

LUCAS FLAMEND



# HET ENDORFINE HERSTELPLAN

Integrale epigenetica in de praktijk  
- Het endocannabinoïde-systeem -

EDITIE 2024

Onze westerse levensstijl gaat razendsnel en brengt veel stress met zich mee. Stress die we verdoven met troostvoeding, alcohol, medicijnen en verslavingen. Deze aanpak heeft op langere termijn een averechts effect. Het zorgt er namelijk voor dat de genen die processen zoals beloning, stressverwerking en immuniteit aansturen, minder goed functioneren.

De auteur beschrijft op een heldere manier hoe onze genen met elkaar verbonden zijn en hoe we de werking ervan kunnen 'resetten'. Dit proces van zelfherstel wordt centraal aangestuurd via het endorfine- en endocannabinoïde-systeem. Deze twee systemen maken ons niet alleen stressbestendiger, gelukkiger en meer verbonden met onszelf en de buitenwereld. Ze zijn tevens cruciaal om ons te beschermen tegen de typische welvaartsaandoeningen.

De auteur combineert op een unieke manier de inzichten van de epigenetica en psychotherapie. Het boek bevat een stappenplan om het proces van zelfherstel te optimaliseren. Een praktische handleiding voor wie kampt met angsten, trauma's, verslavingen, depressie, stress- en slaapproblemen, vermoeidheid, burn-out, overgewicht en een verzwakte weerstand. Het boek bevat voedingschema's en tal van casussen en praktijkvoorbeelden.



---

Lucas Flamend is HBO-bachelor verpleegkundige en heeft zich sinds 20 jaar gespecialiseerd in de wetenschap achter de integrale epigenetica, psychotherapie en traumaverwerking. Hij is ervaringsdeskundige op het gebied van trauma's, depressie, verslaving en stress. Inmiddels zijn heel wat mensen geholpen door deze methode die ook door artsen wordt toegepast.

---



|   |    |
|---|----|
| <b>VOORWOORD</b>                                | 11 |
| <b>HOOFDSTUK 1</b>                              |    |
| <b>STRESS EN COMPENSATIE</b>                    | 14 |
| • Te veel prikkels                              | 16 |
| • Voeding en alcohol                            | 16 |
| • Sociale media                                 | 18 |
| • Games   | 18 |
| • Medicijnen en drugs                           | 19 |
| • Stress compenseren heeft een omgekeerd effect | 19 |
| • Genot is geen geluk                           | 21 |
| • Stressgerelateerde klachten                   | 22 |
| <b>HOOFDSTUK 2</b>                              |    |
| <b>MET VALLEN EN OPSTAAN: EEN AUTOBIOGRAFIE</b> | 24 |
| <b>HOOFDSTUK 3</b>                              |    |
| <b>HET VERHAAL VAN ONZE GENEN</b>               | 34 |
| • Resistentie is het gevolg van overstimulatie  | 36 |
| • Het endorfinesysteem                          | 37 |
| • Endorfine                                     | 40 |
| - Functies van endorfine                        | 41 |
| - Endorfineresistentie                          | 42 |
| - Factoren die het endorfinesysteem uitputten   | 43 |
| - Het Fase model van het endorfinesysteem       | 44 |

|  |     |
|--|-----|
| - Hechting en onthechting  | 46  |
| • Het endocannabinoïde-systeem                                       | 51  |
| - De ontbrekende schakel   | 51  |
| - De zoektocht   | 54  |
| - Linolzuur  | 62  |
| - Mag het iets minder vlees zijn?                                    | 75  |
| - Laaggradige ontsteking   | 78  |
| - Vreetbuien, eetstoornissen en verslavingen                         | 82  |
| - Epigenetica versus reguliere zorg                                  | 86  |
| - Een andere kijk op glutathion en vitamine D                        | 90  |
| - BDNF   | 99  |
| - AGE's  | 107 |
| • Het endocannabinoïde-systeem en de darm                            | 116 |
| - Het darmmicrobioom   | 116 |
| - De darm-brein as   | 117 |
| - De darm-brein as en het endocannabinoïde-systeem                   | 117 |
| - De ontdekking van de Akkermansia muciniphila bacterie              | 119 |
| - Zelfherstel door de lichaamseigen Akkermansia muciniphila bacterie | 121 |
| • Glutamaat  | 128 |
| • GABA   | 130 |
| • Dopamine   | 132 |
| • Insuline   | 134 |
| • Erfelijkheid: tijdelijk of permanent?                              | 136 |
| • Transgenerationele erfelijkheid van trauma's                       | 138 |
| • Het loslaten van negatieve ervaringen                              | 140 |
| • De weg naar herstel  | 142 |

## **HOOFDSTUK 4**

### **DE BRAINQ-METHODE**

|  |     |
|--|-----|
|  | 144 |
| • Integrale epigenetica  | 145 |
| • Het BrainQ-instituut   | 147 |
| • Het intakeverslag  | 147 |
| • Zelfherstel is streven naar evenwicht                            | 148 |
| • Het endorfine- en endocannabinoïde-systeem reguleren zelfherstel | 148 |
| • Zelfherstel begint met bewustwording                             | 151 |
| • Ontwennen  | 152 |

|  |     |
|--|-----|
| • Van afhankelijkheid naar gewoonheid                | 154 |
| • Het basisdieet en het resetdieet                   | 154 |
| - Het basisdieet                                     | 159 |
| - Het resetdieet                                     | 168 |
| • Aanpassing van de levensstijl                      | 190 |
| • Psychofarmaca                                      |     |
| • De koolhydraten-valkuil                            | 194 |
| • Kruiden en ingrediënt-combinaties                  | 198 |
| - Glycine en magnesiumbisglycinaat                   | 200 |
| - Apigenine  | 202 |
| - Pruikszam: <i>Herichium erinaceus</i>              | 203 |
| - <i>Lactobacillus rhamnosus</i> GG                  | 205 |
| - <i>Rhodiola rosea</i> en <i>Rhodiola crenulata</i> | 207 |
| - Kaempferol   | 209 |
| - Caryofylleen                                       | 216 |
| - Fisetine   | 220 |
| - PEA  | 225 |
| - Glutathion   | 230 |
| - Vitamine D   | 232 |
| - Magnesium  | 238 |
| - L-leucine en plantaardige eiwitpoeders             | 241 |

## HOOFDSTUK 5

### CASUSSEN

|   |     |
|---|-----|
|   | 256 |
| • Yannick, meisje van 12 met ADHD, gameverslaving en sociaal isolement          | 259 |
| • Jan, man van 65 met diabetes 2 en beginnende dementie                         | 263 |
| • Eva, meisje van 8 met chronische vermoeidheid                                 | 269 |
| • Judith, vrouw van 74 met angst- en slaapstoornissen                           | 272 |
| • Peter, man van 43 met chronische pijnklachten, wil stoppen met oxycodon       | 274 |
| • Petra, vrouw van 35 met vreetaanvallen, overgewicht en inslaapproblemen       | 279 |
| • Katrien, vrouw van 63 met CVS, MCS en hypergevoeligheid voor geluid en geuren | 286 |
| • Katty, vrouw van 42 met rusteloze benen en burn-out                           | 295 |
| • Frederik, man van 23 met sport- en pornoverslaving en preoccupatie            | 300 |

|   |     |
|---|-----|
| • Erik, man van 53 met COPD   | 306 |
| • Marleen, vrouw van 44 met ADHD, zware depressie en slaapproblemen | 310 |
| • Rudy, man van 38 verslaafd aan drugs, alcohol en porno            | 314 |
| • Nicole, vrouw van 23 met ADHD                                     | 318 |

## **HOOFDSTUK 6**

### **BEGRIPPENLIJST**

|  |     |
|--|-----|
| • Exorfinen uit voeding                                      | 323 |
| - Exorfinen gaan door de darmwand en de bloed-hersenbarrière | 324 |
| - Exorfinen en allergische aandoeningen                      | 325 |
| - Gluten-exorfinen   | 326 |
| - Caseïne-exorfinen  | 328 |
| - Soja-exorfinen   | 330 |
| - Spinazie-exorfinen   | 330 |
| • Microbiële exorfinen                                       | 331 |
| - Deltorfine   | 331 |
| - Dermorfine   | 332 |
| • Exorfinenonderzoek   | 333 |
| • Gluten, vroeger en nu                                      | 335 |
| • Het verschil tussen A1- en A2-melk                         | 338 |
| • Soja, van diervoer naar mensenvoeding                      | 345 |
| • Het DPP-IV-enzym   | 346 |
| - DPP-IV-functies  | 347 |
| - DPP-IV-remmers   | 351 |
| - Kenmerken van DPP-IV-deficiëntie bij baby's en kinderen    | 354 |
| • Het endorfinesysteem                                       | 355 |
| - De gaspedaal   | 355 |
| - De rempedaal   | 356 |
| - De dynamiek van het endorfinesysteem                       | 358 |
| • TRPV1-overgevoeligheid                                     | 358 |
| • De wondere wereld van placebo en nocebo                    | 364 |
| - De werking van het placebo-effect volgens de farmacie      | 364 |
| - Maar wat als de patiënt weet dat hij een placebo neemt?    | 365 |
| - Het placebo-effect wordt geactiveerd door endorfine        | 365 |
| - Het nocebo-effect  | 368 |
| - Aangeleerde hulpeloosheid                                  | 369 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| <b>HOOFDSTUK 7</b> | 370 |
| <b>CHECKLISTS</b>  | 371 |
| <b>REFERENTIES</b> | 375 |
| <b>INDEX</b>       | 415 |

## VOORWOORD

Het leven van de westerse mens is complex. Om met die dagelijkse realiteit om te gaan kunnen we terugvallen op de neurale netwerken in onze hersenen. Die verwerken de informatie uit onze omgeving om ze daarna te vertalen in emoties en gedrag.

Hoe we ons voelen en hoe we op de omgeving reageren, is afhankelijk van de werking van ons neurobiologisch systeem. Endorfine maakt dat we ons gelukkig en verbonden voelen, dopamine zorgt voor aandacht en motivatie. De efficiënte werking van deze geluksstoffen is bepalend voor onze beleving en onze levenskwaliteit. Dat verklaart deels waarom sommige mensen weinig nodig hebben om zich gelukkig te voelen, terwijl anderen die schijnbaar alles hebben, zich onvoldaan en onrustig voelen. Ook de manier waarop we met stress omgaan, en onze allergische aanleg hebben een neurobiologisch component. Er zijn heel wat factoren die het verschil maken. Erfelijkheid en opvoeding spelen een rol, maar ook onze levensstijl, voeding en de kwaliteit van onze relaties zijn bepalend.

U en ik leven in een maatschappij die veel van ons vergt. Om de stress die dat met zich meebrengt, en alle prikkels die op ons af komen, de baas te kunnen nemen we onze toevlucht tot middelen die het leven wat aangener maken. Alcohol bijvoorbeeld, of 'troostvoeding'. Een aanpak die werkt, tot op zekere hoogte. Tot we slaapproblemen krijgen, depressief worden, angststoornissen of andere stressgerelateerde klachten ontwikkelen.

Dat een levensstijl met gezonde voeding, voldoende beweging en niet al te veel excessen bevorderlijk is voor onze gezondheid, weten we allemaal. Toch leven we vaak anders. Deels omdat de huidige gezondheidszorg snelle oplossingen aanbiedt, met een medicijn voor zowat ieder probleem. Dat er altijd wel een 'back-up-middel' voorhanden is, maakt dat we minder verantwoordelijkheid hoeven te nemen voor onze levensstijl. Waarom zouden we werken aan de oorzaak van een probleem, zolang er middelen beschikbaar zijn die de symptomen kunnen wegwerken? Maar, net als bij alcohol of troostvoeding, werkt ook deze aanpak slechts tijdelijk. Onze genen raken ontregeld, niet alleen door de stress op zich, maar vooral door de manier waarop we stress proberen te compenseren.



Dat we niet altijd gezond leven, is ook een gevolg van onze erfelijke voorprogrammering. Onze hersenen zijn voortdurend op hun hoede voor gevaar in onze omgeving, ook wanneer daar objectief gezien geen reden toe is. Dat is een overlevingsstrategie, die bijzonder nuttig was in een vijandige omgeving met roofdieren en stammenoorlogen. Helaas blijven onze hersenen op dezelfde manier werken, terwijl onze leefwereld compleet veranderd is. Onze omgeving is al lang niet meer 'levensgevaarlijk' in de primaire zin van het woord. Maar de complexe maatschappij van vandaag is in zekere zin nog gevaarlijker. Onze hersenen hebben moeite om de voortdurende stroom aan informatie en prikkels te verwerken, en daarom gaan we op zoek naar middelen en/of gedragingen die ons kunnen verdoven. Dat kan een stuk taart zijn, een pizza, een ijsje, een slaap- of kalmeerpil, een glas wijn of een ander genotsmiddel. Helaas hebben deze middelen als neveneffect dat ze de hoeveelheid glutamaat in ons lichaam verhogen, een stof die net zorgt voor meer stress, onrust en angst.

