

Wat drijft Lucas Flamend?

'Ik ben **mijn eigen handleiding** gaan respecteren'

Lucas Flamend (1961) studeerde ziekenhuisverpleegkunde, orthomoleculaire geneeskunde, transpersoonlijke psychotherapie, eeg-analyse en volgde diverse opleidingen in de natuurgeneeskunde. Uiteindelijk specialiseerde de sympathieke Vlaming zich in epigenetica en endorfinen. Wat dreef hem naar dit complexe vakgebied? Wat bezielt hem om het volledig te willen doorgronden? Kort samengevat: een professionele ontdekking én persoonlijke ervaringen. Want ooit had hij zélf de diagnose ADD en kenmerken van hoogfunctionerend autisme. 'Maar dit is nu voor 90 procent weg', zegt hij. 'Door voedingsaanpassingen, voedingssupplementen, en de coaching en psychotherapie die anderen mij gegeven hebben.'

Vijftien jaar geleden begon Lucas Flamend psychotherapie te geven. 'Bij al mijn cliënten nam ik eeg's af', blikt hij terug. 'Ik wilde data verzamelen.' Daarvoor verdeelde hij zijn cliënten over vier groepen, op vrijwillige basis. 'De eerste groep kreeg alleen psychotherapie, de tweede groep kreeg psychotherapie en andere voeding, de derde groep kreeg psychotherapie en voedingssupplementen en de vierde groep kreeg psychotherapie en beweging. De voedingsaanpassing hield in dat gluten en zuivel weggelaten werden én het suikerverbruik werd verminderd. Bij de voedingssupplementen ging het om de klassieke middelen, zoals een multi. Wat bleek? Alleen in de groep met de voedingsaanpassing veranderde het eeg: de hersenactiviteit normaliseerde. Deze mensen voelden zich ook beter en de psychotherapie verliep beter. Die ontdekking zette me aan het denken: wat in gluten en zuivel heeft invloed op dat eeg?'

In Amerika werd hij op het juiste spoor gezet. 'Daar kwam ik regelmatig in die tijd, voor opleidingen. Een psycholoog daar vroeg mij: 'Heb je ooit gehoord van exorfinen? Dat zijn morfineachtige eiwitten in gluten en zuivel, maar ook in soja.' Ik ging daarover lezen. Geleidelijk werd duidelijk dat de exorfinen, ofwel lichaamsvreemde morfinen, verband houden met de lichaamseigen morfinen ofwel endorfinen. Uit onderzoek bleek dat als je exogene morfinen (exorfinen) toedient, dus in zekere zin geneesmiddelen geeft, dit de werking van de lichaamseigen endorfinen vermindert. Dat was voor mij de start van de epigenetica. Ik wilde weten: hoe zit dat in elkaar? Wat zegt het

onderzoek? En: hoe zou ik dat kunnen vertalen, zodat ik het begrijp én kan toepassen in mijn praktijk. Maar ook: hoe kan ik zorgen dat de cliënt het begrijpt?'

'Ik wilde data verzamelen.'

De cliënt komt hier met klachten: mentaal of lichamelijk, maar meestal allebei. Ik neem vervolgens een stuk van zijn gewoonten en beloningen af. En daar moet hij ook nog voor betalen. Dus moet ik er iets tegenoverstellen, met name inzicht in het verloop van de klachten van de cliënt. Ik vraag mensen daarom altijd eerst een verslag te schrijven van hun leven: van de geboorte tot nu. Aan de hand van zo'n verslag kan ik als behandelaar hen de chronologische logica uitleggen van hun klachtenpatroon. Dat hebben ze meestal nog niet eerder meegemaakt. Daarna is de weerstand verdwenen: ze begrijpen het, en hebben geen moeite met wat de behandeling van hen vraagt.'

Bij zijn studie van de epigenetica ging Lucas niet over één nacht ijs. 'Ik heb in totaal 18.000 studies in mijn database gearchiveerd. Ik heb geleerd dat de eerste regel in de epigenetica is: als je iets langdurig overstimuleert, raakt het lichaam ongevoelig voor een bepaalde stof. Wanneer je bijvoorbeeld veel gluten en zuivel eet en je kan de exorfinen hieruit moeilijk afbreken, dan zullen die uiteindelijk de eigen werking van endor-



finen uitputten. Er ontstaat een endorfinenresistentie. Als je het beloningssysteem te veel stimuleert, bijvoorbeeld door overmatig gebruik van 'troostvoeding' als chocola of koffie, krijg je een ongevoelig beloningssysteem. Een ander voorbeeld is insulineresistentie, waarbij het lichaam zich gaat beschermen tegen een teveel aan insuline. De meeste chronische aandoeningen zijn epigenetische aanpassingen aan een overstimulatie. Het is eigenlijk een vorm van bescherming. Deze bescherming zorgt voor de typische kenmerken die we zien bij chronische aandoeningen.'

