

HISTAMINE EN IK

HISTAMINE EN IK

Invloed van voedselintoleranties op lichaam, geest en gedrag

Didy van de Veer

Brave New Books

Copyright © 2017 Didy van de Veer

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Vormgeving en omslag: Get Digital – Silvio van Ginkel

ISBN: 978-94021-6179-3

NUR: 893 – Dieet- en voedingsleer

Trefw.: voedselintolerantie, histamine, biogene aminen, voedingstherapie, levend voedsel

INHOUDSOPGAVE

Over de auteur	11
Woord vooraf	13
Inleiding	15
1. Intolerantie voor histamine (biogene aminen)	17
Samenvatting van mijn onderzoek naar hoofdoorzaken van intolerantie voor histamine en haar invloed op lichaam, geest en gedrag	19
Lijst van voedingsmiddelen, rijk aan histamine	24
Lijst van plantaardige voeding, arm aan histamine	28
2. Mijn eigen ervaringsverhaal met voeding en voedselintolerantie	31
Kindertijd	31
Puberteit	32
Serotonine en darmproblemen	33
Volwassenheid	34
Verandering van voedingspatroon	36
Zwangerschap en bevalling	36
Terugkeer naar Nederland	37
Bezoek diëtiste	38
Voedingstherapie	39
De positieve verandering	40
Serotonine, hormonen en depressie	42
Histamine	47
Tyramine	48
Gluten	49
Levend voedsel	51
Nieuw Leven	52
Terugblik op mijn leven	52
3. Levend voedsel	57
Wat is levend voedsel?	57
Verbeteren van gezondheid	57
Mijn ervaring met levend voedsel	59
Integratie voedingstherapie	60
4. Kirstine Nolfi	63
Biografie	63
Sanatorium Humlegaarden	63
Literatuur	63
Ervaringsverhalen en citaten uit haar boek Levend voedsel	64
Levend voedsel, een wonder	65

5. Thema's die een relatie met histamine hebben	67
Astma, gevolg van voedselintolerantie?	67
Glutenintolerantie en diabetes	69
Biogene aminen en carcinoïd syndroom	76
Depressie, psychisch of lichamelijk?	81
Is het gebruik van antidepressiva wel zo ongevaarlijk?	84
ME/CVS en histamine.	87
Slaapproblemen door een tekort aan serotonine.	89
ADHD, gedragsverandering door lichamelijke oorzaak?	91
Voeding en kanker.	98
Darmkanker, gluten en histamine	101
Antihistamines hebben mogelijk antikankereffect.	103
Autisme, een biochemisch probleem?.	104
Positieve invloed van natuurlijke voeding op reuma.	109
Zonder tarwe, veel zonder?.	111
Enzymen.	114
Overgewicht	116
Zijn melkproducten wel voor het menselijk lichaam?	119
Schadelijke additieven en histamine	123
Verslaving en histamine	124
Vaccinaties en histamine	125
Histamine en menstruatie.	126
Gluten/histamine en gezichtsvermogen	127
Verband tussen gluten, histamine, darmen en centraal zenuwstelsel in de hersenen	127
Gluten, histamine, oestrogenen en progesteron	128
6. Voedingstherapie	129
De positieve invloed van natuurlijke voeding op onze gezondheid	129
Hoe houden wij ons lichaam gezond?.	133
Voedingstherapie voor omkeer van degeneratieproces	134
Chlorofyl in onze voeding	138
Zuren en basen.	138
Kiemgroenten	139
Appelschil, kankerwerend?	139
Are you fed up ofwel ben je het zat?.	139
Suikerverslaving	140
Frisdrankentaks in Nederland?	140
Downsyndroom	141
Een goede darmflora	142
Hogedarmspoelingen.	143
Natuurlijke, ondersteunende middelen.	144
Voeding van het seizoen	144
Verwarmende en verkoelende voeding.	145

7. Recepten, speciaal voor mensen met voedselintolerantie147
8. Geen ziekte maar gezondheid173
De zin van het ziek zijn173
Slotwoord177
Woord van dank183
Bijlage 1185
Internetadressen185
Bijlage 2189
Bibliografie189