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. Nu hebben we 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 mogelijk gemaakt door het endorfine- en endocannabinoïde-systeem. Deze 'master regulerende systemen' staan aan de top van de hiërarchie wat betreft zelfherstel. Ze reguleren niet alleen onze capaciteit om te gezond te zijn en te overleven, maar tevens factoren zoals geluksbeleving, empathie, verbondenheid, aandacht, motivatie, energie, immuunregulatie en onze kansen om kanker te voorkomen en te overwinnen. Raakt het endorfine- en endocannabinoïde-systeem uit evenwicht, dan ontwikkelen we allerlei chronische en psychische aandoeningen die typerend zijn voor onze moderne wereld.

Willen we niet de symptomen, maar wel de oorzaken aanpakken, dan is een aanpassing van onze levensstijl nodig. Alle factoren die het zelfherstel in de

weg staan, vragen om aandacht. Veel van onze problemen ontstaan vanuit dezelfde dynamiek. Eens we het feedbacksysteem optimaliseren, kan het lichaam zichzelf beter corrigeren. Eigenlijk moeten we alleen stoppen met het dwarsbomen van dat systeem.

Dit boek is geschreven voor zorgverleners, maar kan ook nuttig zijn voor de leek die zich wil verdiepen in de dynamiek van de integrale epigenetica. In hoofdstuk 2 beschrijf ik mijn eigen levensloop, en hoe de epigenetica mijn leven een andere wending gaf. Ik had een paar crisissen én enkele ervaringen met inadequate zorgverlening nodig om tot inzicht te komen en zélf aan de slag te gaan. In hoofdstuk 3 wordt de werking van het endorfine- en endocannabinoïde-systeem en de integrale epigenetica beschreven. Hoofdstuk 4 beschrijft de door mij uitgewerkte BrainQ-methode. In hoofdstuk 5 leest u casussen van cliënten die hun klachten zagen verbeteren na een epigenetische behandeling. Verdere verdieping vindt u ten slotte in hoofdstuk 6.

BrainQ, het opleidingscentrum dat ik heb opgericht, is ontstaan vanuit het inzicht dat het lichaam over een zelfregulerende intelligentie beschikt. 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. Want het gaat om verbanden, niet om losstaande feiten.

## TREFWOORDENINDEX

### #

1,25(OH)2D, 235  
 1,25-dihydroxy-vitamine D, 235  
 25(OH)D, 235  
 25-hydroxy-vitamine D, 235  
 2-AG, 51-52, 91-92, 100, 102, 177, 211, 213, 215,  
 221, 236, 257, 306-307  
 3-nitrotyrosine, 222  
 8-isoprostane, 225

### A

aa1-, as2- en κ-caseïne, 173  
 A1- en A2-melk, 8, 183, 322, 338-340  
 A1-melk, 326, 338-343  
 A1-zuivelproducten, 159  
 A2-melk, 8, 183, 322, 326, 338-344  
 A2-zuivel, 159-160, 186, 343, 344  
 A2-zuivelproducten, 159  
 Aandacht, 11-13, 22, 27, 56, 60, 87, 100, 103, 145,  
 153, 168, 191, 201, 203, 210, 216-217, 229, 262,  
 286, 316, 319-320, 340, 355, 366  
 aandachts- en concentratiestoornissen, 22  
 aandachtsproblemen, 60, 355  
 aangeleerde hulpeloosheid, 8, 46, 367, 369  
 aardappelen, 75, 106, 110, 113, 135, 153, 156-157,  
 183, 189, 190, 195-196, 255-256, 308  
 aardappelpuree, 189  
 aardbeien, 165, 175, 220  
 abonnement, 182  
 abonnementsgeneeskunde, 87  
 abortus, 295  
 ACE-remmers, 329  
 ACTH, 131, 315, 332-333  
 ADD, 26, 32, 52, 261  
 Aderverkalking, 64, 69, 70, 161, 169, 208, 214,  
 222  
 ADHD, 61, 86, 100, 103, 104, 123, 131, 132-143,  
 159, 171, 201, 205, 206, 256, 259, 261, 262, 301,  
 303, 310, 316, 318, 320, 327, 330, 349, 355, 356,  
 ADHD-achtige kenmerken, 61, 103, 135, 201,  
 355-356  
 ADHD-kenmerken, 45, 279, 349  
 ADHD-kinderen, 43, 327, 330  
 ADHD-medicatie, 132, 260  
 Advanced Glycation End-products, 215  
 Afbouwen, 31, 55, 193-220, 259, 266-268, 274,  
 277, 279, 298, 305, 311, 314  
 Afbouwstrip, 192, 304, 313  
 afbraak door DPP-IV, 349  
 afbraak van de exorfine, 305, 317, 344, 347  
 Afbraak van eotaxine, 348  
 Afbraak van het kentsin-eiwit, 348  
 afbraak van kankercellen, 222  
 Afbraak van neuropeptide Y, 347  
 afgebroken zwangerschap, 345  
 afkickverschijnselen, 201, 274

afname van de kwaliteit van de spermacellen,  
 329  
 afname van spiermassa, 332  
 afsterven van longweefsel, 306  
 aftakeling van het brein, 346  
 Afvallen, 66-67, 124, 154, 172, 184, 190, 195,  
 283-284, 302, 307, 309  
 AGE's, 62, 107-110, 155, 155-178, 189, 215, 222  
 Agitatie, 83, 201, 240, 290  
 Agressief, 130, 269  
 Aids, 214, 350  
 Airfryers, 173  
 Akkermansia, 119-126, 169, 206, 211, 262, 268  
 Akkermansia muciniphila, 206, 211, 262,  
 Albumine, 324  
 Alcohol, 17, 19, 23, 30, 35, 39, 43, 52, 61, 75, 84,  
 86, 102, 105, 118, 126, 130, 132, 138, 140, 153, 170,  
 179, 188, 191, 218, 223, 231, 238, 249, 257, 273,  
 285, 299, 305, 308-309, 317, 357, 358, 363  
 Alcoholgebruik, 223  
 Alcoholverslaafden, 231  
 Alfanoleenzuur, 78, 85, 101, 107, 175, 185, 229  
 Algenolie, 168  
 Allergie, 23, 29, 41, 45, 61, 102, 130, 206-207,  
 223, 259, 262, 270, 287, 296, 316, 325, 327, 329,  
 335, 350-351, 355  
 allergische aandoeningen, 23, 41-42, 60, 120,  
 130, 223, 320, 323  
 allergische aanleg, 11, 146, 325-326  
 allergische reacties, 348  
 aluminium, 167  
 alvleesklier, 268  
 alzheimer, 45-46, 61, 123, 134, 150, 161, 169,  
 203-205, 208, 222, 227-231, 239, 263, 348  
 amalgaam, 353  
 amandelbrood, 187  
 amandelen, 74, 110, 157, 173, 175, 237, 255, 310  
 Amandelolie, 73  
 Amarant, 74  
 AMPK-enzym, 207-208  
 AMPK-enzymactiviteit, 207  
 Amylase, 346  
 amyloïde-eiwit, 348  
 anabole (spieropbouwende) effecten, 245  
 anaërobe aanmaak van energie (ATP), 346  
 Ananas, 255  
 Anandamide, 20, 37-38, 41, 48-57, 84-102, 118,  
 126, 130-132, 140, 177, 211-215, 221, 226, 257, 289,  
 306-307, 311  
 Angina, 352  
 Angiogenese, 223, 351  
 angiotensine I converterend enzym (ACE), 329  
 angiotensine II, 329  
 angst, 11, 12, 19, 22, 25, 28, 32, 42, 50-52, 61,  
 76, 126, 131, 139, 140, 146, 166, 170, 193-194,  
 201-202, 213, 217, 257, 272-292, 297  
 angst reguleren, 332  
 angstaanvallen, 313  
 angstgevoelens, 216, 299, 332  
 angststoornissen, 11, 12, 42, 44-45, 52, 146, 170,

193, 201, 290, 356, 362  
 angststelsel, 292  
 Ansjovis, 81, 166, 252  
 anorexia nervosa, 347  
 anti-aging, 41, 106, 123, 149, 175, 201, 210, 221, 251, 257  
 anti-aids'-enzym, 350  
 Anti-amylase activiteit, 346  
 antibacteriële werking, 214, 297, 354  
 antibeloning, 35, 39, 83-84, 128, 130, 152, 195, 280, 356, 361  
 antibeloningseffecten, 130, 152, 154, 195, 280  
 antibiotica, 80, 94, 120, 166, 170, 206, 236, 287, 343, 354  
 antibioticagebruik, 343  
 anticonceptiepil, 44, 330, 345  
 antidepressieve werking, 99, 124, 211, 220  
 antidepressiva, 26, 30-31, 55, 86, 99, 102, 105, 127, 135, 170, 176, 192, 194, 197, 200-203, 208, 213, 216, 218, 220-221, 266, 276, 284, 295, 301, 302-305, 312-317, 359, 363, 365  
 antidiabetica, 122, 150  
 anti-epileptica, 94, 132, 220  
 anti-epileptische werking, 229  
 anti-kankerroutes, 149  
 antikankerwerking, 223  
 antinutriënt, 346  
 antioxidanten, 91, 212, 220, 222, 339  
 antioxidanten uit groenten en fruit, 339  
 antioxidant-enzymen, 91, 131, 222, 225  
 antioxidantwerking, 91, 107, 186, 212  
 antiprotozoale functie, 215  
 antipsychotica, 43, 135, 170, 192-193, 197, 220, 263, 264, 266, 268  
 antistoffen, 206-207, 223, 327, 335, 351-352  
 antistoffen tegen het DPP-IV/CD26-enzym, 351  
 antistof-reacties, 351  
 Anti-trypsine activiteit, 346  
 Apigenine, 48, 107, 141, 191, 202-203, 221, 262, 268, 273, 278, 280, 286, 293, 298, 313, 317, 321, 360, 364  
 Apneu, 329, 354  
 Apoptose, 348  
 appelen, 75, 113, 156-157, 189-190, 196, 220, 255  
 Arachideolie, 73, 110, 160, 179  
 Arachidonzuur, 52, 62, 67, 71-72, 78, 80, 85, 107, 159, 160, 167-170, 174, 179, 182, 184-186, 220, 228, 242, 246, 278, 281, 305, 309, 363  
 arginase-enzym, 326  
 aromatase-enzym, 90  
 arseen, 189  
 arteriosclerose, 61, 70, 176  
 artrose, 61, 218, 222  
 aspartaam, 114, 135  
 aspergillus, 44, 215  
 Aspergillus flavus, 215  
 Aspergillus niger, 215  
 Aspirine, 128, 224  
 Astma, 23, 38, 41-42, 45, 102-103, 124, 131, 146, 206, 213-214, 223, 307, 323, 325, 335, 348, 350-351, 354-355  
 Atherosclerose, 120, 208, 214, 222, 348  
 ATP, 123, 177, 240, 281, ATP-depletie, 240  
 Autisme, 25-27, 32, 98, 120, 123, 171, 205-206, 261, 321, 329, 351  
 autistische kenmerken, 25, 43, 261, 303  
 autofagie, 222  
 auto-immuunaandoeningen, 131, 351  
 averechts reageren, 277, 289, 361  
 avocado, 73, 85, 110, 156, 160-161, 171-172, 178, 197, 255, 262, 298, 308  
 avocado-olie, 73, 85, 156, 160-161, 171-172, 262, 284-285, 298, 308  
**B**  
 B streptokokken, 352  
 B12-deficiëntie, 346  
 Baarmoeder, 223, 310  
 Baarmoederkanker, 223  
 bacterieel DNA, 236  
 bacterie, 43, 49, 76, 92, 119, 121-124, 205-211, 214, 232, 236, 268, 346  
 bacteriën in de mond en de keelholte, 349  
 bacteriestam, 205-206  
 badzout, 241  
 bakken op hoge temperaturen, 172-173  
 bananen, 95, 165  
 barbituraten, 43  
 basaal metabolisme, 284  
 basisdieet, 53, 62, 77, 145, 154, 158-159, 168, 171-172, 190, 249, 262, 270, 281, 293, 298, 312, 321  
 Basmatirijst, 189  
 Bayer, 155, 1667  
 BCAA's (Branched Chain Amino Acids), 249  
 B-cellen, 351  
 BDNF, 41, 61, 99-107, 161, 190, 196, 203-204, 209-216, 220-221, 237, 257, 273, 284-285, 305-307, 309, 311, 313, 317  
 Bedplassen, 318, 320  
 Beenderen, 297, 352, 362  
 beginnende dementie, 205, 256, 263, 308  
 behandelen vanuit oorzaken, 150  
 behoefte om te ontsnappen, 20  
 belonings- en stressstelsel, 22, 29, 353  
 beloningseffecten, 130, 152, 154, 195, 280  
 beloningsfactoren, 358  
 beloningssysteem, 20-21, 35, 83, 128-129, 133, 135, 143, 151-152, 201, 207, 279, 355-356, 360  
 benzodiazepines, 43, 93, 132, 192, 194, 197, 214, 220, 264, 274  
 Berberine, 353  
 bereidingswijze van voeding, 172  
 beroerte, 347  
 beschadigde cellen, 221

