



DPP-IV Ultimate

Baanbrekend.

Autisme en ADHD

De rol van zuivel en gluten

Onderwerpen

1. Epigenetica en genetica
2. Het endorfine systeem
3. Endorfine in relatie tot andere systemen
4. Exorfinen
5. De rol van exorfinen op het lichaam
6. DPP-IV
7. Advies Autisme en ADHD

Genetische aandoening

Bij een genetische aandoening ontstaan schrijffouten in het DNA. De meest bekende van een chromosomale aandoening is het Down syndroom.

Verschil tussen genetica en epigenetica

Epigenetische aandoening:

- Verworven toestand: waarbij iemand door bijvoorbeeld een ongezonde levenswijze diabetes type 2 ontwikkelt. Het betreft meestal invloeden van buitenaf (epigenetische factoren) bijv. door eenzijdige voeding roken of medicijngebruik
- Tot deze categorie behoren de meeste psychische en chronische aandoeningen

Epigenetica

De epigenetica bestudeert de invloed van omgevingsfactoren op de werking van de genen

Omgevingsfactoren zoals stress, voeding en chemische stoffen beïnvloeden onze genen

Genen besturen de aanmaak van eiwitten zoals:

enzymen, receptoren, neurotransmitters, hormonen en immuun regulerende stoffen

Epigenetica

Ongunstige omgevingsfactoren factoren in de epigenetica zijn:

- Chronische stress
- Gif en chemicaliën
- Onvoldoende bewegen
- Antibiotica
- Medicijnen
- Leaky gut

Epigenetica

Gunstige factoren in de epigenetica zijn:

- Voldoende beweging
- Biologische voeding
- Exorfine vrij dieet
- Orthomoleculaire voedingssuppletie

Epigenetische aandoening

Epigenetische aandoening: afwijking in de werking van het gen waarbij het DNA intact is.

Wetenschappers ontdekten dat onze genen (de)activatiepatronen opslaan, dit noemt men het epigenetisch geheugen.

ADD/ADHD en Autisme is geen genetische maar een epigenetische aandoening

Dit betekent dat ADD/ADHD ontstaan is door omgevingsfactoren die de werking van onze genen veranderen.

Welke omgevingsfactoren zijn veranderd?

Voedingsverandering van 50 jaar en stress

Kant en klaar producten – voedingsindustrie

Loopt parallel aan ADHD, autisme, burn out, chronische vermoeidheid, depressie en angsten

Het endorfine systeem

- Endorfine is regulator van de stress bestendigheid (cortisol)
- Endorfine is de lichaamseigen verdovingsstof als reactie op pijn
- Endorfine activeert het dopamine beloningssysteem
- Endorfine speelt een rol in de hechting
- Endorfine reguleert de insuline huishouding
- Endorfine remt angst en is anti depressiva

Dit verklaart waarom zo veel mensen met ADD/ADHD en andere psychische problemen ook te kampen hebben met andere aandoeningen die verband houden met de werking van endorfine

Het endorfine systeem

Stress:

- Bij stress produceer je noradrenaline > adrenaline (bijnieren)
- Door vluchten (bewegen) of vechten produceer je endorfine > adrenaline stopt
- Bij onvoldoende aanmaak van endorfine gaan de bijniereen cortisol afgeven
- Stressreactie eindigt doordat serotonine en GABA aangemaakt wordt
- Deze route gaat stuk trager dan endorfine voordat de stress is opgelost

Het endorfine systeem

Dopamine:

Voldoende productie dopamine:

- Beweging
- Welbehagen
- Focus
- Problemen oplossen

Productie van dopamine vermindert door overproductie van adrenaline, cortisol

Endorfinen

Endorfinen wordt aangemaakt door:

- Bewegen
- Zingen
- Lachen
- Vrijen
- Mediteren

Endorfinen

Doordat beweging is afgenomen en stress is toegenomen is de productie endorfine minder

Ontregeling van het endorfinesysteem leidt tot ontregeling van meerdere systemen

Endorfine in relatie tot andere systemen
Bij tekort endorfine en een overbelasting van stress ontstaat:
Overproductie cortisol om de stress de baas te blijven

- Door overproductie cortisol ontstaat tekort aan cortisol
- Productie van adrenaline om de stress de baas te zijn. Door overproductie adrenaline ontstaat tekort adrenaline
- Burnout, chronische vermoeidheid en fibromyalgie

Endorfine in relatie tot andere systemen

Dopamine:

- Dopamine is de neurotransmitter die bij voldoende aanmaak zorgt dat wij ons leven op orde hebben.
- Goede focus, voldoende gestructureerd, zoeken naar oplossingen en goede concentratie.