Dit boek draag ik op aan zoonlief en vriendlief. Door met hen om te gaan heb ik veel geleerd. Met veel plezier geef ik hen mijn boodschap en ervaringen met voedingstherapie en voedselintolerantie door en aan anderen, die hiervoor openstaan. Gedurende de afgelopen jaren heb ik zo veel vrouwen ontmoet. Meestal hadden zij en hun kinderen een verhoogd histaminegehalte. Ik noem hen de histaminemoeders, net als ikzelf ben. Er ontstaat een bepaalde chemie, zoals deze voorkomt bij echte vriendinnen of vrienden, wat heel bijzonder is.

Gezondheid is onze eigen zaak, die wij alleen zelf kunnen verdienen. Als je gezond bent, kun je bijna alles bereiken wat je wilt. Als je niet gezond bent, is al het andere niet mogelijk. Niets is nooit helemaal negatief, ziekte kun je zien als een persoonlijk leerproces.

Granen (vooral tarwe) worden wel de sluipmoordenaars van de hersenen en darmen genoemd. Mijn missie voor 2017 is dan ook: Ik ben blij, want ik eet glutenvrij, nu jij.

Ik heb de wereld zo veel meer te vertellen. De vele bijzondere ervaringen waren de beste leermeester voor mij. De oorzaak van een probleem kan de voeding zijn. Meestal ligt de sleutel van de oplossing in huis, terwijl wij deze vaak buitenshuis zoeken, wat veel tijd, geld en energie kost. De waarheid ligt vaak dicht bij ons, maar wij willen of kunnen deze niet zien.

Een uitspraak van de Duitse dichter Goethe: 'Het ergert de mens dat de waarheid zo simpel is.'

Ik wens allen een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid toe. Hopelijk is mijn boek een eyeopener voor velen.

Didy van de Veer
levendvoedsel.nl
aminasbiogenas.wordpress.com

OVER DE AUTEUR

Didy van de Veer heeft in het verleden veel lichamelijke en psychische klachten gehad. Haar diëtiste stelde haar voor om een eliminatiedieet te volgen. Toen bleek dat zij een intolerantie voor histamine had. Deze lichaamseigen stof had een negatieve invloed op haar lichaam, geest en gedrag. Voedselintolerantie loopt als een rode draad door haar leven.

Zij heeft een lange zoektocht naar herstel achter de rug, die uiteindelijk leidde tot levend voedsel. Over dit thema volgde zij diverse lezingen. Gedurende 1 jaar at zij 100% levend voedsel, waardoor zij weer de controle over haar lichaam kreeg. Zij koos voor plantaardige en biologische voeding zonder gluten, zuivel, schadelijke additieven (bepaalde E-nummers) en arm aan biogene aminen. Steeds meer kreeg zij interesse voor de natuurvoedingstherapie.

Haar eigen ervaring met de voedingstherapie is de beste leermeester geweest. Zij gaf deze ervaring door met het schrijven van haar syllabi en artikels, haar website levendvoedsel.nl en Spaanse blog. Veel van haar artikels zijn gepubliceerd in het blad De Natuur Uw Arts.

Didy heeft de opleiding natuurvoedingstherapie gevolgd en heeft haar diploma behaald voor de cursus natuurvoedingstherapeute. Haar interesses en kwaliteiten liggen vooral in onderzoek doen naar de invloed van voedselintolerantie op lichaam, geest en gedrag.

Zij heeft een bijzondere ervaring gehad: zij gaf aandacht aan het versterken van het afweersysteem door 100% levend voedsel te eten. Hierdoor verbeterde de kwaliteit van haar leven. Dat wat je aandacht geeft, groeit. De deur naar de reguliere geneeskunde staat nu op een kiertje voor haar. Zij kiest al jaren voor de natuurgeneeskunde en de natuurvoedingstherapie. Haar arts staat in haar eigen keuken. Ervaring en het geleerde tonen aan dat het ziekteproces 'omgekeerd' kan worden door natuurlijke en onbewerkte voeding, een gezonde leefwijze en het opsporen van voedselintoleranties.