- beschermen tegen virussen, 350  
 bespoten gewassen, 188  
 bèta-amyloïde, 230  
 bèta-caseïne, 338  
 bevredigende sociale contacten, 20  
 bewaarstof in sommige vaccins, 352  
 bewegen, 27, 86, 190, 236-237, 245, 283, 303, 307, 309  
 beweging, 11, 20, 27-28, 44, 50, 93, 106, 133, 135, 142, 148, 197, 246-247, 257, 277, 299, 301, 317, 345  
 bewerkt voedsel, 305  
 bewerkte producten, 190  
 bewerkte voeding, 16, 48, 62-63, 66, 68, 73, 85, 88, 104, 108, 110, 135, 155-156, 158, 160, 162, 164, 167, 171, 174, 177, 197, 237, 257, 262, 266, 270, 273, 285, 352  
 bewerkte witte rijst, 189  
 bewustwording, 144, 151  
 bier, 16, 106, 157, 163, 167, 189, 195, 263, 308, 336  
 Bifidobacterium infantis, 76, 169  
 Bijnyieruitputting, 316, 332, 335, 356  
 Bijwerkingen, 26, 82, 87-89, 99, 170, 175, 182, 192, 194, 199, 205, 217, 263, 266, 368  
 bimodale switchers, 278, 293, 361, 364  
 bindweefsel, 224, 352  
 biologisch determinisme, 181  
 biologisch vlees, 78, 159, 167, 183, 270  
 biologische en niet-biologische melk  
 Biologische gewassen, 343  
 biologische landbouw, 167, 183  
 biologische stressor, 297  
 biologische voeding, 94, 104, 116, 155, 268  
 biologische wijn, 188, 308  
 biologische, koudgeperste oliën, 172  
 biomarker voor ernstige COVID-19, 353  
 bipolaire stoornis, 84, 216, 327  
 Bisphenol A, 166  
 Bitterzout, 241  
 black-out, 292  
 Blauwe Zones, 78, 169, 174, 179, 242  
 Bloeddruk, 52, 58, 61, 94, 132, 165, 169, 263, 266, 329  
 Bloeddrukverlagend, 165  
 Bloedglucoseregulatie, 245  
 bloed-hersenbarrière, 202, 222, 324, 332  
 bloedklonters, 214, 347  
 bloedplasma, 347  
 bloedstollingseiwit, 347  
 bloedsuikerwaarden, 213, 266  
 bloedvaten, 58-59, 70, 81, 162, 172, 214, 219, 223, 347, 351, 353  
 Boekweit, 74  
 Boerenkool, 76, 209, 255  
 Bloemkool, 156, 255  
 blootstelling aan scherprikkels, 191  
 blowen, 306  
 BMI, 106, 156, 306, 308  
 Boeddha-neurotransmitter, 16, 130  
 Bomen, 13, 21, 151, 191, 299  
 Bonen, 76, 113, 156, 209, 241, 248, 255, 345  
 Borderline, 61, 311, 362  
 borium , 267, 277, 308-309, 321, 364  
 Borrelia, 43, 92  
 Borrelnootjes, 249  
 Borstkanker, 166, 223, 330  
 Borstvoeding, 124, 146, 259, 295, 296-297, 300, 330  
 Boswandelingen, 317  
 Botbreuken, 224, 349  
 Botdichtheid, 224  
 Boter, 17, 73, 81, 85, 90, 108, 110, 112-113, 156, 160, 162, 173, 237, 255  
 Botervis/botermakreel, 81  
 Botgroei, 332  
 Botmassa, 224  
 Botontkalking, 332  
 Bourgondiër, 263  
 BPA, 166  
 Bradykinine, 353  
 BrainQ, 13, 32, 54-55, 129, 144, 147, 261, 266, 305, 313, 358, 371  
 BrainQ-methode, 13, 54  
 BrainQ-opleidingen, 55, 147  
 brandend maagzuur, 240, 257  
 breinatrofie, 346  
 brie, 112, 145, 148, 173, 344  
 brijige ontlasting, 339, 344  
 bruin vetweefsel, 219  
 bruine rijst poeder, 250  
 Bruine rijst, 74, 250, 254  
 bruine vetcellen, 51, 58-59, 61-62, 64-65, 82, 122, 282-283, 285  
 buikkrampen, 295, 297  
 buikpijn, 339  
 buikvet, 66-67, 122, 135, 165, 169, 173, 195, 219, 229  
 burn-out, 16, 22, 27, 43, 256, 295-298, 303, 316-317
- C**  
 C3a-receptoren, 328  
 Cacaoboter, 73, 252  
 Cadmium, 354  
 Cafeïne, 166, 285, 363  
 cafeïnevrije koffie, 166, 285  
 calcidiol, 95, 235  
 calcitriol, 235  
 calcium, 92, 164, 200, 232-235, 239, 241, 297, 325, 346  
 calciumantagonist, 239, 241  
 calorierestrictie, 117, 122, 125, 137, 156, 222, 271, 283, 359  
 Camembert, 251  
 cannabinoïde-receptoren, 51

candida, 44, 215  
cannabis, 19, 43, 48, 51-52, 56, 84, 86, 102, 105, 130, 132, 158, 188, 216, 218, 314  
capsaicine, 363  
cardiovasculaire aandoeningen, 80, 161, 186, 214  
cariës of tandbederf, 349  
caryofylleen, 48, 54, 141, 216-218, 220, 225, 268, 278-279, 284, 286, 298, 305, 317, 321, 364  
caseïne, 186, 212, 266, 270, 315, 323, 325, 328, 330-331, 338-344, 348, 352, 354, 368  
caseïne-exorfinen, 315, 325, 328, 330-331, 339, 344, 354, 368  
Caseïne-exorfinen uit koemelk, 354  
caseïne-exorfinenintolerantie, 354  
cashewnoot, 74, 110, 173, 252  
casomorfine-1-3, 340  
casomorfine-1-4 amide, 340  
casomorfine-5, 323, 329, 340  
casomorfine-7, 329, 339-342  
casomorfine-8, 325, 329, 340, 343  
casoxine C, 328  
cayennepeper, 363  
CB1- en CB2-receptoren, 52, 69, 92, 150, 215, 225-226, 282, 298  
CB1-overstimulatie, 48, 52, 58, 66, 68, 158-159, 162, 174, 177, 219, 228-229, 247, 267, 276, 285, 306  
CB1-receptoren, 50, 52, 58, 63, 64-65, 68-69, 70, 78, 82, 84-85, 91, 109-110, 118, 120, 125, 135, 150, 152, 157-158, 161-162, 165, 169-172, 174-177, 185, 195-196, 215-219, 223, 228, 236, 261, 264, 267, 280, 282, 303, 362  
CB2-activator, 217, 225  
CB2-receptoren, 52, 59, 63, 65, 68-69, 85, 91-92, 118, 150, 152, 177, 215-220, 228, 261, 276, 282, 298  
CBD, 54  
CD26, 350-351, 353  
Celdood, 348  
celdood van kankercellen, 348  
celgroei en -herstel in het longweefsel, 307  
celkern, 58, 93, 118, 235-236, 249  
cellulair recyclingprogramma, 222  
cellulaire opname van cysteïne, 343  
cellulaire opname van vitamine D, 253  
cellulaire werking, 346  
celmembranen, 228, 239-240  
champignons, 90, 156, 159, 284  
charcuterie, 167, 187  
checklist, 129, 147, 261, 371  
chelatiemiddel, 276  
chemo, 88, 123, 170, 174, 202, 363  
chemokines, 224,  
chemotherapie, 88, 123, 363  
chiazaad, 74, 85, 168, 175, 250  
chiazaadpoeder, 250  
chilipeper, 363  
chips, 16, 55, 68, 71, 106, 110, 157, 189, 249  
Chitosan, 354  
Chocolade, 16, 20, 160, 189  
Chocopasta, 263, 300  
Cholecystokinine, 353-354, 367-368  
Cholesterol, 52, 58, 61, 63-64, 69-70, 80, 82, 92, 108, 122, 162, 169, 176, 214, 219, 266, 332, 352  
Cholesterolverlagers, 353  
Cholinesteraseremmer, 263  
chronisch moe, 269, 366  
chronische aandoeningen, 23, 29, 36, 108, 138, 143, 150, 177, 209, 258  
Chronische en acute ontstekingen, 59, 227  
chronische en psychische aandoeningen, 12, 142  
chronische hongergevoel, 195, 219, 347  
chronische hyperglutamaat, 83, 170, 210, 266, 320  
chronische longziekte, 306  
chronische nieraandoeningen, 222  
chronische ontsteking, 64, 70, 150, 203, 215, 222, 224  
chronische pijn, 42-43, 160, 170, 201, 227, 238, 256, 274, 333, 353, 358, 363  
chronische pijnklachten, 227, 257, 274, 353, 358, 363  
chronische vermoeidheid, 45, 171, 256, 269-270, 331-332, 335  
citroensap, 110, 165, 189-190  
co-enzym Q10, 210  
cocaïne, 43, 218, 306, 314  
codeïne, 44  
coeliakie, 264, 338  
Cognitieve functies, 103, 204-205  
cognitieve gedragstherapieën, 289  
colitis, 205  
Colitis ulcerosa, 205  
collageen en elastische weefsels, 348  
Collageen hydrolysaat, 352  
collageen in rundsvlees en tonijn, 352  
combinatie suiker/vetten, 189  
comfortgeneeskunde, 145  
computerspelletjes, 15, 18, 30, 43, 260, 316  
concentratie, 15, 22, 66, 92, 98-99, 101-103, 108, 119, 120, 124, 126, 132, 161, 167-168, 175, 184, 187, 188, 195, 199, 201-202, 207, 209, 217, 220, 229-231, 238-241, 259, 260, 276, 300, 303, 320-321, 324, 327, 330, 334, 338, 341, 343-345  
concentratieproblemen, 132, 300, 320  
constipatie, 165, 330  
constitutie, 31, 193, 371  
contact met de natuur, 20  
controleverlies, 292  
convulsieaanvallen, 239  
COPD, 99, 207, 215, 224-225, 256, 306-309, 351  
Cornflakes, 113, 157, 189, 197  
Corona, 47, 68, 87, 89, 91, 96, 156, 181, 183  
CoronacomPLICaties, 96, 150

Coronacrisis, 47, 91, 181  
 corona- en griepvirus, 68  
 corona-infectie, 89  
 coronamaatregelen, 183  
 corona-onderzoeken, 96  
 coronapatiënten, 156  
 coronasympptomen, 96  
 Corporate Europe Observatory, 243  
 Cortisol, 57, 67, 135, 141, 206, 292, 315, 332, 350, 356  
 Cortisolresistentie, 207-208, 316  
 Cortisonpreparaten, 197, 353  
 COVID-19, 87, 92, 155, 214, 307, 353  
 COX-2, 224  
 COX-enzymen, 213  
 Crashdieet, 76, 285, 308  
 Creatief, 262  
 Creatinine, 232  
 CRH-stresshormoon, 347, 354  
 crisisinterventie-enzym, 230  
 Croissant, 71, 113  
 CRP-waarde, 266  
 CVA, 61, 347  
 CVS, 45, 61, 141, 170, 210, 231, 256, 261, 269-270, 286-293, 301-302, 320, 333, 347, 351, 356, 361-362  
 Cysteïne, 92, 97, 98, 186, 224, 230, 250, 327, 339, 343  
 Cytochrofine, 324  
 Cytokine, 38, 184, 223, 224, 354  
 Cytomegalovirus, 214

