

De Heilige Jacobus

In het vorige stukje begon ik te schrijven over Wessel de sociale tijger. Uiteindelijk kwam ik in een uitleg over de nieuwe diabetesmedicijnen terecht. Het plan was eigenlijk om te vertellen over Wessels tocht.

Spreekuur

Toen Wessel op het spreekuur kwam, begonnen we natuurlijk met de gebruikelijke plichtplegingen: handje geven en hoe gaat het enz., maar het viel me gelijk op dat hij er een stuk

cobus (geen familie), die volgens de legende in het Heilige Land zou zijn onthoofd, waarna het overschot met een bootje naar de Gallische kust dobberde.

Ongetraind

In ieder geval, Wessel vertelde dat hij, hoewel niet echt getraind, na een paar dagen als door de wind gedragen bleef lopen en uiteindelijk dus ruim 1.000 km heeft afgelegd.

Was hier sprake van een bovennatuurlijke macht?

Nee, waarschijnlijk niet, want dit verhaal gaat over endorfines.

Het probleem van morfinegebruik is in Mijdrecht nog wel te overzien, maar de volgende stoffen veroorzaken ook een endorfine-effect en zijn in deze contreien beter bekend: suiker, vet en chocolade.

Dat is dus waarom veel mensen zich zo lekker voelen als ze eten!

En dat maakt het dus zo moeilijk om af te vallen, want dan voel je je rot. Een alternatief zou zijn het dus op een lopen te zetten, maar voordat het lichaam zoveel endorfines heeft gemaakt als er in een doosje chocolade zit, zit je wel al in een vreselijke dip.

Hoe werken die endorfines?

De endorfines worden onder andere in de hersenen aangemaakt in het deel dat verantwoordelijk is voor het gevoel. Dit Limbisch systeem geeft onder andere onder invloed van de endorfines prikkels af naar andere hersendelen zoals het voorste deel van de hersenen de zogenaamde frontaalkwab.

Goede gevoelens

In de frontaalkwab zitten zenuwbanen die goede gevoelens onthouden (daardoor voel je je dan ook goed) met de bijbehorende prikkels (zoals je bij verliefdheid bijvoorbeeld je hart voelt kloppen en sensaties in je buik voelt), maar ze regelen ook de aangeleerde sociaal wenselijke reacties op een bepaalde prikkel.

Sociaal wenselijk is bijvoorbeeld dat je tijdens een opera je mond houdt, maar als je verliefd bent is die rem onder invloed van de endorfines wat minder groot en kun je wel eens niet je mond houden (ik noem maar wat). In het Limbisch systeem wordt nog een ander hormoon gemaakt, het serotonine, dat te maken heeft met gevoel. Bekend is dat bij een depressie het gehalte serotonine in de hersenen verlaagd is, daardoor wordt je somber en voel je je niet lekker.

Medicijnen tegen depressie werken hier, dat zijn namelijk serotonineheropnameremmers, ze zorgen ervoor dat de nog wel aanwezige serotonine niet zo snel wordt afgebroken en daardoor langer werkzaam is. Nu is het probleem dat die serotonine ook op het hongergevoel werkt. Ik vertelde het al: deze hormonen in het Limbisch systeem werken op het gevoel.

De serotonines onderdrukken het verzadigingsmechanisme en daardoor blijf je maar eten. Mensen die een depressie hebben vallen dus af (ze produceren minder serotonine), en mensen die anti-depressiva gebruiken worden zwaarder. Bij een depressie zou je dus eigenlijk ook moeten gaan lopen, de endorfines zorgen voor meer serotonine en de depressie zwakt af.

Vorige week, toen ik vriend Oswald tegen kwam, vertelde hij vol trots dat hij inmiddels zes kilogram was afgevallen door te stoppen met drinken.

Om hem heen stonden de lokale ondernemers vrolijk een biertje te drinken en was het een en al gezelligheid.

Ik heb niets tegen het drinken van een drankje hoor, het lijkt er mischien op dat ik een moraalridder ben mensen die mij kennen weten dat ik regelmatig in Rendez-vous een wijntje drink. Maar het is dus wel goed om te weten wat voor invloed het gebruik van alcohol op je lichaam heeft.

Het feit is namelijk dat alcohol op het systeem van endorfines en serotonine werkt, en wat gebeurt er dus als je een biertje drinkt?

- ♦ Er worden endorfines aangemaakt en daardoor voel je je helemaal o.k.
- ♦ Door de aanmaak van de endorfines wordt de frontaalkwab wat ontremd en doe je dingen die je anders niet zou doen. Laatst kreeg ik bijna ruzie met een ietwat aangedane kroegtijger over een krantenstukje dat ik zou hebben geschreven (over alcohol, maar dat had ik toen nog niet geschreven).
- ♦ Door de overmatige aanmaak van serotonine wordt het verzadigingsgevoel onderdrukt en ga je aan de bitterballen en stukjes kaas.
- ♦ Door de alcohol wordt de productie van het hormoon melatonine afgezwakt. Melatonine zit ook in het Limbisch systeem en dit hormoon zorgt voor het slaap/waakritme. Je ontwikkelt dus slaapstoornissen.

Het verraderlijke van alcohol zit hem in het volgende mechanisme: Alle hormoonsystemen in het lichaam zijn van het type productieterugkoppeling. En dat betekent dat je als je op wat voor manier dan ook een verhoging van een hormoon bewerkstelligd, het lichaam de productie daarop zal verminderen of zelfs stil zal leggen.

Als je door de alcohol een verhoging van de endorfines en het serotonine veroorzaakt, zal het lichaam de productie minderen. Daardoor heb je steeds meer alcohol nodig om hetzelfde gevoel te krijgen. Maar als je stopt met drinken kom je in eerste instantie in een depressie terecht.

Stop je met drinken, dan moet je dus gaan lopen. De bedevaart van Santiago de Compostella is dan een aanrader!

Zou het toeval zijn dat de Heilige Jacobus ook de beschermheilige is van de apothekers en drogisten?

Jaco Beeker
www.drbeeker.nl



beter uitzag dan de vorige keer, dus zei ik: Wat zie je er strak uit vandaag!

Dat was dus het begin van een exposé over de tocht van Wessel.

Want wat bleek?

Wessel heeft de bedevaart van Santiago de Compostella gelopen, en niet zomaar een stukje, wel 1.000 km (in zes weken).

Natuurlijk had hij een prachtige kaart van alle stempelposten (vergelijkbaar met de elfstedentocht) en het bijbehorende embleempje de Sint-Jacobsschelp. De tocht is gewijd aan de Heilige Ja-

Endorfines zijn lichaamseigen hormonen, het lichaam produceert ze dus zelf. Ze werken in eerste instantie als pijnonderdrukkers. Maar in een hogere concentratie werken de endorfines ook als een soort van roesmiddel, je krijgt een gevoel van euforie en daardoor voel je je dus helemaal o.k.

Ook morfine

Er zijn meer stoffen bekend die dit effect hebben. Een voorbeeld is morfine dat op dezelfde receptor (een soort van slotje in de hersenen) werkt als endorfine en dus een vergelijkbaar effect geeft.