie van het endorfine-gen wordt verhoogd, zien er jonger uit, hebben meer energie en leven 33% langer dan andere muizen.

Endorfineresistentie

Geluk, genot en voortplanting zijn de belangrijkste drijfveren van de mens. We leven dan ook in een maatschappij die ruim voorziet in genot. Wat we als genot ervaren is vrij universeel. Zo zijn er bijvoorbeeld erg weinig mensen die verslaafd zijn aan komkommers, peren of bloemkolen. De reden daarvan is omdat deze voedingsstoffen een minimaal belonend effect teweeg brengen. Daar tegenover staat troostvoeding met maximaal belonend effect zoals suiker, chocolade, exorfinen (gluten, zuivel, soja) en smaakversterkers (E621). Troostvoeding heeft de eigenschap om endorfine en dopamine te laten pieken en vervolgens uit te putten. Deze piek en dal beweging leidt tot een toestand die men 'endorfineresistentie' noemt. Dit betekent dat lichaam alsmaar ongevoeliger (resistent) wordt voor endorfine. Endorfineresistentie heeft tot gevolg dat we problemen ondervinden met het ervaren van geluk, we worden alsmaar prikkel- en stressgevoeliger en onze energie daalt zienderogen. Om dat te compenseren eten we nog meer troostvoeding en als snel belandt men in vicieuze cirkel.

Hoe herstel je de gevoeligheid voor endorfine?

Om de gevoeligheid van endorfine te herstellen moeten we ophouden met dit stofje uit te putten. Uitputting is namelijk de oorzaak van de ongevoeligheid. Voeding is een belangrijk element in dit proces. Ook het verminderen van factoren die stress uitlokken zijn een pluspunt. Mensen die last hebben van chronische vermoeidheid, burn-out, zuur-base-, libido- en insulineproblemen bevinden zich in een vergevorderd stadium van endorfineresistentie. Het is niet ongevoel dat vrouwen al op een jonge leeftijd kampen met uitputtingssyndromen. Factoren zoals een traumatische jeugd, genetische aanleg, Epstein-Barr virus en Lyme zorgen namelijk voor een versnelling en verergering van de klachten. In dit geval dient men de genen te her-programmeren via epigenetische interventies, dit zijn behandelingschema's en voedingssupplementen die de werking van het endorfinesysteem herstellen.

Tekst overgenomen uit het E-book 'voeding tips voor lichaam en psyche' van poweracademy

www.poweracademy.nl