## D

Daadkracht, 56, 153, 316  
 Darmbacteriën, 116, 119, 169, 232, 236, 268  
 darm-brein as, 117  
 darmen, 211, 296, 310, 314, 339  
 darmflora, 52, 64, 77, 92, 94-95, 97, 100, 116-128, 164-170, 189, 197, 205, 211, 228, 232, 236, 262, 268-269, 287, 344  
 darmkanker, 123, 127, 167, 181, 212, 223  
 darmkrampen, 310, 355  
 darmontstekingen, 61, 120, 124, 224, 227, 348, 355  
 darmslijmvlies, 228  
 darmwand, 58, 95, 116-127, 187, 189, 205, 228, 232, 236, 324-325, 332, 346, 354, 363  
 deficiënte DPP-IV-enzymwerking, 348, 350  
 deficiëntie van DPP-IV, 223, 229  
 deficiëntie van DPP-IV-enzymen, 229  
 degeneratieve aandoening, 45, 61, 80, 109, 123, 134, 161, 169-170, 204-205, 208, 227, 229, 231, 267, 308  
 DEHP, 102-105  
 delta- en de kappa-opioïde-receptoren, 275  
 deltorfine, 331-335  
 dementie, 64, 69, 88, 99, 204-205, 263-269, 308

dementie- en diabetesklachten, 263, 269  
 Dementie in het beginstadium, 265  
 Deodorant, 167, 354  
 Depressie, 11, 18, 22, 26, 38, 41, 44-45, 49, 52, 61, 86, 99-100, 105-106, 124, 143, 159, 170-171, 176, 196, 201, 203, 205, 207-208, 210-211, 216-217, 220, 223, 231, 240, 256-257, 261, 279, 290, 294, 304, 310-312, 327, 329, 333, 340, 349, 351, 356, 361  
 Depressie door stress, 205  
 Depressiviteit, 267  
 Dermatitis, 227  
 Dermorfine, 331-335  
 destructieve partnerrelatie, 30  
 dextro-amfetamine, 43, 102, 105, 132, 216, 276  
 D-glutamaat, 163-164  
 DHA, 78, 80, 101, 107, 175, 185-186, 217, 229, 257  
 DHA-concentratie in de hersenen, 229  
 DHEA, 315  
 Diabetes, 22, 27, 42, 52, 61-63-64, 69, 80, 99, 120, 122, 125, 126-127, 134, 143, 150, 161, 169-171, 177, 184-185, 193, 195-196, 200-201, 206, 214-215, 229, 231, 238, 256-257, 262-269, 327, 338, 348, 350-351, 353, 356  
 diabetes type 1, 134, 200, 327, 338  
 diabetes type 2, 63, 69, 122, 126, 134, 143, 150, 195, 200-201, 206, 222, 256-257, 263, 267, 350  
 diabetes type 3, 69, 99, 134, 195, 264  
 diabetische neuropathie, 222  
 diarree, 206, 238-239, 310, 314  
 dierlijke eiwitten, 76, 78, 185, 243, 250, 353  
 Dierlijke voeding, 76, 173, 179, 241  
 dikke darm, 89, 119, 125, 165, 205, 346  
 Dioxine, 44  
 DNA, 90, 108, 116, 118, 123, 136, 161, 210, 214, 216, 221-222, 236, 249  
 DNA-herstel, 123  
 DNA-mutaties, 108  
 DNA-schade, 221-222  
 dood van angst en wanhoop, 368  
 doorlaatbaarheid van de darmwand, 121, 127, 189  
 doorslaapkwaliteit, 363  
 doorslaapmiddel, 105, 191, 305  
 doorslaapproblemen, 22, 105, 204-205, 284  
 doorslapen, 61, 281, 284, 364  
 dopamine, 11, 16-17, 18, 21, 27, 34-49, 53-68, 83-86, 91, 100, 102, 108, 128, 132-133, 135, 138, 151-153, 157, 177, 180, 191, 193-194, 196, 203, 211-212, 216, 218, 220, 229, 239, 261-262, 275-277, 280, 284, 288, 297-298, 303-304, 316-317, 320, 326, 330, 355-356, 358, 360-361, 366, 368, 371  
 dopamineaansturing, 133  
 dopaminebehoefte, 58-59, 64-65, 68, 85, 177, 218, 261  
 dopamineprobleem, 132, 316  
 dopamine-remmende werking, 261

dopamineremmer, 320  
dopamineresistentie, 48, 100, 330  
dopaminerge activiteit, 46, 132, 135, 153, 356  
dopaminerge neuronen, 220  
dorstgevoel, 329  
DPP-IV, 29, 187, 206, 223, 226, 228-229, 249-250, 262, 268, 271, 281, 293, 297, 302, 305, 307, 317, 321-323, 326, 329, 335, 342, 344, 346-355  
DPP-IV-enzym, 29, 187, 206, 223, 226, 250, 271, 281, 297, 302, 307, 321-323, 326, 329, 335, 342, 344, 346-353, 355  
DPP-IV-enzymremmende werking, 250, 344  
DPP-IV-enzymtekort, 223  
DPP-IV-remmende factoren, 353  
DPP-IV/CD26-antistoffen, 350-353  
DPP-IV/CD26-enzym, 353  
DPP-IV-aanmaak, 346  
DPP-IV-deficiëntie, 226, 323, 329, 347, 354-355  
DPP-IV-enzym immunologisch actief, 350  
DPP-IV-enzym-deficiëntie, 335  
DPP-IV-enzymtekort, 342  
DPP-IV-enzymremmer, 344, 351  
DPP-IV-functies, 347  
DPP-IV-genmutatie, 347  
DPP-IV-remmende factoren, 353  
DPP-IV-remmers, 347-348, 350-353  
DPP-IV-substraten, 349  
DPP-IV-tekort, 348, 354-355  
DPP-IV-tekort bij baby's en kinderen, 355  
DPP-IV-uitputting, 347  
Droefheid, 340, 317  
droge verhitting, 172  
drugs, 15, 23, 39, 43, 48, 52, 60, 83, 86, 133, 138, 145, 147, 153, 170, 195, 220, 229, 231, 240, 256-257, 314, 316-317, 357-358  
druiven, 73, 188, 220  
Druivenpitolie, 73  
druk en sociaal, 318  
duizeligheid, 270, 329  
dunne darm, 165, 304, 325, 346  
duursport, 44, 57, 86, 133, 190-191  
dwangmatig, 21, 83-84, 180, 300, 369  
dynamiek van het endorfinesysteem, 358  
dynorfine, 37, 39, 44-45, 130, 140, 152, 202-204, 226, 280, 297, 353-358  
dynorfineresistentie, 45, 140, 203, 356, 358  
dysbiose, 52, 58, 60-61, 64, 67, 77, 94-95, 109, 116, 118, 120-122, 127, 158, 170, 184, 232, 236, 257, 267

## E

E621, 43, 135, 163-164, 208, 210, 353  
E-coli, 214  
ECS, 51-62, 67-105, 118-127, 150-153, 156, 162, 166, 170, 176, 184, 194, 215-231, 248-249, 280-283, 293, 298, 308-309, 362  
Eczeem, 103, 259

EDTA, 276, 354  
EEG, 28-29  
Een-op-een-contacten, 320  
Eendenvet, 73  
Eenzaam, 180, 260, 279  
Eetlust, 51, 58-59, 65, 82, 84, 121, 219, 263, 266  
eetlust verminderd, 263  
eetlustremmende werking, 219  
eetritme, 190, 238, 356  
eetstoornissen, 43, 45, 58, 60-61, 64, 82-85, 133, 218, 238, 356  
EFSA, 88-89, 102, 104, 156, 162, 186, 243, 245-246, 363  
eieren, 62, 67, 71, 75-79, 110, 112, 155, 159-160, 166-168, 173, 178, 184, 225, 254, 262, 264, 266, 273, 281, 286, 298, 305, 321  
eierstokcysten, 222  
eierstokken, 41, 310  
eiwitpoeders, 76, 106, 117, 241, 247, 249-250, 309  
eiwitprofiel van dierlijke eiwitten, 250  
Eiwitsynthese, 248-249  
Elastase, 341  
elektrische schokken in het hoofd, 313  
eliminieren van exorfinen, 334  
eliminieren van overstimulatie, 359  
emotionele honger, 279  
emotionele verwaarlozing, 49, 288, 290  
empathie, 12, 22, 48, 56  
Emmentaler, 251  
endocannabinoïde-systeem, 12-13, 34, 41, 51-62-64, 67-105, 109, 118-127, 140, 144, 146, 148, 150-153, 156, 162, 166, 170, 175-176, 178, 184, 194, 197, 210-211, 215-231, 236-237, 248-249, 257, 261-262, 266-285, 293, 298, 305, 307-309, 317, 320-321, 327, 343, 359, 362, 371  
Endomorphin-1, 349  
Endorfine, 11-371  
endorfine- en endocannabinoïde-systeem, 12-13, 144, 148, 153-154, 156, 197, 217, 257, 261, 267, 276-277, 285, 289, 307, 309, 321, 371  
endorfine- en enkefalineresistentie, 355-356  
endorfine/dopamine-route, 360  
endorfine-antagonist, 359-360  
endorfinegevoeligheid, 232  
endorfineproblematiek, 29, 358  
endorfinereceptoren, 41, 137, 201-202, 232, 235, 237, 241, 332, 359, 361  
Endorfinereceptoren en magnesium, 235  
endorfinereceptoren in de amygdala, 332  
endorfineremmer in de hersenen, 329  
endorfineresistentie, 29, 42-43, 46, 48, 53, 64, 94, 105, 146, 153, 202-203, 223, 226, 235, 237, 267, 273, 315, 317, 319, 330, 353, 358-359, 360, 367  
endorfinerge stressyndroom, 360-360  
endorfinesysteem, 35, 37-55, 60-62, 86, 92, 98-101, 117, 148-149, 152, 158-159, 168, 202, 204,



- 218, 226, 237-238, 261, 271, 275, 278, 280, 297, 317, 322-323, 328, 330, 345, 347, 355-356, 358-359, 360
- Endorphinergic Distress Syndrome, 360
- endotheel van bloedvaten, 351
- energie, 12, 31, 51, 58-59, 61-62, 64, 68, 75, 79, 84, 86, 90, 106-108, 123, 134, 149-150, 157-158, 165, 177, 191, 193, 195, 207, 210, 212, 219, 222, 236, 239-240, 246, 262, 269, 271, 281-282, 284-285, 288, 294, 301-302, 305, 315-316, 318, 346, 356, 362, 366
- energieaanmaak, 362
- energiesdips, 315
- energiehuishouding, 62, 149, 207, 219, 239-240
- energieproductie (ATP), 356
- enkefaline, 37, 39, 44, 101, 202-204, 226, 280, 355-356, 358
- Entamoeba histolytica, 215
- Enterostatine, 329
- enzymtekort, 223, 342
- eotaxine, 348
- EPA, 78, 80, 99, 101-102, 107, 175-176, 185-186, 229
- epigenetica, 13, 29-30, 32, 36, 60, 62, 84, 86, 90, 137, 142, 144-147, 152, 163, 359
- epigenetisch protocol, 280
- epigenetische aanpassingen, 29, 137
- epigenetische analyse, 147
- epigenetische aspecten van verslaving, 152
- epigenetische behandeling, 13, 99-100, 148, 193, 200, 307, 309
- epigenetische correctie, 31, 359
- epigenetische defecten, 23
- epigenetische disbalans, 192
- epigenetische disfuncties, 319
- epigenetische disregulaties, 31
- epigenetische omgeving, 265, 280
- epigenetische ontregeling, 22, 193, 257
- epigenetische ontregelingen, 22, 257
- epigenetische protector, 361
- epigenetische werking, 23, 143, 226
- epigenetisch protocol, 280
- epilepsie, 239
- epsomzout, 278, 364
- erectie, 47, 81, 222
- erectiele problemen, 47
- erectiepillen, 81
- erectieproblemen, 47, 81
- erectiestoornissen, 222
- erfelijkheid, 11, 22, 34, 47-48, 136, 138-140, 142-143, 270, 359, 371
- Erwteneiwit, 242
- erwtenpoeder, 245, 250, 252, 254
- Escherichia coli, 214
- essentiële basisstoffen, 267
- evolutionair voordeel, 46, 142, 273
- examens, 25, 205, 301, 319
- exorfine uit spinazie, 331
- exorfinen, 16, 27, 29-30, 43, 75, 77, 84, 100-105, 117, 128, 130, 135, 141-142, 157-183, 187, 195-197, 206, 209, 223, 226, 228, 235, 250, 261-262, 266, 268, 270-271, 281, 285-286, 293, 297-298, 302-305, 315, 317, 321-368
- Exorfinen en allergische aandoeningen, 334
- exorfinen uit gluten, zuivel en/of soja
- Exorfinen uit melk, 328
- Exorfinen uit micro-organismen, 331
- exorfinen uit veevoeder, 340
- Exorfinen uit voeding, 322-323
- exorfinen van soja, 343
- exorfinenanalyse, 331-332, 334, 339
- exorfinenconcentraties, 334, 344
- exorfinenintolerantie, 270, 297, 323, 326, 342-343, 347, 354
- exorfinenonderzoek, 322, 331, 333, 335
- Exorfinetest, 261, 315
- exorfinenvrij dieet, 27, 302, 304, 331, 335
- expressie van de pro-kankergenen, 366
- F**
- FAAH-enzym, 211-212, 215, 225
- FAAH-remmer, 126, 215, 221, 225
- faalangst, 301, 319
- faalangstig, 319
- Facebook, 18, 191
- farmaceutische industrie, 88, 155, 158, 174, 177, 198, 312
- Fase 2-aandoeningen, 45, 356
- Fase 3-aandoeningen, 45-46, 139, 288, 356, 369
- Fase 3-problematiek, 333, 335
- Fastfood, 68, 84, 104, 108, 115, 146, 153-154, 157, 171, 173, 174, 257, 314
- feedbacksysteem, 12
- feta, 43, 102, 105, 112, 132, 173, 216, 276
- FGF7-gen, 307
- Fibrine, 347
- fibroblasten, 349
- fibromyalgie, 45, 61, 231, 290, 333, 347, 351, 356, 361
- fibronectine, 349
- fietsen, 191, 271, 277
- Fisetine, 54, 98, 107, 122, 126, 165, 175, 215, 220-225, 268, 309
- Flatulentie, 238-239, 339
- flavonoiden, 159, 186, 209, 220-221, 285
- flebitis, 351
- fluor, 167, 354
- fluoxetine, 102, 105
- foetus, 99, 313
- Forel, 81, 111-112
- Foodcost, 264
- FODMAP, 126
- Formaldehyde, 287
- fosfolipiden, 239-240
- Fosfor, 239-240, 354

