

## INTERVIEW MET LUCAS FLAMEND

*“Een vernieuwer binnen de epigenetica”. Dat predicaat heeft Lucas Flamend (1961) zeker verdiend. Gedreven door persoonlijke ervaringen en jarenlange ervaring in zijn praktijk in Lier (België) is onlangs zijn eerste boek verschenen:*

*Het endorfineherstelplan, integrale epigenetica in de praktijk. Een 300-pagina's tellend boek waarin Lucas de complexe materie van het endorfinesysteem op een heldere manier uitlegt en voor de lezer een zeer praktische vertaalslag maakt. Is dit boek het sluitstuk van zijn professionele ontdekking van de werking van het endorfinesysteem? Reden om Lucas op te zoeken....*

### **Wat heeft jou gedreven om therapeut en onderzoeker te worden?**

'Ik ben ooit begonnen als kok, maar rond mijn twintigste begon er iets te knagen. Was dit nu wat ik voor de rest van mijn leven wilde doen? Ik had intellectuele uitdaging nodig en ik besloot om ziekenhuisverpleegkunde te gaan studeren. Inhoudelijk boeide de studie mij enorm, maar de verwachte onderdanigheid ten opzichte van de dokters kon ik niet opbrengen. Vervolgens heb ik na het behalen van mijn diploma negen jaar mijn eigen biologische restaurant met veel plezier gerund, maar door een echtscheiding verloor ik alles. Gemoedswisselingen, depressieve klachten en 'burn-out' waren het gevolg.

Een psychiater gaf me een reeks psychofarmaca, waarmee ik nog nog ietwat op de been bleef, echter ze losten mijn problemen niet op. Sterker nog, ik moest steeds meer gaan gebruiken en kreeg last van nare bijwerkingen. Het werkte allemaal heel even en ik kwam er later pas achter dat de kern van het probleem overstimulatie was. Verschillende factoren speelden daarin een rol zoals troostvoeding, werkdruk en mijn perfectiedrang.

Ik volgde diverse psychotherapieën en kreeg daardoor wel meer inzicht in mijzelf, echter het veranderde niets aan mijn emotionele beleving en levensgeluk.

De weg naar herstel is begonnen met het aanpassen van mijn voeding. In Amerika werd ik op het juiste spoor gezet. Ik volgde daar diverse opleidingen en kwam daar een psycholoog tegen. Deze vroeg mij of ik ooit van exorfinen had gehoord en hij legde uit dat het morfineachtige eiwitten zijn in gluten, zuivel en soja. Ik ging mij daarin verdiepen. Het werd mij duidelijk dat exorfinen ofwel lichaamsvreemde morfinen, verband houden met de lichaamseigen morfinen ofwel endorfinen. Uit onderzoek bleek dat als men exogene morfinen (exorfinen) toedient, dit de werking van de lichaamseigen endorfinen vermindert.

Voor mij was deze ontdekking de start van een zoektocht binnen de epigenetica. Ik wilde doorgronden hoe de verbanden in elkaar zaten en vooral ook praktisch toepassen.

Ik ben opnieuw gaan studeren. Ik volgde een 4-jarige opleiding transpersoonlijke psychotherapie, diverse natuurgeneeskundige opleidingen en uiteraard



ook orthomoleculaire geneeskunde. In Amerika leerde ik EEG's te analyseren. Ik ben aanvankelijk een praktijk voor psychotherapie gestart en voegde er daarna elementen vanuit de orthomoleculaire geneeskunde en de integrale epigenetica aan toe.'

### **Wat heeft voedingsaanpassing en suppletie voor je betekend?**

'Ik eet nu al bijna 14 jaar geen gluten, zuivel en soja meer. Suiker gebruik ik een heel stuk minder, maar ik leef niet suikervrij.

Met die voedingsaanpassingen ben ik in het begin heel goed opgeschoten, maar het was niet genoeg. Ik ben op zoek gegaan naar fytotherapeutica en orthomoleculaire supplementen waarvan in onderzoek is aangetoond dat ze een specifiek epigenetische wer-

**Naast dat je in het boek je eigen levensverhaal hebt opgetekend staan er ook een 10-tal goed gedocumenteerde casussen in waarin de lezer een kijkje in de keuken krijgt en zo meekrijgt hoe je het endorfinesysteem kunt herstellen.**

