



Gegeneraliseerde Dystonie

Eerst even de situatie:

Gegeneraliseerde dystonie is een ziekte waarbij de spieren van verschillende lichaamsdelen een vreemde houding of beweging laten zien. Het is een zeldzame ziekte die te maken heeft met een mutatie op het TOR1A gen. Dit gen brengt Torsin 1A tot expressie. Dit eiwit komt met name tot expressie in de Substantia Nigra. Dit hersendeel is o.a. verantwoordelijk voor de energie-allocatie en 'bewegings-toestemming'. Torsin 1A behoort tot de ATP-ases; noodzakelijk voor de energieproductie.

Medicijnen die voorgeschreven worden zijn: Baclofen (GABA versterker). Trihexyfenidyl (gaat de werking van acetylcholine tegen) en Clonazepam (een benzodiazepine die de werking van GABA verhoogd).

GABA wordt voor 95% door het striatum geproduceerd. GABA verhoogt de productie van Dopamine in de Substantia Nigra. Dopamine uit de Substantia Nigra veroorzaakt 'drive'. Het zet het lichaam aan tot bewegen. Bij beschadiging van het Striatum en/of de Substantia Nigra wordt beweging niet meer toegestaan. Je komt bij wijze van spreken niet verder dan de voordeur.

Het genoemde neuronale pad wordt ook geassocieerd met 'motor-control'. Degeneratie van het pad wordt o.a. gerelateerd aan de ziekte van Parkinson. Je kunt je (motorische) bewegingen niet meer coördineren/controleren.

Er blijkt een associatie te zijn tussen dopamine en glutamaat. Dopamine reguleert de (excitatoire) bewegingsimpulsen die door glutamaat worden opgewekt (Cepeda and Levine, 1998;2006). Bij het wegvallen van dopamine zien we veel onwillekeurige bewegingen.

Dopamine recruteert acetylcholine, want ze zijn met zijn tweeën verantwoordelijk voor persoonlijkheidsfuncties die te maken hebben met morgen en daar, met het plannen in de toekomst. Bij een gebrek aan dopamine ben je de hele dag bezig met je ziekte; niet met morgen.

Nu de mogelijke interventies (let wel: het is NIET te genezen):

Bloedsuikerspiegel

Een bloedsuikerspiegelregulatie stoornis beïnvloedt in alle gevallen de aanmaak van genoemde neurotransmitters. GABA, Dopamine, Acetylcholine en Glutamine.

De eerste stap moet dan ook bestaan uit het reguleren van de bloedsuikerspiegel middels voedingsinterventies. Zie de kennisbank download Diabetes voor meer info. Kort samengevat: suiker en suikerhoudende spullen uitsluiten. Graan en graanproducten drastisch verminderen. Melk en melkproducten minimaliseren. Groente, fruit, vis, vlees en noten opvoeren. Linolzuur vervangen door olijf- of kokosolie.



Omega 3

De hersenen bestaan voor 60% uit vet; met name de omega 3 vetzuren EPA en DHA. Bij een tekort aan deze vetzuren vallen neuronale 'verzorgers' weg. De neuronale energie-aanmaak loopt terug en de Substantie Nigra staat GEEN beweging meer toe. Bovendien is aangetoond dat een tekort aan omega 3 vetzuren absoluut leidt tot een afname van hersenkernen (ze worden duidelijk kleiner).

De tweede stap moet bestaan uit het drastisch opvoeren van de omega 3 vetzuren EPA en DHA (visolie). Gebruik een drink-olie van een gerenommeerd merk en ga zitten op minimaal 1 eetlepel per dag.

Transvetten (margarines en alles wat met en van margarine of halvarine gemaakt wordt) verstoren de energie-productie in de hersenen; deze vetten moeten absoluut worden vermeden! Gebruik roomboter of kokosvet.

Vitamine B

De aanmaak van GABA kan alleen maar plaatsvinden indien er B vitamines voorhanden zijn. De derde stap moet dan ook bestaan uit de inname van een hoog gedoseerd vitamine B complex.

Glutamaat

Glutamaat zorgt voor excitatoire bewegingsimpulsen; denk aan stuipen en spasmen. Het is een normaal neurotransmitter en de vrijzetting ervan wordt gereguleerd door neuronale 'verzorgers'. Zie boven bij omega 3.

Via de voeding kun je ook (VEEL) glutamaat binnen krijgen. Sluit dus uit: E621 (smaakversterken of MSG) en Aspartaam. Deze spullen zitten in de meeste geproduceerde voedingsmiddelen (pakjes en zakjes) en in light frisdranken – goed de etiketten lezen dus.

Acetylcholine

Wil je hier iets doen dan kun je Mucuna Pruriens inzetten. Dit werkt namelijk immuunregulerend via acetylcholine.

Dopamine

De substantia nigra is bijzonder gevoelig voor een jodiumdeficiëntie. Jodium geeft 'toestemming' voor de aanmaak van dopamine. Zonder dopamine geen acetylcholine (zie boven). De meest voor de hand liggende interventie op dit niveau blijkt dus de suppletie van jodium. Zet in eerste instantie zeewier in. Zet daarnaast selenium in en ga na verloop van tijd pas jodium suppleren. Kijkvoor meer info in het document 'jodium'.

Overig

Stress reduceren is ook een bijzonder werkzame interventie; net zoals het zetten van levens-doelen en daar naar toe werken. Let wel: genezen van iets is géén levensdoel. Schilderijen maken die de boel opfleuren of die iets van jezelf tot uitdrukking brengen wel.