Endorfine in relatie tot andere systemen

Door de overstress ontstaat ook een vermindering in dopamine.

Hierdoor kan ontstaan:

- Insuline resistentie (Endorfine reguleert de insuline en insulinegevoeligheid)
- Auto-immuunziekten zoals allergieën (Cortisol is een ontstekingsremmer en immuunonderdrukkende stof)
- ADHD en ADD. De receptoren van het endorfinesysteem regelen de afgifte van dopamine. Bij ADHD is het tekort aan dopamine verantwoordelijk voor veel van de symptomen.
- Probleem met loslaten van emoties en oud zeer door een tekort aan Dynorfine. Dynorfine is de stof die het emotionele systeem van de mens reguleert

Endorfine

Door de afname van endorfine gaan wij op zoek naar stoffen die op endorfine lijken.

Dit zijn opioïde achtige peptiden die wij opnemen uit gedeeltelijk verteerd voedsel zoals casomorfinen, gluten exorfinen en rubiscoline. Zij hebben een fysiologische activiteit.

Wij noemen ze: **Exorfinen**

Exorfinen

Opioïde peptiden in voedsel (exorfinen):

- Casomorfine (uit melk)
- Glutenexorfine (uit gluten)
- Gliadorfine/gluteomorfine (uit gluten)
- Rubiscoline (uit spinazie)

Exorfinen

Exorfinen worden afgebroken door het DPP-IV enzym in de dunne darm, de bloedbaan en de hersenen. Bij mensen met een slecht werkend DPP-IV enzym worden de exorfinen onvoldoende geneutraliseerd en vervolgens opgenomen in de bloedbaan. Ze hechten zich op de endorfine receptoren en gedragen zich als endorfine imitators. Exorfinen misleiden het endorfine systeem en verstoren de werking van dopamine, insuline, cortisol en het immuunsysteem.

Exorfinen

Exorfinen behoren tot de opioïden. Dit zijn stoffen die het beloningssysteem in de hersenen activeren door een korte maar heftige toename van endorfine en dopamine (gevolgd door een dropdown).

Exorfinen

Tarwe, maïs en gerst bevatten exorfinen, evenals koemelk en borstvoeding: die bevatten casomorfinen.

De exorfinen in granen zijn veel sterker dan die in koemelk, terwijl koemelk op zijn beurt weer sterkere casomorfine levert dan menselijke borstvoeding

Exorfinen

Verschillende bestanddelen werken als opiaten. Ze worden ervaren als beloning.

Pizza en spaghetti (exorfinen) werken in op het beloningssysteem.

We ervaren “voldoening en beloning”

Sommige exorfinen zijn zelfs tien maal sterker dan morfine in de hersenen.

Daarom zijn wij ook zo verslaafd geworden aan brood, pizza's, pasta's, kaas en andere zuivelproducten.

Exorfinen

Exorfinen bezetten endorfinereceptoren ofwel opiatenreceptoren

Het zijn eiwitten uit schimmels, kaas, gluten, soja en spinazie

Ze hebben tijdelijk een stress verlagend effect > korte duur > exorfineverslaving

Exorfinen misleiden eigenlijk het endorfinesysteem en beïnvloeden dopamine, insuline en cortisol en indirect het immuunsysteem en glucosemetabolisme

Endorfineresistentie

Exorfinen hebben de eigenschap om het endorfinesysteem te kapen. Ze imiteren de lichaamseigen endorfines. Waardoor de werking van het endorfinesysteem verzwakt. Verminderde werking van endorfine leidt tot problemen met de afgifte en de gevoeligheid van andere neurotransmitters en hormonen.