**Heel praktisch, hoe verloopt eigenlijk een intake in jouw praktijk?**

‘Voor het intakegesprek vraag ik de cliënt een verslag te schrijven van zijn/haar leven tot nu toe. Dat is een verslag vanaf de geboorte. Daarin somt de cliënt alle lichamelijke en psychische klachten op én die van de ouders. Soms heeft de cliënt een moeder en/of een vader met een zware levensgeschiedenis van uitputting en trauma’s. In onderzoek is aangetoond dat trauma’s via transgenerationale erfelijkheid worden doorgegeven. Een van de gevolgen is een teveel aan glutamaat, wat de persoon angstig, prikkelbaar en onrustig maakt. Dat verslag sturen ze naar mij op. Met mijn epigenetische bril analyseer ik aan de hand van het verslag de epigenetische verbanden in hun klachtenpatroon. Dan zie ik dat hun geschiedenis er een is van terugkerende klachten die alsmaar erger zijn geworden. Ik neem vervolgens een stuk van de gewoonten en beloningen af. Daar moet ik wat tegenoverstellen en dat is vooral de causaliteit tussen de levensgeschiedenis en het verloop van de klachten van de client inzichtelijk maken. Door dat inzicht is de cliënt meer gemotiveerd en heeft hij/zij minder moeite om de levenswijze te veranderen. Bijvoorbeeld bewegen en anders eten. Iedere behandeling in mijn praktijk start met het basisdieet van drie maanden. Dat houdt in het vermijden van gluten, zuivel, soja en transvetten, smaakversterkers in bewerkte voeding en het verminderen van toegevoegde suiker, alcohol en koffie.

**“Ondertussen weten we uit onderzoek dat de mind/body-connectie geen spirituele fantasie is maar een feit. Niet alleen gedachten, maar ook hoe we omgaan met andere mensen en onze omgeving zijn belangrijke placebofactoren in het herstelproces en de werking van onze genen.”**

Tegelijk moet ik als therapeut ook realistisch zijn en mijn cliënten vertellen dat het therapeutisch proces afhankelijk is van meerdere factoren. Gezonde voeding is een belangrijke factor. Maar wie het jarenlange gebruik van bijvoorbeeld psychofarmaca zoals antidepressiva, kalmeer- en slaapmiddelen wil afbouwen, moet er rekening mee houden, dat deze middelen de expressie van onze genen veranderen. Psychofarmaca veroorzaken epigenetische disregulaties, die nog meer voelbaar zijn bij het afbouwen. Met andere woorden: men gaat eerst achteruit, vooraleer men verbetering merkt. Bij sommige psychofarmaca is dit een langdurig proces. Het vraagt dan ook om geduld.’

**Je bent al jaren aan het onderzoeken en binnen de complementaire geneeskunde ben je innovatief bezig. Is het boek de conclusie/het eindstation of ben je inmiddels bezig om nieuwe initiatieven te ontplooiën?**

‘Het boek is bedoeld als een naslagwerk om de basisprincipes van de opioïde epigenetica – of wel de factoren die de werking van het endorfinesysteem beïnvloeden – in kaart te brengen. Het is zeker geen eindstation, maar eerder een beginpunt om aandoeeningen die het gevolg zijn van een ontregeld endorfinesysteem, in kaart te brengen. Ik denk hierbij aan ADHD, depressie, angst-, stress- en slaapstoornissen, diabetes, kanker en Alzheimer.’

**Hoe zie je verder je eigen toekomst?**

‘Zowat 11 jaar geleden was het lezen van het boek van Bruce Lipton *De biologie van de overtuiging* de aanleiding om me te verdiepen in de epigenetica. Het tweede deel van zijn boek dat specifiek ingaat op de mind/body-connectie vond ik persoonlijk te ver gaan; het gaf de indruk zweverig van aard te zijn. Ondertussen weten we uit onderzoek dat de mind/body-connectie geen spirituele fantasie is maar een feit. Niet alleen gedachten, maar ook hoe we omgaan met andere mensen en onze omgeving zijn belangrijke placebofactoren in het herstelproces en de werking van onze genen. Maar het kan ook de andere kant opgaan: nocebofactoren zoals trauma’s en toxische relaties kunnen het herstelproces afremmen. Ook trauma’s van de ouders hebben – zoals we weten uit epigenetisch onderzoek – invloed op de levenskwaliteit van hun kinderen. Ik wil me in de toekomst verder verdiepen in de placebo/nocebo-dynamiek, de opioïde epigenetica en de transgenerationale erfelijkheid van trauma’s, via het schrijven van boeken en het geven van BrainQ-opleidingen.’

**Ten slotte, waar kunnen MBOG-leden het boek aanschaffen?**

‘In verschillende webwinkels in Nederland en België.’

king hebben op het herstellen van de resistentieproblematiek en andere epigenetische processen. Met de combinatie van voedingsaanpassing en voedingssupplementen zijn de kenmerken van mijn Hoog Functionerend Autisme en ADD voor het overgrote deel verdwenen.'

**Wat is jouw belangrijkste ontdekking geweest met betrekking tot epigenetica?**

'In de loop der jaren verzamelde ik meer dan 15.000 studies voor mijn eigen database. Uit die studies kon ik de eerste regel van de epigenetica afleiden: epigenetica gaat grotendeels over resistentie. Als je iets langdurig overstimuleert, raakt het lichaam ongevoelig (resistent) voor een bepaalde stof. De meeste chronische aandoeningen zijn vanuit deze context te zien als epigenetische aanpassingen aan een overstimulatie. Daarnaast kwam ik erachter dat endorfinen ook de immuniteit regelen. Het endorfinesysteem activeert GABA. Over GABA is aangetoond dat het de dendritische cellen aanstuurt.