Fosforzuur, 354  
Frieten, 68, 71, 75, 105-106, 113, 157, 173, 178  
frisdranken, 354  
frituren, 103, 109, 135, 159-160, 172-173  
fructose, 108, 126, 155, 164-165, 172-173, 215, 248  
fructosesiroop, 108, 164, 173  
fruit, 36, 62, 109, 113, 143, 153, 155, 165, 167, 173, 183, 187, 189, 248, 252, 272, 284-285, 287, 315, 339  
ftalaat, 102  
futloos, 17, 195  
fysieke activiteit, 169, 242, 347  
fytinezuur, 346  
fyto-oestrogenen, 164, 250, 345

## G

GABA, 16, 17, 19, 31, 35, 36-38, 40, 41, 44, 58, 59, 83, 91, 93, 100, 108, 130, 131, 140, 142, 153, 170, 180, 191, 194, 206, 209-211, 218, 220, 239, 262, 268, 273, 278, 281, 289, 298, 313, 321, 355, 360  
GABA-A receptoren, 275  
GABA-B, 275, 276  
GABA-resistentie, 130, 132, 134, 184, 194, 203, 273, 315  
GAD-enzym, 209, 210,  
GAD-enzym-remmende factoren, 210  
GAD65-gen, 210  
galactose, 108, 348  
galblaas, 119, 353, 354  
gamba's, 184  
gamen, 19, 270  
gamer, 300  
games, 14, 18  
gameverslaving, 256, 259  
gaming, 19, 133, 191, 258, 316, 358  
gastro-enteritis, 314  
gastro-intestinale klachten, 339, 340, 343, 353  
GCL, 230  
GCLC, 230  
GCLC-enzym, 230  
geagiteerd, 130, 152  
gebak, 66, 68, 85, 113, 135, 155, 189, 336  
gebakken aardappelen, 156, 189  
geboorteafwijkingen, 103, 170, 345  
gedroogd fruit, 165, 189, 252  
gefermenteerd, 89, 163, 164, 165, 187, 345  
gefermenteerde sojaproducten, 163, 164, 345  
gefrituurd, 71, 173, 179, 285  
geheugen, 50, 51, 58, 99, 100, 103, 106, 138-142, 147, 184, 206, 214, 300  
geheugenproblemen, 105, 203-205  
geheugenverlies, 313, 329  
gehoorgang, 346, 348, 355  
geiten, schapen en buffels, 344  
geitenaroma, 344  
geitenkaas, 344

gekkkekoeienziekte, 182  
gekweekte vis (zie ook kweek-), 80,  
gelatine en bouillon van varkensbeenderen, 352  
geld, 18, 104, 163,  
geluksbeleving, 12, 51, 133  
geluksstoffen, 11  
gember, 165, 189, 190, 383  
gemoedstoestand, 4, 51, 118, 129, 349  
gemoedswisselingen, 26, 49, 60, 61, 128, 327  
genetisch gemanipuleerde soja, 343  
genetisch gemodificeerde organismen, 155,  
genetische aanleg, 180, 362  
genetische afwijkingen, 306  
genetische defecten, 23, 136, 138, 181, 198, 270  
genetische DPP-IV-enzymstimulator, 348  
genexpressie, 137, 207, 209, 285  
genezingsproces, 124, 148, 273, 366  
genieten, 78, 83, 153, 286, 294, 295, 299  
genmutatie, 142, 180, 347  
genotscultuur, 21, 151  
genotsmiddel(en), 12, 15, 21, 107, 151  
genvariates, 180  
gepasteuriseerde melk, 341  
gerst, 74, 163, 164, 187, 323, 326, 336  
geschiedenis van het brood, 335  
gespannen of pijnlijke spieren of gewrichten, 317, 320  
gesteriliseerde melk, 341, 342  
geurstoffen, 190  
gevoel nooit iets goed te kunnen doen, 319  
gevoeligheid van endorfine, 92, 202, 268, 289, 298, 321, 330, 358  
gevoeligheid van het endorfinesysteem, 44, 46, 149, 271, 323, 345  
gevogelte, 52, 85, 167, 182, 241, 324  
gewasbeschermer(s), 188, 287, 353  
gewelddadig gedrag, 311  
gewichtstoename, 122, 326, 353  
gezonde vetten, 82, 190, 237  
gezonde voeding, 11, 20, 143, 148, 151, 153, 154, 190, 286  
GGO, 88, 173  
GGO's, 88, 155, 156, 167  
GGO-gewassen, 87, 88, 160, 167  
GGO-granen, 155, 160  
GGO-planten, 88  
GGO-soja, 341  
GGO-vaccin(s), 87, 88  
ghee, 160, 186, 253  
ghreline, 58, 61, 64, 84, 107, 283  
giardia lamblia, 215  
gierst, 74  
gist, 336-338  
Glia-a20, 338  
Glia-a9, 338  
gliadine, 325-327, 338, 351  
gliadine-exorfine, 326

- gliadine-isotopen, 187, 338  
gliadorfine, 325, 326, 334  
gloom, 223  
glomerulonefritis, 352  
GLP-1, 349  
gluconeogenese, 213  
glucose, 51, 58, 64, 84, 85, 107, 108, 122, 130, 157, 158, 173, 195, 196, 213, 215, 219, 246, 248, 264, 281, 282, 325  
glucoseopname, 213  
glucosetolerantie, 213  
glucoseverbranding, 213  
glutamaat, 12,17, 37-39, 44, 48, 49, 60, 61, 64, 67, 83, 84, 86, 91, 92, 97, 100, 108, 118, 128-132, 140, 141, 146, 152, 153, 163, 164, 170, 177, 190, 194, 197, 200, 204, 209, 210, 213, 223, 226, 230, 231, 240, 261, 262, 266, 271, 277, 280, 281, 284, 288, 289, 292, 297, 298, 303, 305-307, 309, 317, 320, 332, 343, 356, 357, 360-362, 364, 367  
glutamaat-cysteïne ligase katalytische subeenheid, 230  
glutamaat-cysteïne ligase, 230  
glutamaat decarboxylase, 210  
glutamaatdominantie, 43, 45, 49, 83, 131, 134, 159, 200, 201, 203, 261, 288, 290, 304, 320, 358, 371  
glutamaatklachten, 61, 316  
glutamaatpiek, 84, 191, 194, 197, 204, 284, 317  
glutamaatpieken in de hersenen, 284  
glutamaatprobleem, 128, 310  
glutamaatremmende, 170, 320  
glutamaatremmer, 56, 59, 92, 105, 130, 204, 226, 239, 240, 298, 317, 356  
glutamaatschade, 267  
glutaminezuur, 230  
glutathion, 54, 61, 67, 90-93, 96-98, 108, 126, 127, 141, 160, 186, 215, 222, 223, 225, 230-232, 235, 237, 245, 250, 266-268, 270, 271, 275-278, 293, 298, 305-309, 321, 339, 343, 364  
glutathion peroxidase, 222  
glutathion peroxidase 2, 225  
glutathionaanmaak, 266  
glutathiontekort, 98, 235, 267  
gluten, 16, 27-30, 63, 77, 128, 135, 142, 164, 187, 197, 210, 261, 270, 273, 286, 305, 315, 323, 325-327, 330, 334-338, 343, 348, 351, 352, 368  
gluten- en caseïne-exorfinen, 331  
gluten-antistoffen, 327  
glutenbevattende granen, 340, 341  
gluteneiwitten, 336  
gluten-exorfine A5, 326, 334  
gluten-exorfine B5, 326, 334  
gluten-exorfine C, 326, 334  
gluten-exorfinen, 164, 186, 304, 325, 349  
gluten-exorfinenintolerantie, 326  
glutenfragment, 325  
glutenvervanger, 164  
glutenvrij, 76, 110, 264, 285, 308 325, 327, 337  
glutenvrij brood, 164, 187,269, 285, 308  
glycemische index, 75, 106, 110, 142, 156-158, 164, 187, 189, 190, 195, 197, 285, 308  
glycerofosfaat, 238-240  
glycine, 97, 98, 141, 175, 191, 200, 201, 230, 240, 273, 281, 293, 305, 313, 364  
glycogeen, 281, 282  
glyfosaat, 167, 343  
glyoxalase-1, 222  
GM-CSF, 225  
goitrogenen, 330  
gokken, 18, 36, 132, 358  
gorgonzola, 344  
Goudse kaas, 72, 157, 251, 254, 270, 344  
GPx, 222  
grasgevoerd, 159, 160, 167, 179, 183, 184, 270, 285  
grasgevoerde koeien, 183, 340, 341, 343  
griep, 38, 87, 182, 206, 214, 295  
griepvaccins, 352, 353  
griepvarianten, 87  
griepvirus, 68  
grillen, 109, 159, 160, 172, 173  
Gruyère, 71, 251, 254
- H**  
haemagglutinine, 346  
halal, 264  
hamburger, 71, 85, 105, 108, 115, 157, 285  
harddrugs, 314  
haring, 72, 79, 81, 166, 186, 233, 237, 252, 254, 352  
hart- en vaatziekten, 52, 61,64, 169, 186, 222, 338, 351  
hart- of herseninfarct, 70, 169, 347  
hartfalen, 55, 128, 150, 161, 222, 347, 368  
hartinfarct, 214, 347, 352  
hartkloppingen, 22  
hartspiercontractie, 329  
hartritmestoornissen, 208, 270, 348  
HAT- en HDAC-enzymen, 210  
haver, 74, 167, 327  
havermout, 113, 165  
havermoutpap, 164, 165, 187, 284, 285  
haverproducten, 327  
hazelnoot, 74  
hazelnootpasta, 170  
hazelnotenbrood, 187  
HDAC-enzymen, 210  
HDAC 2, 4, 7 en 8, 210  
HDL, 61, 63, 70, 82, 213, 224  
hechte sociale banden, 169  
hechting, 19, 46, 261, 330  
hechtingsproblemen, 49, 140, 330, 356  
hechtingsproblemen tussen moeder en kind, 330  
hedonisme', 21  
heem oxygenase-1, 212

heilige graal van de epigenetica, 359  
 helicobacter pylori, 214  
 hemoglobine, 324  
 hemorfine, 324  
 hemoxinase 1, 225  
 hennep, 250  
 hennepzaad, 74, 168  
 hepatitis B, 88  
 herbiciden, 353  
 hericium erinaceus, 107, 191, 203, 204, 268, 281, 293, 298, 305, 313, 317  
 herinnering, 138, 141, 272, 292  
 herpes simplex virus, 214  
 herprogrammeren<sup>1</sup>, 209, 359  
 hersenactiviteit bij ADHD-kinderen, 330  
 hersenbloedingen, 186  
 hersencellen, 41, 83, 99, 128, 134, 149, 195, 204, 214, 229, 238, 264, 360  
 hersendiabetes, 69, 99, 134, 229, 264  
 hersenen, 11, 12, 16, 19, 21, 22, 26, 35, 38, 41, 49, 58, 59, 68, 75, 78, 82, 100, 102, 105, 106, 117, 118, 121, 124, 134, 153, 154, 158, 191, 195, 196, 204, 206, 211, 226, 229, 240, 249, 262, 264, 268, 281, 284, 298, 305, 307, 313, 317, 325, 326, 329, 331, 332, 354, 361, 362  
 hersenfuncties, 229  
 hersengolfactiviteit, 327  
 hersengolven, 28, 29  
 herseninfarct, 70, 169, 347  
 hersenweefsel, 59, 227, 307  
 herstellen van een fysieke inspanning, 362  
 herstelmodus, 90, 249  
 herstelproces, 55, 87, 99, 145, 149, 228, 312, 361  
 HFCS, 108, 155, 164, 173  
 hiërarchie, 12, 117  
 high-fructose corn syrup, 173  
 hippocampus, 50, 99, 100, 105, 106, 124, 131, 140, 141, 184, 191, 206, 208, 214, 220, 240, 298, 317, 347, 368  
 histamine, 59-61, 131, 214, 223, 227, 329, 335, 353, 355, 363, 371  
 HIV, 214  
 HIV-1 infectie, 350  
 Hoesten, 306, 350  
 hoge bloeddruk, 52, 61, 263, 266  
 hoge exorfinwaarden, 261, 335  
 hoge oestrogeenactiviteit, 330  
 honden, 259  
 honger, 18, 64, 76, 157, 171, 279, 300, 308, 309, 349  
 hongergevoel, 60, 61, 64, 68, 84, 107, 195, 219, 281, 283, 285, 309, 328, 347  
 honing, 21, 114, 151, 164  
 hoofdpijn, 22, 239, 313, 315, 353  
 hoogbejaarden van nu, 258  
 hoogcalorisch dieet, 86, 102, 106, 170, 189, 218  
 hooggevoeligheid, 22, 32, 49, 320  
 hooikoorts, 38, 41, 42, 45, 61, 206, 214, 223, 325, 335, 350  
 hormonen, 15, 36, 82, 117, 118, 121, 130, 137, 177, 192, 209, 283, 330, 360  
 hormoonverstoorder, 166  
 huid, 86, 94, 116, 167, 173, 190, 241, 278, 281, 286, 348, 349 352, 355  
 huidkanker, 234  
 huidontstekingen, 227  
 huiduitslag, 329  
 huismijt, 259  
 hulpverlenerssyndroom<sup>1</sup>, 316  
 hydrocortison, 94, 315, 316  
 hydrolysaat, 352  
 hyperfocus, 300, 301  
 hypergevoelig, 256, 276, 286  
 hyperglutamaat, 48, 61, 64, 83, 86, 91, 97, 170, 177, 190, 210, 214, 223, 231  
 hyperhistamine, 60, 61, 335, 363  
 hyperkaliëmie, 329  
 hyperprolactine, 363  
 hyper-responsieve TRPV1-receptor, 361, 362  
 hypertensie, 347, 351  
 hypoallergene melk, 300  
 hypoglycemie, 128  
 hypomane episode, 84  
 hypothalamus, 49, 50, 347