Didy zag haar eigen ziekte als een leerproces, innerlijke groei en persoonlijke zoektocht naar herstel. In plaats van een probleem te maken van een ziekte was deze voor haar een uitdaging om de oorzaak van haar klachten te vinden. Deze heeft zij zelf gevonden. De puzzelstukjes liggen nu op hun plek. Het is een gevoel van 'thuiskomen' bij jezelf, wat innerlijke rust en blijdschap geeft, God zij dank!

Nu zij haar onderzoek heeft afgerond, mag zij genieten van een nieuwe fase in haar leven. Er is nu tijd en energie voor nieuwe activiteiten zoals het leren van de Italiaanse taal, genieten van de natuur en de Spaanse muziek van de band van haar zoon. Die band heet Pistoleros de la Paz.

Dit is Spaans voor 'musketiers van de vrede'. Zelf heeft zij in Spanje gewoond en gewerkt en beheerst de Spaanse taal.

Didy is van mening dat een ieder zijn of haar eigen verantwoordelijkheid draagt voor ziekte en gezondheid. Ziekte komt binnen door de mond. Elke persoon heeft een individueel leerproces en is vrij om persoonlijke keuzes te maken.

WOORD VOORAF

** Het leven is een feest, maar je moet zelf de slingers ophangen.*

Nu ik een bepaalde leeftijd heb behaald en er meer rust in mijn leven is gekomen, voel ik de behoefte om de balans van mijn leven op te maken. Het is een rijk gevoel om mijzelf te mogen leren kennen na een lange zoektocht en innerlijke reis. De vele inzichten en ingevingen hebben mijn leven verrijkt. Gelukkig legt men nu veel vaker de link tussen voeding en lichamelijke klachten, psychische problemen en verandering in het gedrag. Jarenlang heb ik mij een roepende in de woestijn gevoeld. Ongeloof, onbegrip en negatieve kritiek ontving ik, maar ik bleef mijn hart volgen en luisteren naar mijn innerlijke stem. Een profeet in eigen land wordt nooit geëerd. Nu wordt mijn weten steeds meer bevestigd door de reguliere wetenschap en ontvang ik meer erkenning.

Niet alleen heb ik geleerd van mijn eigen ervaringen, maar ook die van de lezers en bezoekers van mijn website en Spaanse blog gedurende de afgelopen jaren. Diverse positieve reacties vind je op de website en in dit boek. Deze reacties inspireerden mij om door te gaan met het onderzoek en hierover te blijven schrijven. Soms werd mij de vraag gesteld: 'Waarom schrijf je geen boek?' Wel, hier heb je het in handen. Het heeft even geduurd, nu is het de tijd hiervoor. De voedingstherapie wordt langzaam geïntegreerd maar staat nog in de kinderschoenen. Ik heb goede hoop en denk dat mijn missie gedeeltelijk geslaagd is. Mijn wens voor de toekomst is: voedingslessen op scholen, integratie van voedingstherapie in de spreekkamers van de arts, meer samenwerking tussen reguliere geneeskunde en de natuurgeneeskunde. Onze gezondheid hebben wij voor 75% in eigen hand, onze genen bepalen onze gezondheid voor slechts 25%. Laten wij kiezen voor gezonde voeding die suikervrij en arm aan zout is. Uit de praktijk blijkt dat de fabrikanten aan 80% van de voedingsmiddelen suiker toevoegen. Mijn advies: weiger deze producten. Dan moeten de fabrikanten de kwaliteit van hun producten wel aanpassen. Verandering begint bij het koopgedrag van de klant.