**“Ik ben op zoek gegaan naar fytotherapeutica en orthomoleculaire supplementen waarvan in onderzoek is aangetoond dat ze een specifiek epigenetische werking hebben op het herstellen van de resistentieproblematiek en andere epigenetische processen.”**

Deze cellen vallen pathogene mirco-organismen aan zoals bacteriën, gisten/schimmels en parasieten. Bijvoorbeeld alcohol, cannabis of benzodiazepines activeren GABA en als je een van deze middelen misbruikt, treedt er overstimulatie op en ontstaat er GABA-resistentie. Een van de mogelijk gevolgen is dat de Borrelia-bacterie (die de ziekte van Lyme kan veroorzaken) of Candida niet meer uit het lichaam te krijgen is.'

**Wat mij triggerde is, dat je aangaf in Amerika te hebben geleerd om EEG's te analyseren. Wat kun je daarmee aantonen in de praktijk en is het voor iedere orthomoleculair behandelaar toepasbaar?**

'Om bij het laatste te beginnen. Ja, het is zeker voor iedere therapeut relatief eenvoudig om te leren een dynamisch EEG te interpreteren. De hersengolven zijn een weergave van de verhouding tussen exciterende (sympathische) neurotransmitters en inhiberende (parasympathische) neurotransmitters. Via de dynamiek van de hersengolven kan men de informatie van het intakegesprek nauwkeuriger in kaart brengen. Ook wordt het EEG gebruikt om de voortgang van therapie te kunnen monitoren. We zien vaak dat een dieet bijdraagt om de hersengolven te normaliseren; deze bevinding is in de praktijk en in onderzoek aangetoond.'

**Onlangs is je eerste boek uitgekomen genaamd *Het Endorfine Herstelplan*. Kun je aangeven voor wie je het boek hebt geschreven en wat de lezer ervan leert?**

'*Het Endorfine Herstelplan* is geschreven voor zorgverleners, maar kan ook nuttig zijn voor de leek die zich wil verdiepen in de dynamiek van de epigenetica. Het boek is ontstaan vanuit het inzicht dat het lichaam over een zelfregulerende intelligentie beschikt, wat ik benoem als het 'endorfinesysteem'. Een van de toepassingen is het zogenaamde placebo-effect dat aan de basis wordt aangestuurd door endorfine. We kunnen de intelligentie van dat systeem waarschijnlijk nooit helemaal doorgronden, maar we kunnen wel observeren en inventariseren welke factoren het zelfherstel bevorderen. Elk stukje dat de puzzel helpt te vervolledigen, is daarbij nuttig.

Integrale epigenetica gaat om verbanden, niet om losstaande feiten. Bijvoorbeeld, bij baby's kan koemelk leiden tot een levenslange allergische aanleg die we Th2-dominantie noemen. Maar het kan net zo goed ontstaan als de moeder tijdens de zwangerschap een angststoornis heeft of overgewicht. De allergische aanleg kan ook ontstaan als gevolg van een prenatale depressie of te veel negatieve stress tijdens de zwangerschap. Al deze factoren lijken op het eerste gezicht niets met elkaar te maken te hebben. Toch hebben al deze factoren allemaal een gemeenschappelijk kenmerk: ze veroorzaken endorfinesistentie en een teveel aan glutamaat. Deze twee kenmerken programmeren de allergische aanleg bij baby's zodat ze later astma en allerlei allergische aandoeningen ontwikkelen. In België krijgt meer dan de helft van de baby's jonger dan één jaar astmamedicatie toegediend; koemelk speelt hier een belangrijke rol in. Baby's die de zuivelexorfinen niet kunnen afbreken omdat ze een DPP-IV-enzymdeficiëntie hebben, zijn volgens onderzoek meer vatbaar om later Th2-dominantie te ontwikkelen.

De moderne mens heeft zijn omgeving drastisch veranderd. Onze genen werken als een soort feedbacksysteem. Ze reageren op onze omgeving en houden onze lichamelijke en geestelijke functies in evenwicht. Hebben we stress, dan wordt er bijvoorbeeld meer endorfine geactiveerd. We hebben de mate waarin het lichaam het evenwicht kan herstellen, voor een deel zelf in de hand. We hoeven niet per se ziek te worden van stress, zolang we ervoor zorgen dat het feedbacksysteem zo goed mogelijk kan functioneren. Die nauwkeurige afstemming tussen onze genen en de omgeving wordt mede mogelijk gemaakt door het endorfinesysteem. Dat systeem reguleert ook de geluksbeleving, de aandacht, het immuunsysteem en ons natuurlijk verweer tegen kanker. Raakt het endorfinesysteem uit evenwicht, dan ontstaat de tendens om chronische en psychische aandoeningen te ontwikkelen.'



**“Integrale epigenetica gaat om verbanden, niet om losstaande feiten.”**