**I**  
 IBS, 124, 218, 355  
 ibuprofen, 55, 224, 227  
 IDO-enzym, 213  
 IDO-enzym-remming, 213  
 IgE-allergietesten, 327  
 IgE-gemedieerde allergieën, 223  
 IgE-glutenallergie, 327  
 IGF-1, 332  
 IgG-eliminatie dieet, 301  
 IgG-voedingsintolerantietest, 301  
 ijzer, 168, 169, 184, 308, 346  
 ijsertekort, 44, 270  
 IKK2-enzym, 215  
 IKK2-enzym-remmer, 215, 225  
 IL-10, 225  
 IL-1 $\beta$ , 224, 225  
 IL-4, 225  
 IL-6, 214, 224  
 immuniteit, 87, 149, 331, 350, 366  
 immuuncellen, 38, 59, 93, 122  
 immuunreacties in de bloedvaten, 351  
 immuunregulatie, 12, 51, 62, 121, 122, 355  
 immuunsysteem, 29, 38, 40, 45, 57-59, 65, 68, 87, 88, 90, 93, 93, 102, 109, 116, 117, 121, 130, 146, 150, 166, 227, 287, 292, 351  
 immuuntherapie, 88  
 immuunziekten, 61, 88, 331, 332, 350  
 impotentie, 61, 81, 356  
 impulsbeslissingen, 302  
 impulsief, 259  
 impulsiviteit, 303, 355

infecties, 43, 61, 124, 146, 206, 207, 231, 270, 308, 339, 350, 353  
 inflammatoir, 53, 58, 59, 79, 216, 218, 224, 227, 334  
 inflammatoire cytokines, 224  
 inflammatoire gewrichtspijn, 227  
 influenzavirus, 38, 214  
 ingebeelde bijwerkingen, 368  
 innerlijke boeddha, 257  
 iNOS, 224  
 inslaap- en doorslaapproces, 22, 293  
 inslaapproblemen, 201, 257, 279  
 insuline, 27, 36, 38, 41, 44, 47, 51, 100, 107, 122, 128, 130-135, 137, 142, 157, 184, 195-197, 200, 204, 207, 213, 219, 309, 326, 332, 371  
 Insuline Tolerantie Test, 331  
 insulineaanmaak, 213  
 insulinegelijkende groeifactor, 32  
 insulinegevoeligheid, 41, 85, 122, 130, 197, 200, 204, 229  
 insuline-imitator, 213  
 insulineresistentie, 36, 58, 60, 61, 63, 64, 68, 69, 82, 84, 102, 107, 109, 120, 130, 132, 134, 135, 138, 142, 158, 161, 165, 169, 172, 177, 184, 187, 189, 190, 193-197, 200, 201, 20-206, 208, 213, 215, 219, 221, 223, 238, 245-247, 267, 304, 311, 315, 356  
 insulineresistentie-syndroom, 169  
 insuline-signaaloverdracht, 213  
 intakegesprek, 30, 31, 147, 321, 371  
 integrale epigenetica, 13, 32, 90, 142, 144-147  
 intense pijn, 311  
 interleukine-1 bèta, 184, 214  
 intermitterend vasten, 86, 117, 122, 127, 137, 156, 158, 190, 248, 285, 309, 359  
 intolerantie, 122, 270, 297, 301, 315, 323, 326, 334, 339, 342, 343, 347, 354  
 IQ, 25, 326  
 IQ van kinderen, 326  
 irritatiedrempel, 288  
 IRS-1, 213  
 isoleucine, 245, 249

## J

jaloezie, 299  
 jeuk, 204, 329  
 jodium, 330  
 jojo-effect, 77, 82, 280, 283

## K

kaas, 17, 67, 71, 72, 85, 104-105, 108, 110, 112, 114, 157, 159, 161-163, 173, 187, 254, 270, 328, 344  
 kabeljauw, 72, 80, 81, 168, 252, 254  
 kaempferol, 7, 48, 54, 67, 91, 99, 107, 126, 141, 175, 200, 207-217, 225, 262, 266, 268, 273, 278, 284, 286, 293, 298, 305, 309, 313, 317  
 kaïnezuur remmende werking, 239  
 kalfsvlees, 72, 167, 252

kalfszwezeriken, 72  
 kalium, 165  
 kalmerend effect op de hypersensitieve TRPV1-receptoren, 278  
 kalmerings- en slaapmiddelen, 31, 130, 311, 357  
 kalmeringsmiddel, 30, 43, 153, 170, 273, 275, 312  
 kamut, 74, 164, 187, 323, 326, 336  
 kanker, 12, 23, 41, 45, 51, 59, 61, 68, 80, 88, 91, 99, 108, 123, 127, 136, 146, 149, 150, 161, 166, 167, 170, 174, 179, 181, 182, 186, 202, 203, 210, 212, 214, 221-223, 225, 231, 234, 257, 330, 348, 350, 352-355, 366, 368  
 kankercellen, 59, 210, 222, 223, 348, 350  
 kankerpreventie, 51, 355  
 kankerpreventieve werking, 223  
 kans op kanker, 348, 350  
 kant-en-klare maaltijden, 105, 285  
 kapitalisme, 21  
 kastanje, 74  
 katalase-enzym, 89  
 kater, 17, 49, 217, 314  
 katoenzaadolie, 73, 110  
 keel- en neusamandelen, 310  
 keelkanker, 223  
 kentsin-eiwit, 348  
 kerriepasta, 237  
 kerriepoeder, 237  
 kikkererwten, 156, 252, 253, 255  
 kinderziektes, 295, 310  
 kinderziektes doormaken, 295  
 kip, 42, 71, 75, 103, 110, 111, 115, 165, 166, 173, 178, 182, 184  
 kipfilet, 71  
 kippenborst, 71, 111  
 kippenbouten, 71  
 kippenlever, 71  
 kippenvleugel, 71  
 kiwi, 220  
 kleine honger, 308  
 kleurstoffen, 297, 318, 320, 330  
 kliercellen in het oor, 297  
 knieproblemen, 366  
 knuffelhormoon, 261, 320  
 koemelk, 159, 164, 206, 295, 297, 301, 325, 329, 330, 341, 344, 354  
 koemelk casomorfine-8, 325, 341  
 koemelk-exorfinen, 223  
 koemelkkazen, 344  
 koffie, 114, 133, 166, 178, 190, 273, 285, 299, 304, 305, 363  
 koken, 109, 159, 172, 173, 265  
 kokosbloesem-suiker 164  
 kokosmelk, 113, 164  
 kokosnoot, 74  
 kokosroom, 113  
 kokosolie, 73, 85, 109, 135, 156, 160, 161, 171, 172, 262, 285, 298, 308  
 komijnzaad, 74

koningsmakreel, 166, 353  
 koolhydraten, 7, 43, 64, 66, 84, 85, 106, 110,  
 133, 144, 156, 157, 170, 179, 191, 194, 196, 219, 281,  
 284, 285, 308, 315, 363  
 koolstofdioxide, 306  
 koolstofmonoxide-verbindingen, 306  
 koosjer, 264  
 kopersulfaat, 188  
 korianderpasta, 237  
 korianderpuree op waterbasis, 237  
 kortademigheid, 306, 307  
 kracht, 362  
 krachttraining, 242  
 krachtvoer, 340-344, 354  
 kreeft, 81  
 kriebelhoest, 329  
 kroket, 179, 352  
 kU (kilo-units), 173  
 kwaadheid, 49, 297, 299, 349  
 kwaliteit van onze huidige én toekomstige  
 genen, 23  
 kweekvis, 80, 166, 184  
 kweekzalm, 80, 184-186  
 kwik, 79, 166, 247, 276, 352  
 Kwikverbindingen, 353

## L

laagcalorisch, 86, 106, 107, 158, 242, 308  
 laagcalorisch dieet, 86, 106, 107, 158, 242  
 laaggradige ontsteking, 52, 53, 60, 61, 67, 68,  
 78, 120, 169, 184, 218, 221, 224, 227, 245, 257,  
 266  
 lactaat, 41, 44, 190, 191, 194, 200, 200, 204,  
 205, 208, 239, 240, 271, 303, 346, 362  
 lactaatprobleem, 271  
 lactaatvorming, 190  
 lactaatwaarden, 44, 205  
 lactase, 339, 342  
 lactasedeficiëntie, 339  
 lactase-enzym, 339, 342  
 lactase-enzymtekort, 342  
 lactobacillus rhamnosus GG, 205, 226, 262,  
 268, 271, 281, 293, 305, 316, 321, 335, 346, 355  
 lactobacillus reuteri, 48, 49, 94, 232, 236  
 lactose-intolerantie, 334, 335, 339, 342, 343  
 lactosevrije melk of kaas, 328  
 lage bloeddruk, 329  
 lage bloedsuikerspiegel, 130, 191, 280, 332  
 lage vitamine D-waarden, 92, 96, 98, 231, 235,  
 267, 270, 277  
 lam, 179, 251, 252  
 lamsvlees, 111, 254  
 lamslende, 72  
 lamslever, 71  
 lamszwezeriken, 72  
 langoustine, 81  
 laxerend, 241  
 LDL, 58, 61, 62, 69, 70, 80, 82, 122, 162, 176, 213,  
 214, 219, 224, 266

LDN, 202, 280, 360  
 leaky gut (zie ook: lekkende darm), 34, 120,  
 169, 189, 228, 229, 355  
 lectine, 164, 179, 346  
 leervermogen, 50, 229  
 Leishmania spp., 215  
 lekkende darm (zie ook: leaky gut), 52, 53, 58,  
 60, 61, 64, 67, 77, 94, 95, 97, 109, 120-122, 127,  
 158, 165, 169, 206, 217, 228, 236, 257, 267, 268,  
 325, 348, 363  
 leptine, 59, 64, 65, 84, 107, 283  
 leptineresistentie, 58, 61, 64, 82, 125, 157, 218,  
 219, 280, 309  
 leucine, 76, 106, 117, 241, 253, 309  
 leucine-behoefte, 246, 247  
 leucine-drempel, 247  
 leucine-restrictiedieet, 242, 246  
 leucine-stoorzenders, 246  
 leucocyanidine, 165  
 levenskwaliteit, 11, 18, 80, 101, 143, 145, 180, 192,  
 275, 313  
 levensstijlfactoren, 221  
 lever, 59, 61, 70, 99, 102, 119, 123, 161, 195, 213,  
 218, 220, 223, 225, 229, 281, 296, 321, 346  
 leverfalen, 55, 224  
 leverfunctie, 82, 224  
 leverkanker, 223  
 leverschade, 102, 224, 250  
 levertraan, 73, 80  
 levertraanolie, 168  
 leververvetting, 61, 123, 218, 223  
 levodopa, 194, 220  
 L-glutamaat, 163, 164  
 L-leucine, 106, 117, 241  
 libidoverlies, 362  
 lichaamseigen morfine, 29  
 lichaamseigen pijnstillers, 226, 278  
 lidocaïne, 365  
 liefdeloze opvoeding, 30, 280  
 lijnzaad, 74, 168, 345  
 lijnzaadolie, 73, 168  
 linksdraaiende eiwitten, 331  
 linolzuur, 23, 48, 52, 60-69, 70-82, 84-85, 98,  
 101, 107, 109, 118, 130, 133, 135, 141, 142, 155,  
 157-179, 182, 184-189, 197, 209, 217, 218, 220,  
 222, 228, 237, 242, 244, 246, 250, 257, 261, 266,  
 270, 271, 278, 281, 282, 284, 298, 303, 309, 321,  
 345, 362, 363  
 linolzuurarm, 77, 79, 80, 160, 271  
 linolzuurconcentraties, 187  
 linolzuurleugen, 176  
 linolzuuroorlog, 178, 179  
 linolzuurrestrictie, 222  
 linolzuurrijke, 66, 68, 77, 79, 85, 168, 169, 171,  
 177, 262, 266, 286, 298, 363  
 liposomale caryofylleen, 298, 364  
 liposomale glutathion, 67, 98, 215, 230, 232,  
 267, 271, 277, 298, 305, 308, 309, 321, 364  
 liposomale PEA, 227, 364