Uit de statistieken blijkt dat mensen die veganistische voeding eten, ouder worden en minder ziek zijn. Plantaardige voeding is mens-, dier- en milieuvriendelijk. Zelf eet ik al meer dan 30 jaar vegetarisch of veganistisch en bij voorkeur biologisch. Vlees en vis (ik spreek van dierenlijkjes) mis ik nooit. Ik ben ook tegen het doden van dieren, de bio-industrie en het dierenleed. Voedingsmiddelen zonder schadelijke toevoegingen zoals pesticiden, antibiotica, hormonen en E-nummers zijn veel gezonder. Jouw lichaam zal je dankbaar zijn. De kwaliteit van jouw leven zal beter worden. Door te veel te eten, voeden wij onze ziekte in plaats van onze gezondheid. Bewerkte voeding is dood voedsel waar geen vitamines, mineralen en enzymen meer in zitten. Wij raken ondervoed, er treedt geen verzadiging op, wat overeten veroorzaakt. Daarentegen is levend voedsel rijk aan vitamines, mineralen en enzymen. Hierdoor is het lichaam sneller verzadigd. Een goed advies: honger

is een slechte raadgever, ga nooit met een lege maag boodschappen doen. Geen ziektebestrijding, maar preventief het afweersysteem, dat huist in de darmen, versterken. Voorkomen is beter dan genezen. Geen medicijnen, maar nutrijnen.

Nutratherapie bestaat uit: fruit en groenten, mits biologisch geteeld. Meer hierover kun je lezen in het boek Eten tegen kanker. 'De juiste voeding is het beste medicijn', zei Hippocrates.

Disclaimer

Iedere lezer draagt zijn of haar eigen verantwoordelijkheid voor gezondheid en ziekte. Ik kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die voortvloeit uit de praktische adviezen in mijn boek. Raadpleeg altijd een diëtiste, voedingstherapeute of je behandelend arts.

Een overdenking

** Wij mensen zijn hier op aarde als toeristen op vakantie. Als we er een puinhoop van maken en de rust verstoren, is ons bezoek zinloos. Als wij gedurende ons korte verblijf - van hooguit honderd jaar - in vrede leven, anderen helpen of op z'n minst anderen geen leed of schade toebrengen, dan is ons bezoek geslaagd. Het is belangrijk te zien hoe we elke dag weer zinvol kunnen leven, hoe we vrede en harmonie in ons leven kunnen brengen, hoe we iets aan de maatschappij kunnen bijdragen.*

Dalai Lama

INLEIDING

** Het leven is een avontuurlijke reis en een gratis vakantie op aarde.*

Steeds weer worden we geconfronteerd met negatieve berichten uit de media. Eén miljoen mensen met depressie, waarvan velen antidepressiva slikken, met soms ernstige bijwerkingen zoals zelfmoordgedachten of zelfs het plegen van zelfmoord. Twee miljoen mensen met reuma, 1 miljoen mensen met diabetes. Veel jongeren met depressiviteit. Steeds meer zelfmoordgevallen, ook onder jongeren. 130.000 kinderen die door de arts bij ADHD Ritalin (drugs) voorgeschreven krijgen. Steeds meer kinderen met veranderingen in het gedrag zoals concentratieproblemen, hyperactiviteit of autistisch gedrag. Veel mensen met chronische vermoeidheid, nierfalen, harten vaatziekten. Eén op de drie mensen krijgt kanker in zijn of haar leven. 14 mensen per dag krijgen de diagnose darmkanker van de arts, dat zijn er 5000 per jaar!

Ziekte wordt als gewoon gezien, maar dat is het niet. Gezondheid moet als gewoon gezien worden. Men eet om te leven en leeft niet om te eten. Bij de reguliere geneeskunde wordt uitgegaan van de ziekte. Men gaat over op symptoombestrijding, operatie, onderzoeken, chemokuur of bestraling. Van de helft van wat je eet, leef jezelf en van de andere helft leven de artsen. 'Eén op de vijf mensen heeft een chronische ziekte', werd laatst gezegd in de media. Steeds meer ouderen krijgen dementie. 50.000 mensen hebben astma. 140.000 mensen hebben een glutenintolerantie zonder dit te weten. Zo kan ik nog wel even doorgaan. Liever richt ik mijn aandacht op preventie en versterken van het afweersysteem.

Het is nu tijd voor een revolutie in de gezondheidszorg: uitgaan van het bevorderen van de gezondheid door het versterken van het afweersysteem, dat huist in de darm. Ziekte tast een gezond lichaam niet aan. Een optimale gezondheid begint bij een darmflora die rijk aan goede bacteriën is. Daarom is van groot belang om gezonde eet- en leefgewoonten toe te passen. Altijd is het beter, goedkoper en makkelijker om ziekten te voorkomen dan deze te moeten genezen. Gezondheid heb je voor een groot deel in eigen hand.

