

Het Endorfine systeem

Endorfine systeem

Het lichaam beschikt over een **zelf herstellend systeem** dat stress, ziekten, trauma's en andere vormen van belasting geneest. Dit herstelproces wordt bestuurd door het endorfinesysteem. Het endorfinesysteem bestaat uit drie stofjes; endorfine, enkefaline en dynorfine. Deze stofjes zijn erg gevoelig voor over stimulatie.

De werking van het endorfinesysteem neemt af indien het langdurig wordt over gestimuleerd. Dit kan door:

- exorfinen (in gluten, zuivel, soja en spinazie)
- suiker inname
- E621 (glutamaat)
- geneesmiddelen (bv. Paracetamol, Ritalin en statines)
- drugs (bv: ecstasy, en amfetamines)
- gedragsverslavingen (bv. porno, workaholisme, gaming, gokken, overmatig sporten)
- eetverslaving
- langdurige belastende stress en trauma's

Zodra de werking van het endorfinesysteem afneemt (resistentie), neemt de stress in de psyche en het lichaam toe. Vervolgens kunnen de hersenen en het lichaam de stress niet meer neutraliseren en ontstaan er verschillende, soms vage, klachten.

Door mijn advies en begeleiding als BrainQ therapeut help ik je graag verder om dit proces om te keren.

ENDORFINE

Funcities

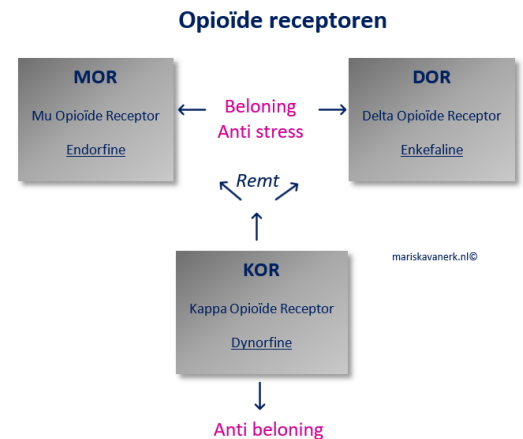
Endorfine reguleert de werking van meer dan 500 eiwitten die te maken hebben met energie, geluk, aandacht/concentratie, motivatie, stressbeheersing, vruchtbaarheid en immuniteit.

Endorfine activeert insuline, dopamine, serotonine en remt de stresshormonen. Hierdoor hebben we een stabiele bloedsuikerspiegel, voelen we ons gelukkig, energiek, rustig en in verbinding met zichzelf en anderen.

Endorfine activeert het cel herstel. Voorbeelden zijn: het aanmaken van nieuwe hersencellen en het voorkomen en genezen van auto-immuunaandoeningen (bv. diabetes type 1, lupus).

Klachten door endorfine resistentie

- Afname van de energie (dips, vermoeidheid)
- Voorkeur voor het eten van veel suikers en koolhydraten
- Eetstoornissen, overgewicht
- Verminderde werking van dopamine (lusteloosheid, snel verveeld, uitstelgedrag, motivatie- en aandachtsproblemen, AD(H)D, verminderde plezierbeleving, verslavingen)
- Verminderde werking van serotonine (depressie)
- Verminderde werking van endorfine en oxytocine (hechtingsproblemen, sneller verveeld in een relatie, borderline kenmerken)
- Verminderde aanmaak/voeligheid van insuline (insulineresistentie, diabetes type 1 en 2)
- Sneller geïrriteerd/geagiteerd zijn en verhoogde stress- en prikkelgevoeligheid
- Toename van de angstklachten, hyperventilatie
- Toename van allergische klachten (astma, allergieën, (auto) immuunziekten)
- Verminderde weerstand tegen virale en bacteriële aandoeningen, luchtweginfecties, oorontstekingen



- Toenemende vergeetachtigheid (eindstadium: Alzheimer)
- Toegenomen pijngevoeligheid

ENKEFALINE

Functies

- Kalmeert het zenuwstelsel (door de werking van GABA te verlengen) en verbetert de slaap. Heeft dezelfde werking als benzodiazepines (medicijnen met een rustgevendende werking, bv. Valium, Oxazepam en Loprazolam)
- Regelt de psychomotoriek
- Ontspanst de slokdarmklep (verbinding met maag)
- Activeert dopamine in het nigrostriatale circuit van de hersenen (regelt de motoriek)

Klachten door enkefaline resistentie

- Onrust en slaapproblemen (door verminderde GABA-werking)
- Impulsiviteit, restless legs, tics
- Gespannen slokdarmklep, moeite met slikken, gevoel dat voeding blijft hangen in de slokdarm
- Motorische problemen, Parkinson

DYNORFINE

Functies

- Herstelt de werking van endorfine, dopamine en serotonine
- Zorgt voor de activatie van cortisol
- Dynorfine is de 'loslaatstof'. Het stelt ons in staat om nare ervaringen, angsten en trauma's los te laten.
- Regelt de ontgiftiging (via de P450 enzymen)
- Remt NMDA (eiwit dat het sympathische zenuwstelsel activeert)
- Zorgt voor het behoud van calcium in de beenderen

Klachten door dynorfine resistentie

- Verminderde werking (ongevoeligheid of resistentie) van endorfine, dopamine en serotonine
- Voorkeur voor het eten van veel vetrijke voeding
- Aversief gedrag (in weinig geïnteresseerd, mijden van mensen en situaties)
- Zwart/wit denken, polariserend en/of reactief gedrag, suïcidale gedachten
- Extreme vermoeidheid, verlaagde cortisol, CVS, burn-out en **bijnieruitputting**.
- Moeite met loslaten van nare ervaringen, angsten en trauma's. Toename van angsten (bv. PTSS, hyperventilatie en fobieën) en lichamelijke spanningen (hernia, gespannen spieren in bv. nek, hals, schouders, rug en borstbeen)
- Verminderde ontgiftiging (opbouwen van intoleranties, eindstadium MCS: meervoudige chemische sensitiviteit)
- Overmatige NMDA-activiteit (piekeren, malende gedachten, druk in het hoofd, oorsuizingen)
- Calciumverlies, osteoporose

Bron: Exendo.nl