Een belangrijk element in zijn zoektocht was het verbinden van de psyche aan het fysieke. 'Ik kwam erachter dat endorfinen ook de immuniteit reguleren. Neem GABA, het stofje dat ons tot rust brengt. Men heeft onlangs aangetoond dat GABA de dendritische cellen aanstuurt, die pathogenen aanvallen zoals bacteriën, candida en parasieten. De migratie van die cellen gebeurt door het GABA. Alcohol activeert GABA. Hetzelfde geldt voor cannabis en benzodiazepinen. Met andere woorden: als je één van die drie middelen misbruikt, treedt overstimulatie op en creëer je een GABA-resistentie. En wat zie je dan? Dat je een bacterie, zoals de Borrelia-bacterie die de ziekte van Lyme veroorzaakt, of een Candida niet meer uit het lichaam krijgt.'

Wat chocola en suiker kunnen, kan stress overigens ook. 'Dat werkt hetzelfde. Suiker activeert het beloningssysteem. Maar stress activeert ook endorfinen. Je kunt daarom de gevoeligheid van endorfinen even goed uitputten met troostvoeding als met stress. En het gekke is: als we stress ervaren, zijn we meer geneigd om troostvoeding te gebruiken. In de levensverhalen van cliënten zie ik vaak terug hoe overstimulatie ongevoeligheden uitlokt. Wat heeft iemand bijvoorbeeld meegeemaakt aan trauma's? Denk aan een slecht huwelijk, schulden, kinderen die problemen geven. Dat dompelt iemand constant

in de stress. Als ik behandel, redeneer ik daarom niet alleen als een epigeneticus. Ik pas ook geïntegreerd een stukje psychotherapie toe.'

Ook zijn persoonlijke diagnoses kwam hij te boven met een geïntegreerde aanpak. 'Vijftien jaar geleden had ik de diagnoses hoogfunctionerend autisme (HFA) en ADD. Dat werd niet opgelost door geneesmiddelen, want ik heb die allemaal genomen. Zoals Ritalin, dextro-amfetamine en antidepressiva. Het werkte eventjes. Deze geneesmiddelen veroorzaken opnieuw overstimulatie, terwijl de oorzaak van het probleem overstimulatie was. Wat is bijvoorbeeld ADHD kort uitgedrukt? Een ontregeld beloningssysteem met een overdreven stressgevoeligheid. Ook aandacht en concentratie maken deel uit van het beloningssysteem. Dat is aangetast. Je gooit dan eigenlijk op die verzwakking van het beloningssysteem nog een sterke stimulant. Dat gaat even goed. Bij de één duurt dat een maand, bij de ander drie jaar. Je zult steeds hoger moeten doseren voor een effect, maar het houdt ooit op. Want de wetmatigheid van de epigenetica blijft nu eenmaal bestaan: een aandoening die veroorzaakt werd door overstimulatie kun je niet eindeloos behandelen met nog méér overstimulatie.'

'... wat in gluten en zuivel heeft invloed op dat eeg?'

De persoonlijke weg naar genezing begon met een aanpassing van zijn voeding. 'Ik ben mijn eigen handleiding gaan respecteren. Ik eet nu al twaalf jaar zonder gluten, zuivel en soja. Suiker gebruik ik een heel stuk minder, maar ik leef niet suikervrij. Dat is samen met beweging nog een aandachtspunt. Met die voedingsaanpassing ben ik in het begin heel goed opgeschoten, maar het was niet genoeg. Dus ben ik op zoek gegaan naar stoffen uit bloemen, planten en kruiden waarvan in onderzoek is aangetoond dat ze een specifiek epigenetisch effect hebben op het herstellen van ongevoeligheden. Die ben ik ook gaan gebruiken: specifieke supplementen die inwerken op de epigenetische processen. Die kunnen het proces versnellen. Cliënten hebben graag dat het wat snel gaat. Dat heeft ook te maken met leeftijd. Een lichaam dat jong is, is flexibel. Bij iemand van 60 jaar heeft het langer nodig en de rugzak is ook wat groter.

Mijn HFA en ADD zijn nu voor 90% weg. Wat vooral heeft geholpen? Het is een beetje van alles geweest: voedingsaanpassingen, voedingssupplementen, en de coaching en psychotherapie die anderen mij gegeven hebben. Ook het feit dat ik mijn angsten ben aangegaan, was belangrijk. Vier jaar geleden moest ik voor het eerst lesgeven aan een groep. Ik had angst om te spreken in het openbaar. Ik ben het niet uit de weg gegaan, maar heb het beetje bij beetje overwonnen. In mijn geval betekende dat: eerst lesgeven aan vijf mensen, toen aan tien en daarna aan een groep van twintig. Door ook je angsten aan te gaan, haal je een belangrijke stressfactor weg.'

Meer informatie: www.exendo.be