Het maakt mij blij om nu te horen dat de voedingstherapie langzaam geïntegreerd wordt in de spreekkamer van sommige artsen. Steeds meer onderzoekers houden zich bezig met dit thema. Hanno Bijl, hoogleraar in de diabetologie, deed een pilotstudie waarin is aangetoond dat door de complexe koolhydraten te vermijden, het degeneratieproces van diabetes omgekeerd kan worden. Het project heet: Keer diabetes om. Veel mensen die meededen aan dit project, gaven aan geen medicijnen meer te nemen dankzij het aangepaste voedingspatroon.

Dr. Lidy Pelsser heeft wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de relatie tussen voeding en ADHD. Zij schreef hierover een artikel dat gepubliceerd is

in het wetenschappelijk tijdschrift The Lancet. Met succes zijn veel kinderen met ADHD geholpen, door aanpassing van hun voedingspatroon. Deze kinderen gebruiken geen Ritalin meer, maar krijgen de juiste voeding. De beste arts stond ook voor hen in de keuken.

De Deense arts Kirstine Nolfi heeft in haar tijd veel mensen met kanker en diabetes behandeld met het levendvoedselprincipe en natuurlijke behandelingen. Zij heeft zichzelf mogen genezen van borstkanker door levend voedsel en natuurlijke behandelingen toe te passen. Verder in dit boek lees je meer informatie over deze bijzondere vrouw.

De ervaring leert dat als wij de wetten van de natuur volgen, ons lichaam meer in balans komt. Een gezonde geest huist in een gezond lichaam. Onderzoek heeft ook aangetoond dat er een relatie kan zijn tussen een glutenintolerantie en diabetes, depressie, dementie en chronische vermoeidheid. Bij deze aandoeningen kan er sprake zijn van een auto-immuunaandoening. Daarom zou het mooi zijn als de reguliere en natuurgeneeskunde meer samenwerken, voedingstherapie toepassen en voedselintoleranties opsporen. De patiënt zal er veel baat bij hebben en draagt tegelijkertijd zelf ook bij aan het verbeteren van de kwaliteit van leven. Verder in dit boek vind je informatie over voedingstherapie voor omkeer van het degeneratieproces, wat een doorbraak in de gezondheidszorg zal zijn. We moeten hier geen gras over laten groeien. Laten we meer aandacht aan preventie geven in plaats van het behandelen van ziekten. Een dokter wijst je de weg, maar je moet zelf lopen. Kies voor die weg, waar jij je het beste bij voelt.

Tot slot een overdenking

** De kracht om te kiezen*

De koers van je leven kun je elk moment veranderen. Dat kan niemand je afnemen. Je hebt je lot in eigen hand. Doe wat je moet doen en wat mogelijk is. Word degene die je altijd al wilde zijn. Je hoeft niets te kopen, van niemand. Je hoeft die baan niet eeuwig te houden. Je hoeft niet door te gaan met welke relatie dan ook. Je kunt kiezen. De keuze is aan jou. Het is altijd je volgende stap! Vul de rugzak van je ziel met levenslust.

HOOFDSTUK 1

INTOLERANTIE VOOR HISTAMINE (BIOGENE AMINEN)

Histamine is een lichaamseigen hormoonachtig eiwit en tevens neurotransmitter in de hersenen (zenuw prikkeloverbrenger). Histamine behoort tot de groep biogene aminen. Deze lichaamseigen stoffen zijn chemische verbindingen die afgeleid zijn van aminozuren, de bouwstenen van de eiwitten. Histamine wordt gevormd door een chemische omzetting van het aminozuur histidine. Biogene aminen komen voor in mens, dier en plant, dus ook in onze dagelijkse voeding. In het voedsel komen biogene aminen over het algemeen voor door gisting, bederf en fermentatie. In ons lichaam is een kleine hoeveelheid opgeslagen in de mestcellen (speciale cellen die onderdeel zijn van het immuunsysteem). Ze zijn nodig voor diverse lichaamsprocessen zoals: bloedsomloop, ademhaling, bloeddruk, slaap/waakritme eiwitstofwisseling, hormoonhuishouding, enzym- en afweersysteem, zenuwgestel en maag/darmstelsel.