- littekenweefsel, 310  
 L-Leucine 106, 116, 241  
 lobbygroep, 346  
 lobbyisten, 156  
 lobbywaakhonden, 243  
 lobbywerk, 89, 156, 161  
 longblaasjes, 38, 306-308  
 longembolie, 347  
 longen, 99, 224, 225, 306, 307, 309, 350  
 longfuncties, 224, 307, 309  
 longkanker, 99, 123, 223  
 loslaten, 34, 49, 50, 131, 140, 288, 290, 292, 305  
 lotuszaad, 74  
 low dose naltrexone (LDN), 280, 360  
 luchtreiniger, 294  
 luchtvervuiling, 145, 287, 354  
 luchtwegallergieën, 350  
 luchtwegen, 207, 306, 307, 329, 346  
 luchtweg-epitheelcellen, 350  
 luchtwegvernauwing, 306  
 luchtwegverwijders, 307  
 luie CB2-receptoren, 52, 63, 65, 68, 85, 118, 152, 282  
 lupus, 351  
 lusteloosheid, 36, 194, 279  
 luteoline, 221  
 lysine, 245, 250  
 lyme, 92  
 lymfocyten, 351
- M**
- maaglediging, 300, 304, 355, 348  
 maagontstekingen, 165  
 maagsap, 355  
 maagzuur, 22, 41, 205, 240, 257, 263, 304, 329, 348  
 maagzuurremmers, 128, 300, 304  
 maagzweren, 165, 205, 214  
 Maalox®, 301  
 maanzaad, 74  
 macadamianoot, 74  
 machteloos, 269, 369  
 macrofagen, 224  
 magere biologische yoghurt, 298  
 magnesium, 92, 201, 232, 235-241, 273, 281, 293, 300, 301, 303-305, 313, 346, 360  
 magnesiumbisglycinaat, 200, 201, 240, 364  
 magnesiumconcentratie, 238, 240  
 magnesium-glycerofosfaat, 238-240  
 magnesiuminfusen, 300  
 magnesiumlactaat, 240  
 magnesium-N-acetyltaurinaat, 238-240  
 magnesiumsulfaat, 241, 278, 293, 361  
 magnesiumtekort, 235, 237, 238, 364  
 maïs, 74, 88, 155, 164, 173, 184, 195, 253  
 maïsmeel, 189  
 maïsolie, 111  
 makreel, 72, 81, 166, 233, 252, 353  
 malaisegevoel, 312  
 malondialdehyde, 126, 225  
 manie, 61, 216, 327  
 MAO-A, 216  
 MAO-A-remming, 216  
 margarine, 62, 66, 110, 135, 156, 161, 162, 171-173, 178  
 markers, 79, 225  
 mass psychogenic illness', 369  
 massaal nocebo-effect, 369  
 master regulerende systemen, 12  
 mastoiditis, 352  
 mayonaise, 66, 68, 85, 103, 105, 177, 179, 285, 110  
 MCS, 45, 61, 179, 210, 231, 256, 261, 286-293, 330, 333, 356, 360-362  
 medicijnen, 14, 15, 19, 23, 31, 48, 55, 60, 86-89, 94, 105, 118, 127, 130, 135-138, 140, 142, 145, 150, 174, 181, 182, 186, 192, 195, 197, 199, 200, 209, 216, 231, 240, 257-259, 263-268, 176, 289, 296, 304, 306, 312, 351, 358, 359, 366, 371  
 medicinale COX1-remmers, 224  
 meditatie, 148, 257  
 meervoudig chemische overgevoeligheid, 287, 360, 361  
 melanine, 91, 159, 212, 247, 276, 284  
 melanoom, 223  
 melatonine, 41, 91, 191, 200, 213, 223, 260  
 melk, 48, 104, 114, 119, 156, 159, 160, 182, 189, 197, 206, 212, 223, 241, 255, 295, 297, 300, 325, 328, 329, 330, 335, 338, 340-345, 354  
 melk van gras- of krachtvoer, 343  
 melkchocolade, 189  
 melkeiwit, 328, 338, 352  
 melkeiwitten, 187, 270  
 melkpoeder die voor flessenvoeding wordt gebruikt, 341  
 melkproducten, 213, 339  
 melkzuur, 95, 240, 271  
 melkzuurbacteriën, 95  
 meningitis, 352  
 menopauze, 224  
 menopauzale klachten, 205  
 mentale toestand, 266  
 mentale vermoeidheid, 45, 61, 131, 205  
 mestcel degranulatie, 58, 227  
 mestcellen, 214, 224, 227  
 metabolisme, 249, 264, 282, 284, 359  
 metabool syndroom, 64, 94, 102, 109, 150, 158, 159, 161, 169, 171, 213, 219, 223, 247, 267  
 methionine, 76, 243, 245, 247-250, 255  
 methionine-arme voeding, 248  
 methylfenidaat, 43, 102, 105, 132, 157, 170, 194, 196, 216, 259, 301, 302, 310  
 methylglyoxaal, 108, 222  
 microbiële exorfinen, 323, 331, 333, 335  
 microvilli, 228, 229, 348  
 middenoor- en oogontstekingen, 259,

middenoorontsteking, 262, 295, 297, 314, 348, 352, 355  
 migraine, 213, 239  
 minder behoefte aan vet of zoet eten, 215  
 minder binding met hun partner, 47  
 mishandeling, 288  
 misinformatie, 164, 176, 178  
 miso, 164, 346  
 misofonie, 288  
 misselijkheid, 238, 239, 313, 353  
 mist in het hoofd, 300, 302  
 mitochondria, 90, 118, 123, 177, 222, 236, 249  
 moeder-kindbinding, 329  
 moedermelk, 49, 124, 297, 325, 327, 330, 354, 355  
 moeders met een exorfinenintolerantie, 326  
 moeilijke eter, 260  
 moeite met herstel na fysieke inspanning, 205  
 moestuinen, 183  
 monoamine-oxidase A, 216  
 Monsanto, 155, 167  
 moonlighting' en 'housekeeping' enzymen, 346  
 morfine, 17, 19, 29, 44, 274, 275, 323, 329, 331, 332  
 morfine-achtige eiwitten, 16, 29, 323  
 morphiceptin, 328, 349  
 mosselen, 72, 77, 81, 166, 186, 252, 254, 308  
 mosterd, 114, 284, 363  
 mosterdolie, 73  
 motivatie, 11, 12, 22, 30, 51, 56, 60, 61, 100, 103, 126, 153, 201, 216, 301, 302, 316, 320  
 motivatie- en concentratieproblemen, 132, 300, 303  
 motivatie, beloning, prestatie en aandacht, 320  
 mozzarella, 72, 112, 252, 254  
 mTOR, 106, 117, 137, 242, 247-251  
 mTOR-eiwit, 242, 247, 249, 308  
 mTOR-remmers, 56  
 mTOR-ritme, 248, 251  
 mTOR-routine, 249  
 mTOR-stimulatie, 247, 248, 250  
 MUC1, 179  
 myoglobine, 184

## N

NAC (N-acetyl-L-cysteïne), 98, 224, 238-240, 250, 278, 293, 361, 364  
 nacho's, 71  
 nachtrust, 191, 197, 184, 364  
 narcistische kenmerken, 170  
 narcose, 188  
 NASH, 218, 223  
 natriumsulfaat, 241, 278, 293, 361, 364  
 natte verhitting, 172  
 natuurgeneeskunde, 28, 53, 78, 79, 89, 96, 147, 150, 168, 174, 178, 182, 198, 258  
 natuurlijk antidepressivum, 220, 305, 313, 317  
 natuurlijke transvetten, 162

nefrotoxiciteit, 224  
 negatief verwachtingseffect, 368  
 negatieve emoties, 83, 128, 129, 284, 299, 317, 369  
 negatieve gedachten, 28, 61, 131, 286, 290  
 negatieve stress, 368  
 nepmiddel, 368  
 nepoperatie, 366  
 neurale hyperactiviteit, 239  
 neurale netwerken, 11  
 neurale progenitorcellen, 214  
 neurobiologisch, 11, 46-48, 330  
 neurodegeneratieve aandoeningen, 61, 80, 123, 161, 169, 208, 227, 229  
 neurohormoon, 353  
 neuro-immunologische problemen, 351  
 neuromelanine, 212, 276  
 neuropeptide Y, 347, 349  
 neuropeptiden, 37, 38, 101, 140, 202, 204, 280, 297, 355  
 neuropeptides van het endorfinesysteem, 149  
 neuroprotectief, 220  
 neurotoxiciteit, 100, 239, 353  
 neurotransmitters, 36, 38, 108, 117, 118, 137, 192, 209, 216, 239, 360  
 neutrofiële granulocyten, 224  
 ng/ml, 97, 231, 233  
 NF- B, 224  
 nicotine, 44, 135, 210, 218  
 nieren, 95, 126, 225, 233, 296, 347  
 nierfunctie, 220, 224, 232  
 nierkanker, 224  
 nierontsteking, 224  
 niervet, 73  
 niet-alcoholische steatohepatitis, 223  
 niet-ontgeurde kokosolie, 172  
 nitric oxide, 326, 362  
 nitrosatieve stress, 58, 59, 61, 82, 90, 97, 214, 221-225, 264, 266, 267, 277, 293, 306, 307, 326, 339, 360, 362, 364  
 nitrotyrosine, 222  
 NK-cellen, 351  
 nmol/l, 94, 96, 97, 231, 233, 234, 267, 277, 293, 309, 321, 364  
 nocebo, 46, 322, 364, 367  
 nocebo-effect, 46, 273, 367-369  
 norm voor glutenvrije producten, 327  
 noten, 62, 75, 79, 82, 85, 103, 108, 110, 157, 165, 173, 175-179, 237, 241, 248, 259, 262, 270, 273, 285, 298, 305, 363  
 noten en zaden, 103, 110, 168, 363  
 notenbroden, 187  
 NPY, 347  
 NRF2, 225  
 NSAID's, 55, 86, 97, 128, 217, 224