DPP-IV enzym

Het DPP-IV enzym verteert de eiwitten en voorkomt zo het ontstaan van exorfinen in het lichaam

Het enzym wordt in de darm geproduceert maar is rate limited dit betekent het wordt niet eindeloos geproduceert.

DPP-IV enzym

Zorgt voor afbraak van exorfinen > hierdoor beschermt het DPP-IV enzym de receptoren tegen een opioïde belasting en voorkomt endorfine resistentie

Het DPP-IV enzym is gevoelig voor stress, chemische stoffen, antibiotica en kwik



DPP-IV enzym

Is ook het enzym dat de afgifte van endorfine in de hippocampus en de hypothalamus reguleert



DPP-IV enzym

Bij overconsumptie van gluten en melk schiet het enzym tekort waardoor exorfinen ontstaan

DPP-IV

Het DPP-IV enzym wordt in de darmen geproduceerd

Dit enzym zorgt ervoor dat exorfinen de werking van endorfine en dopamine niet kunnen verstoren

De samenleving wordt overladen met factoren die de werking van het DPP-IV enzym blokkeren zoals pesticiden, anti-aanbakpannen en anti-biotica

DPP-IV remmers

Bepaalde invloeden remmen het DPP-IV enzym:

- De smaakstof mononatriumglutamaat E 621 vermindert de werking van DPP-IV
- Kwik remt de werking van DPP-IV (vaccinaties)
- Pesticides (organofosfaten) remmen DPP-IV
- Fosforzuur (frisdrank) remt DPP-IV
- Een te grote exorfineaanvoer leidt tot onvoldoende DPP-IV om alle exorfine af te breken
- Fluoride kan DPP-IV remmen
- Cytokinen en bacteriele peptiden remmen het enzym



DPP-IV enzym

Uit onderzoek blijkt dat kinderen met ADD/ADHD tien keer meer pesticiden in hun bloed hebben dan andere kinderen.



DPP-IV

Stimulatie door fosfolipiden, zoals fosfatidylserine

Waarom nu pas ADHD

Het bewegen tot de vorige eeuw was voldoende om endorfine te produceren. Het troostvoedsel in de vorm van pizza was er niet

Beweging compenseert ruimschoots de hoeveelheid exorfinen

Daarnaast: amalgaan, vaccinaties, cola, pesticiden.

Daarom nu pas: ADHD en autisme

Wanneer DPP-IV inzetbaar

Bij bovengenoemde verschijnselen zoals hunkering naar voeding (pizza e.d.),

Bij glutenovergevoeligheid

Bij voedselintoleranties

Bij tekortschieten van neurotransmitters zoals voorkomt bij CVS, Fibromyalgie en burnout

Bij sociaal en psychische aandoeningen zoals Autisme, ADHD, borderline

Aanpak

Het herstellen van problemen zoals CVS, ADHD, ADD en autisme zijn te verhelpen door het loskomen van oude patronen zoals:

- Vermijden van exorfine rijke voeding
- Vermijden van toxines, pesticiden
- Bewegen
- Het nemen van DPP-IV Ultimate