Biogene aminen zijn ook neurotransmitters en hebben dus invloed op de psyche en het gedrag. De belangrijkste biogene aminen zijn histamine, tyramine en serotonine. Histamine verwijdt de bloedvaten, waardoor de bloeddruk wordt verlaagd. Serotonine en tyramine vernauwen juist de bloedvaten, hierdoor wordt de bloeddruk hoger. Tyramine kan spierspanning veroorzaken, wat kan leiden tot rugklachten of hoofdpijn. Tyramine kan ook het serotoninegehalte verhogen. Bij een sterk verhoogd serotoninegehalte kun je het beste vermijden: alcohol, tabak, drugs, suiker, koffie en granen. Serotonine zorgt ervoor dat 's avonds het slaaphormoon melatonine wordt aangemaakt. Melatonine is een antioxidant en ondersteunt het immuunsysteem.

Intolerantie voor histamine komt meer voor bij vrouwen dan bij mannen, waarschijnlijk door invloed van de vrouwelijke geslachtshormonen oestrogenen. Vandaar dat vrouwen vóór de menstruatie meer klachten hebben, omdat oestrogenen het histaminegehalte verhogen. In die periode kun je het best fruit en groenten eten. Ná de menstruatie zijn er minder oestrogenen in het lichaam en is het histaminegehalte lager. Daardoor hebben vrouwen na de menstruatie minder klachten en zijn psyche en gedrag meer in balans. Vitamine C is een antihistaminicum.

Mogelijke oorzaken

De oorzaken van een intolerantie voor histamine (biogene aminen) kunnen zijn: een slechte darmfunctie door vervuilde darmen, intolerantie voor gluten of melkproducten, enzymtekort (DAO- of MAO-enzym), stress, overwerkte emoties, alcohol-, tabaks-, drugs- of medicijngebruik, te veel inspanning, menstruatie, menopauze, infecties, pesticiden, chemische producten, griep. Hierdoor komen meer biogene aminen vrij, ook vanwege een enzymtekort. Er ontstaat een slechte afbraak, waardoor deze aminen zich in het lichaam omzetten in gifstoffen. Een teveel aan histamine kan klachten veroorzaken.

Een intolerantie voor de biogene aminen kan erfelijk bepaald zijn, veroorzaakt door een gendefect, waardoor een verstoord afweersysteem en/of een tekort aan enzymen kunnen ontstaan. Dit wordt wel een auto-immuunaandoening genoemd. Hierdoor reageert het afweersysteem averechts op voeding die lichaamseigen stoffen als biogene aminen bevat of vrijmaakt, dat kan leiden tot een overgevoeligheidsreactie. Sommige mensen kunnen zelfs meerdere voedselintoleranties hebben, bijvoorbeeld voor additieven, gluten, melkeiwitten en lactose. Het zijn vooral de complexe eiwitten in de voeding die een overgevoeligheidsreactie kunnen uitlokken.

Voeding

Sommige voedingsmiddelen bevatten van zichzelf veel histamine (biogene aminen), andere maken veel histamine vrij. Dit betreft: vlees, vis, eiwit van eieren, melkproducten, granen, gluten, soja, noten, drop, aardbei, ananas, spinazie, peulvruchten, tomaat, zuurkool (bevat zeer veel histamine!), kiwi, banaan, vijgen, dadels, citrusvruchten, alcohol (het katergevoel ontstaat door het vrijkomen van histamine) en gistproducten. Biogene aminen worden vrijgemaakt door sommige additieven zoals de smaakversterker E621 (ve-tsin), sommige kruiden en specerijen, nitriet, benzoëzuur, vaccinaties en bestrijdingsmiddelen op groenten en fruit. Pesticiden op fruit en groenten verhogen 10 x zo veel het histaminegehalte. Kies daarom voor fruit en groente die biologisch geteeld zijn.

Klachten

Door een teveel aan histamine, tyramine en serotonine kan een heel scala aan lichamelijke en geestelijke klachten ontstaan. Op de lange termijn verzwakt het afweersysteem steeds meer, wat uiteindelijk leukemie, andere vormen van kanker of hart- en vaataandoeningen tot gevolg kan hebben. Spanningen en onverwerkte emoties doen het histaminegehalte ook toenemen. Bij een verhoogd histaminegehalte ontstaat er een tekort aan serotonine. Histamine, tyramine en serotonine zijn stoffen die ook hun invloed hebben op de psyche zoals bij depressiviteit, en het gedrag zoals bij ADHD en autistisch gedrag. Je kunt ook last krijgen van obsessies, fobieën, schizofrenie, dwangmatig of manisch gedrag of een verstoord slaap/waakritme.

Voedingstherapie

Als je denkt een intolerantie voor de biogene aminen te hebben, kun je een ervaren voedingstherapeute raadplegen en je laten testen met bioresonantie. Na een positieve uitslag kun je starten met een eliminatiedieet. Je laat dan de voedingsmiddelen weg waarop je overgevoelig reageert. Door een voedseldagboek bij te houden krijg je een beter inzicht in je reacties op voeding. Pas dus je voedings- en leefpatroon aan, drink tarwegrassap en eet levend voedsel, vooral bladgroenten die rijk zijn aan chlorofyl. Later in dit boek vind je uitleg over de gezonde eigenschappen van het bladgroen chlorofyl en informatie over levend voedsel. Het is verstandig om voeding die rijk aan biogene aminen is, zo veel mogelijk te vermijden. Verder in dit boek vind je een lijst van voedingsmiddelen die rijk aan histamine zijn.

Positieve invloeden

Belangrijk zijn: aanrakingen en knuffels, genieten, positief denken, bewegen in de natuur, emoties goed verwerken, spanningen vermijden, voldoende slapen en het lichaam ontgiften. Het histaminegehalte wordt hierdoor verlaagd. Mensen die zeer gestrest zijn, kunnen voeding die veel tyramine en serotonine bevat, beter zo veel mogelijk vermijden. Koper is nodig voor de neutralisatie van histamine. Calcium neutraliseert histamine. Vitamine D is nodig voor de opname en botaanmaak. Calcium beïnvloedt de opname van magnesium. Een tekort aan magnesium kan krampen geven. Het fytinezuur in granen, en melkeiwitten onttrekt kalk aan het lichaam. Als de darmflora een hoge zuurgraad heeft, is er meer uitscheiding van kalk, ook door het eten van veel complexe eiwitten. Oxaalzuur in groenten als rabarber, postelein en peterselie onttrekt ook kalk aan het lichaam. Kalk is ook nodig voor de overdracht van de zenuwimpulsen in de hersenen. Dit belangrijk mineraal vind je in donkergroene bladgroenten.

Negatieve invloeden

De combinatie van alcohol en voeding die rijk is aan biogene aminen versterkt de overgevoelheidsreacties met een factor 9, zoals bijvoorbeeld wijn en oude kaas. Alcohol remt het enzym dat de biogene aminen moet afbreken. MAO-remmers zijn antidepressiva (AD) die het enzym monoamino-oxidase (MAO) remmen. Dit is het enzym dat biogene aminen onschadelijk moet maken. Mensen die deze medicijnen gebruiken, adviseer ik om zich te laten testen op een intolerantie voor biogene aminen en een tekort aan het DAO- of MAO-enzym. Later kunnen zij hun voedingspatroon aanpassen. Vooral de combinatie van MAO-remmers en tyramine heeft een negatieve invloed op de bloedvaten, met als gevolg hoge bloeddruk of hartkloppingen. Gisting, verzuring en fermentatie blokkeren ook de aanmaak van enzymen die de histamine onschadelijk moeten maken. Hierdoor ontstaat een verhoogd histaminegehalte.