Advies volwassenen

Vermijd zo veel mogelijk exorfine rijke voeding

Nuttig zo veel mogelijk biologisch geteelde producten

Vermijd zo veel mogelijk pesticiden, en gebruik GEEN teflon pannen

Neem: 1 capsule DPP-IV Ultimate voor elke maaltijd

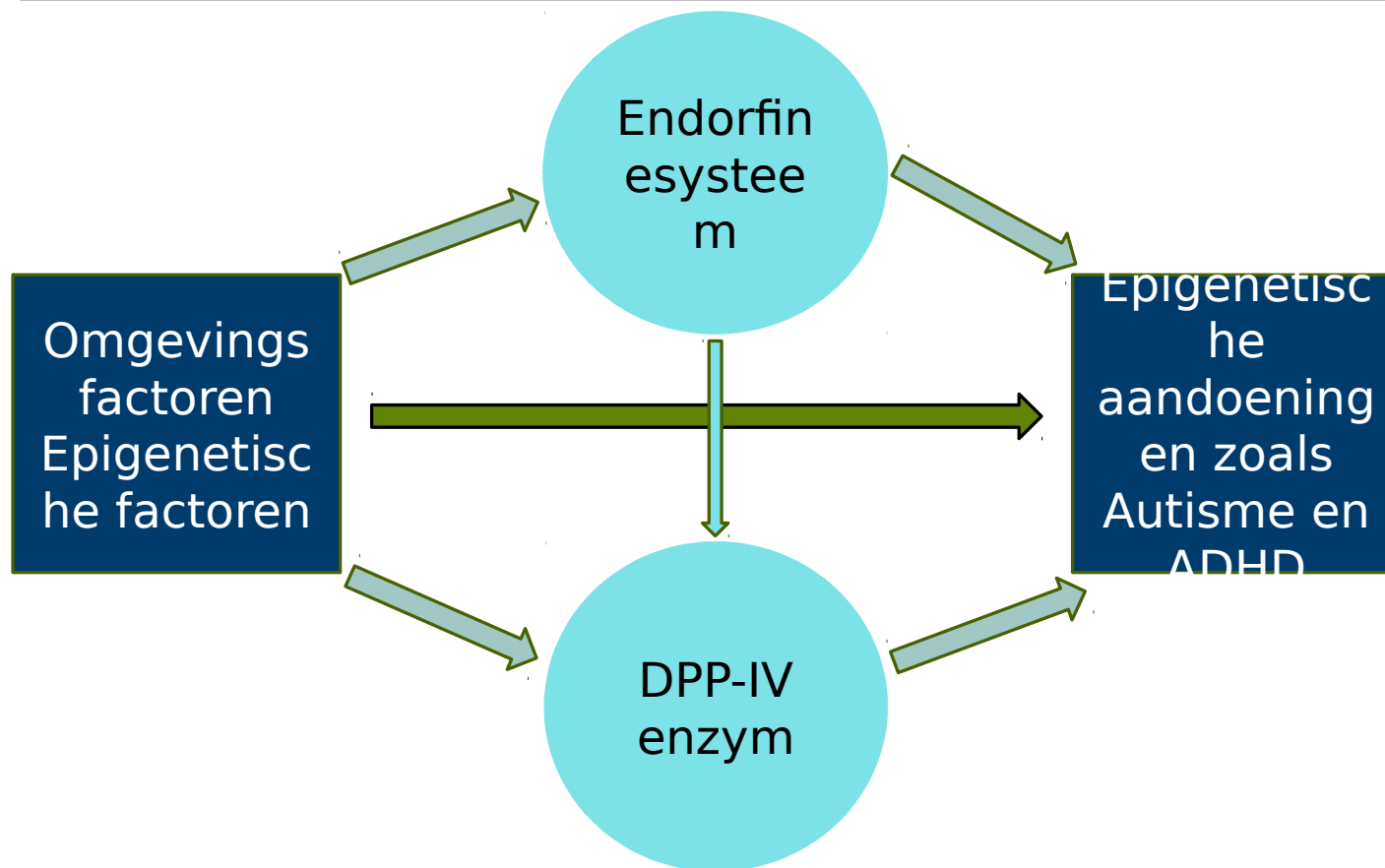
Advies kinderen

Kinderen < 5 jaar: Vermijd alle producten die exorfinen bevatten. Nuttig zo veel mogelijk biologisch geteelde producten. Vermijd pesticiden, en gebruik GEEN teflon pannen.

Kinderen > 5 jr < 12 jaar: Vermijd zo veel mogelijk exorfine rijke voeding en zie zoals boven beschreven.

- Geef: 1 capsule DPP-IV Ultimate voor de hoofd- maaltijd

SAMENVATTING



Meer informatie

- U kunt de cursus ADHD Expert volgen bij de Ortho Health Foundation.
- Er zijn twee modules die u apart of beide kunt volgen.
- Module II is een verdieping van deze lezing.



Meer informatie

- Vitakruid verzorgt regelmatig interessante trainingen en kennisbijeenkomsten o.a. over dit onderwerp.
- Wilt u op de hoogte gehouden worden?
- Meld u aan als professional bij de stand van Vitakruid