*** Samenvatting van mijn onderzoek naar hoofdoorzaken van intolerantie voor histamine en haar invloed op lichaam, geest en gedrag**

Defect in neurotransmitters door defect in stofwisseling van histamine (biogene aminen)

Na jaren van onderzoek heb ik nu meer informatie over de relatie tussen intolerantie voor biogene aminen en lichaam, psyche en gedrag. Ik kan mijn onderzoek afronden met een voldaan gevoel. Histamine heeft niet alleen invloed op ons lichaam, maar is net als serotonine een psychoactieve stof en heeft daarom ook invloed op de neurotransmitters van onze hersenen. Uit de praktijk blijkt dat tegenwoordig veel mensen een intolerantie voor de biogene aminen hebben. Bij hen is dan sprake van een verhoogd histaminegehalte met als gevolg lichamelijke aandoeningen, maar ook psychische problemen en veranderingen in het gedrag. Hieronder vind je een opsomming van de hoofdoorzaken waardoor zoveel mensen een intolerantie voor de biogene aminen hebben. Verder in de tekst worden nog andere oorzaken genoemd.

De hoofdoorzaken kunnen zijn:

- genetisch defect (erfelijke aanleg)
- tekort aan het DAO-, MAO- of HNMT-enzym. Deze enzymen zijn nodig om de biogene aminen af te breken.
- slechte darmflora: malabsorptie, ontstekingsreacties, tekort aan enzymen, vitaminen en mineralen
- verstoord afweersysteem. Dit reageert averechts op lichaamseigen stoffen als biogene aminen.
- intolerantie voor gluten, melkproducten, suiker en biogene aminen. Er treden beschadigingen aan de darmslijmvliezen op door ontstekingsreacties.
- verhoogd histaminegehalte. Histamine in voeding tast de slijmvliezen van de darmen aan met als gevolg een poreuze darmwand.
- onevenwichtig serotoninegehalte door een disbalans in de darmen. 80% van de serotonine wordt geproduceerd in de darmen.
- te veel gifstoffen in het lichaam door ongezonde voeding of voedselintolerantie

Andere oorzaken kunnen zijn:

roken, alcohol (remt het DAO-enzym dat nodig is om de biogene aminen af te breken), antibiotica, medicijnen (sommige remmen het DAO-enzym), antidepressiva (sommige remmen het enzym dat de biogene aminen moet afbreken, vandaar de bijwerkingen), drugs, pesticiden, hormonen, suiker, stress, mobiele telefoon, stralingen van televisie en computer, anesthesie (verdovingen), vaccinaties, operaties en medische onderzoeken, röntgenstralen, tekort aan vitamine D, voeding die rijk aan biogene aminen is, histaminevrijmakers, bewerkte voeding (enzymen worden gedood bij bewerking van voeding, daarentegen bevat levend voedsel alle enzymen), te veel lichamelijke inspanning, onverwerkte emoties, uitlaatgassen van auto's en fabrieken, het leven in steden, chemische producten, bepaalde additieven (E-nummers).

Er is een duidelijke relatie tussen darmen en hersenen. Als er darmproblemen zijn, kan er een tekort aan serotonine optreden met als gevolg: slaapproblemen, verandering van eetpatroon en gewicht, angstig en agressief gedrag, depressiviteit en verslavingen.

Bij een voedselintolerantie kan er sprake zijn van een auto-immuunaandoening. Het afweersysteem gaat de strijd aan met de lichaamseigen stoffen zoals bij biogene aminen. Het systeem valt de stoffen aan door meer witte bloedlichaampjes aan te maken. Hierdoor verzwakt het afweersysteem steeds meer. Als je die voeding blijft eten waarvoor je een intolerantie hebt (kan komen door het tekort aan DAO-enzym), kunnen andere auto-immuunaandoeningen zich ontwikkelen zoals kanker, diabetes, depressie, ADHD, autistisch gedrag, reuma, astma, hart- en vaatziekten, hartritmestoornissen, parkinson, ME/CVS, MS, schildklierafwijking of dementie. Biogene aminen hebben ook een relatie met het enzymstelsel. Zij werken zowel vasoactief als psychoactief. Deze stoffen kunnen