## O

obesitas, 52, 58, 59, 156, 218, 219, 229, 231



- ochtendhumeur, 315  
 oedeem in de benen, 173  
 oerdiët, 53, 179  
 oestrogeen, 44, 90, 128, 224, 226, 330, 345,  
 oestrogeendeficiëntie, 244  
 oestrogeengevoelige borstkanker, 330  
 oliezuur, 172  
 olijfolie, 73, 85, 103, 110, 156, 160, 161, 166, 171,  
 172, 262, 285, 298, 308  
 omega 6/omega 3-ratio, 175, 183, 184  
 omega-3, 78-80, 85, 99, 101, 166, 168, 175, 178,  
 182, 185, 186, 228, 246  
 omega-3 vetzuren, 185, 228, 229, 308  
 omega-6, 78, 79, 101, 185, 228, 308  
 omega-6 vetzuren, 185, 228  
 omgevingsfactoren, 137-139, 142, 143, 145-148,  
 152, 181, 209, 371  
 omzetting van inactieve naar actieve vitamine  
 D, 235, 236  
 onbehandelbare of onbegrepen klachten, 180  
 ongeboren kind, 23, 103  
 ongevoelig (resistent), 29  
 onrust, 12, 21, 22, 28, 44, 50, 60, 61, 128, 130, 131,  
 153, 197, 201, 202, 240, 267, 268, 273, 280, 290,  
 298, 303, 311, 349, 358, 360, 362, 369  
 ontclustering, 292  
 ontgiften, 149, 284, 327  
 ontgiftende werking, 284  
 ontgiftiging, 343  
 ontgoochelingen, 369  
 onthechting, 42, 46, 48  
 ontladingsmechanisme, 297  
 ontregeld ECS, 68, 70, 84, 85, 120, 123, 125, 280  
 ontregeld stresssysteem, 315  
 ontregeling van de CB1-receptoren, 236  
 ontregeling van de genen, 143  
 ontregeling van de stikstofmonoxide- en  
 glutathion-huishouding, 223  
 ontregeling van het ECS, 52, 105, 170, 171, 231,  
 248, 283, 308  
 ontregeling van het endocannabinoïde-  
 systeem, 63, 82, 146, 159, 170, 235, 266, 320  
 ontregeling van het immuunsysteem, 45, 109,  
 146  
 ontsteking van de luchtwegen, 306  
 ontstekingen, 53, 68-70, 76-78, 82, 118, 121-123,  
 159, 161, 167, 169, 172, 173, 177, 179, 183-185, 210,  
 213-215, 218, 219, 222, 225-227, 245, 246, 267,  
 268, 315, 326, 350, 354, 363, 366  
 ontstekingsbevorderend, 62, 78, 124, 176, 184,  
 189, 213, 228, 236  
 ontstekingsbevorderende, 78  
 ontstekingscellen, 227  
 ontstekingsfactoren, 224  
 ontstekingsprocessen, 225, 228, 344  
 ontstekingsremmend, 55, 58, 59, 83, 118, 122,  
 124, 165, 218, 227, 228  
 ontstekingsreactie in de darmen, 339  
 ontstekingsreacties en de verwijding/vernaau-  
 wing van de vaatwand, 70, 351  
 ontstekingsstoffen, 52, 59, 122, 124, 225, 227,  
 348  
 ontstekingsstoffen in de longen, 225  
 ontwennen, 144, 151-153  
 ontwenning, 153, 154, 298  
 ontwenningperiode, 305  
 ontwenningverschijnselen, 151, 152, 194, 201,  
 218, 220, 229, 240, 266, 304, 312, 313, 334  
 onveilig in groepen, 320  
 onveilig in een groep, 46  
 onveiligheid, 42, 48  
 onverzadigbaarheid, 152, 211  
 onvruchtbaarheid, 42, 166  
 onzeker, 243, 279, 302, 315, 316, 320, 321  
 opbouwen van een vitamine D-waarde, 364  
 operatie, 274, 278, 366  
 opgezwollen gezicht, 173  
 opiaatactiviteit, 164, 324  
 opiaatpijnmedicatie, 44, 86, 135, 188, 231, 235,  
 311  
 opiaatpijnstillers, 36, 94, 97, 98, 102, 105, 127,  
 216, 217, 218, 274-278, 359, 362  
 opiaten, 117, 157, 277, 335, 354  
 opioïde pijnstillers, 226, 360  
 opioïde receptor switchers, 360  
 opstandig gedrag, 201, 349  
 opvoeding, 11, 30, 47, 48, 139, 170, 210, 280, 371  
 orgaanvlees, 225  
 orgasme, 317  
 orthomoleculaire therapie, 315  
 osteoclasten, 224  
 osteoporose, 61, 208, 224, 295, 297, 326, 349,  
 353  
 otitis media, 348  
 ouderdomsaandoeningen, 169  
 ouderen, 96, 120, 206, 245, 246  
 overactieve CB1-receptoren, 52, 63, 64, 68-70,  
 78, 82, 84, 85, 91, 109, 118, 120, 125, 150, 152,  
 162, 170-172, 174, 176, 195, 218, 219, 223, 264,  
 280, 282  
 overbelast belonings- en stresssysteem, 22  
 overgemedicaliseerd, 258  
 overgeven, 272, 313, 314, 353  
 overgevoelig voor geuren en geluiden, 287  
 overgevoelige zintuigen, 22  
 overgevoeligheidsreacties, 343  
 overgewicht, 23, 43, 44, 60, 61, 63, 64, 70, 75,  
 76, 80, 82, 84, 85, 95, 102, 106, 109, 120, 122,  
 124, 125, 131, 135, 138, 143, 150, 154, 156, 158, 159,  
 161, 169, 170, 171, 172, 177, 185, 189, 193, 210, 218,  
 222, 227, 237, 247, 248, 250, 256, 257, 262, 263,  
 279-281, 284, 306, 308, 327, 328, 347  
 overgewicht tijdens de zwangerschap, 23  
 overlevingsstrategie, 12  
 overmaat aan chemische stoffen, 258  
 overmatige (onstilbare) behoefte, 177

overmatige 'behoefte' aan beloning, 152  
overmatige activiteit van exorfinen, 323  
overmedicalisering, 258  
overprikkeld, 131, 269, 359  
overreactie, 289  
overtraind, 300, 301, 303  
oxidatieve en nitrosatieve stress, 58, 59, 61, 82, 90, 97, 214, 221-225, 264, 266, 267, 277, 293, 306, 307, 339, 362, 364  
oxidatieve stress, 45, 51, 62, 64, 65, 67, 69, 70, 78, 90-93, 107, 108, 118, 122, 126, 131, 134, 150, 161, 169, 172, 173, 177, 179, 208, 209, 212, 213, 215, 219, 222, 230, 240, 247, 249, 267, 276, 306, 326, 353, 362  
oxLDL, 69, 70, 162, 176, 219  
oxycodon, 256, 274-279  
OxyContin®, 274, 279  
oxytocine, 38, 41, 44, 46-49, 102, 132, 133, 261, 320, 371  
oxytocineremmer, 261  
ozonbehandeling, 301

## P

p38 MAPK, 224  
paksoi, 168  
paleo- of oerdieet, 53, 179  
Palmitoylethanolamide, 215, 225  
palmolie, 73, 160  
pancreas, 59, 346,  
pancreaskanker, 179, 223  
pancreatitis, 203, 327  
paniek, 273  
paniekaanvallen, 274, 314, 362  
parabenen, 167  
paracetamol, 44, 66, 86, 97, 98, 102, 105, 128, 217, 218, 223, 224, 250, 308, 321, 359, 362  
paradoxe decompensatie, 56, 274  
paranoten, 74, 175, 254  
parasieten, 215  
parentificatie, 170, 319  
parkinson, 46, 61, 99, 123, 134, 188, 203, 204, 208, 216, 220, 222, 227, 229, 231, 239, 265, 296, 348  
parmezaanse kaas, 72, 112, 163, 173, 251, 254  
paroxetine, 31, 102, 105, 170, 192, 194, 263, 264, 266, 268, 310, 311, 313, 314  
pasta, 110, 129, 135, 164, 285, 308, 310, 327, 336  
pathogenen, 57, 68, 92, 93, 131, 137, 351, 371  
Paxil, 170  
PCOS, 222  
PEA, 54, 99, 126, 127, 211, 213, 215, 217, 221, 225-229, 278, 364  
pecannoot, 255  
peanut agglutinin, 179  
pepsine, 341  
pepX-enzym, 206, 346  
perfectionistisch, 298  
perillazaad, 175

periodiek vasten, 222  
periodieke vernauwing van de luchtwegen, 307  
peroxynitriet, 222  
pesticiden, 94, 116, 140, 167, 188, 189, 233, 258, 353  
peterselie, 169, 202  
peulvruchten, 68, 74, 76, 156, 168, 178, 241, 248  
piekeren, 22, 201, 290  
pijn, 41-43, 160, 170, 194, 348  
pijnboompitten, 74, 173  
pijnklachten, 160, 166, 227, 255, 274, 275, 353, 358, 363, 364  
pijnprikkel, 226, 228, 276, 348  
pijnregulatie, 62, 227  
pijnsensatie, 277, 278  
pijnstillende stoffen, 226  
pijnstillers, 36, 55, 86, 94, 97, 98, 102, 105, 127, 216-218, 226, 274-278, 333, 359, 362  
pijnvrij, 279  
Pinda, 68, 74, 105, 110, 157, 178, 179, 206, 225, 241, 252, 254, 285  
pindakaas, 179, 189, 252  
pindaolie, 73, 160, 179  
pindasaus, 182  
piperine, 127, 217, 363  
pistachenoot, 74, 252  
pizza, 108, 115, 285, 325, 336  
placebo, 204-207, 236, 322, 364-368  
placebo-effect, 41, 364-368  
placenta, 103, 347  
plantaardige eiwitpoeders, 76, 106, 117, 241, 249, 250, 309  
plantaardige oliën, 62, 66, 79, 85, 108, 135, 156, 160, 161, 171, 178, 179, 262, 270, 285, 298, 305  
plasticweekmakers, 23, 102  
platvis, 79, 166  
plofkip, 71, 182  
pneumonie, 352  
polyfenol, 175, 220  
polyfenolen, 159, 186, 209, 212, 221, 223, 266, 339  
polyfenoloxidase, 159, 284  
polymorfismen, 136, 180  
polyneuropathie, 348  
polysaccharide met antibacteriële werking, 354  
POMC-gen, 41, 137, 149, 191, 200, 203, 207, 247  
pompoenpitten, 74  
populair, 80, 163, 193, 212, 249, 345, 354, 360  
porno, 35, 36, 47, 48, 81, 83, 132, 256, 304, 314-317, 358  
pornoverslaving, 43, 83, 256, 300, 302  
positieve aandacht, 56, 366  
postcoïtale dysforie, 317  
postelein, 168  
postnatale depressie, 49, 329, 340  
postnatale psychose, 340  
posttraumatische stressstoornis, 45, 288

- PPAR-alfa-receptoren, 226-229  
 PPAR-gamma-receptoren, 228  
 ppm, 187, 327, 337  
 pralines, 189  
 prebiotica, 165  
 prediabetes, 27, 134, 193  
 premenstrueel syndroom, 239  
 prenatale fase, 44, 147, 355  
 prenatale periode, 44, 313  
 prenatale stress, 44, 47, 48, 350  
 preoccupatie, 256, 300, 303  
 presteren onder druk, 319, 321  
 preventie, 80, 87, 89, 91, 96, 150, 213, 257, 312, 348  
 prikkelbaar, 17, 44, 152  
 prikkels, 11, 12, 14, 16, 19, 49, 83, 191, 226, 228, 271, 276, 362, 364,  
 pro-oxidant-enzymen, 212  
 prolactine, 261, 326, 329, 333  
 prostaat, 347  
 prostaatanker, 223  
 proteïneshakes, 354  
 proteus mirabilis, 214  
 Prozac®, 102, 105  
 pruikszwam, 105, 107, 191, 203-205, 268, 273, 281, 293, 298, 305, 313, 317, 364  
 pseudokroep, 259  
 pseudomonas aeruginosa, 214  
 psychische belasting, 319  
 psychische en fysieke stress, 320  
 psychische trauma's, 289  
 psychische, fysieke en immunologische stress, 358  
 psychofarmaca, 26, 30, 31, 38, 43, 55, 86, 127, 132, 133, 135, 144, 153, 158, 159, 170, 171, 188, 192-194, 209, 220, 221, 231, 257, 258, 266, 267, 273, 274, 305, 308, 311-313, 359  
 psychofarmacon, 313  
 psychomotorische ontwikkeling, 329  
 psychostimulantia, 36, 39, 43, 102, 105, 128, 132, 170, 194, 220, 357, 359, 362  
 PTE, 341  
 PTE-enzymen, 341  
 PTE-melk, 341, 342  
 PTE-verteringsenzymen, 344  
 PTSS, 45, 61, 139, 170, 171, 210, 261, 288, 291, 311, 321, 333, 356, 361  
 puberteit, 131, 279
- Q**
- Q10, 210  
 Q-koorts, 182  
 quercetine, 221  
 quinoa, 74, 189, 252, 254
- R**
- raapzaadolie, 73, 85  
 racing thoughts, 300  
 radijs, 168  
 rauwe amandelen, 173  
 rauwe cashewnoot, 173  
 rauwe groenten, 159, 179, 285, 308  
 rauwkost, 272  
 reactieve stikstofverbindingen, 222  
 receptoren van het endorfinesysteem, 275, 278, 328, 330  
 receptor-herstelprotocol, 359  
 receptor-heterodimeren', 41  
 rechtsdraaiende eiwitten, 331  
 reflux, 300, 301, 304, 348, 355  
 regulatie van dopamine, 261  
 reguleren van de gemoedstoestand, 349  
 reguliere behandelprotocollen, 258  
 remissie, 142, 145, 147, 181, 204, 265, 267, 268  
 remmen van glutamaat, 118, 131, 343  
 rempedaal op genot, 21  
 reproductiefase, 251  
 resetdieet, 53, 62, 77, 80, 82, 86, 97, 99, 106, 122, 125, 127, 144, 154, 158, 159, 161, 165, 168, 169, 171, 179, 180, 181, 184, 190, 197, 211, 213, 220, 225, 228, 237, 247, 250, 252, 266, 273, 276, 278, 281, 284, 285, 293, 298, 305, 308, 312, 317, 321, 363  
 resetsysteem, 148  
 resistent zetmeel, 95, 165, 197  
 resistentie, 29, 34-37, 44, 102, 105, 194, 358, 360  
 resveratrol, 221  
 retrogade endocannabinoïde signalering', 118  
 reumatoïde artritis, 218, 348, 351, 352  
 reuzel, 71, 73  
 rhodiola crenulata, 175, 207, 208, 313  
 rhodiola rosea, 207, 208, 313  
 riftdalkoortsvirus, 88  
 rijst, 74, 105, 110, 113, 157, 189, 195, 241, 251, 253, 254, 308, 326  
 rijstolie, 73, 135  
 rijstpoeders, 352  
 rijstzemelen, 250, 352  
 rimpels, 173, 222  
 Rivastigmine, 263, 264, 266  
 rivierpaling, 81  
 rode bloedcellen, 240, 324, 346  
 rog, 81  
 rogge, 74, 164, 187, 241, 323, 326, 336  
 roodbaars, 81  
 roken, 18, 23, 31, 108, 178, 197, 207, 229, 257, 304, 306, 314, 354  
 rommelende darmen, 339  
 rood vlees, 75, 167, 181, 182, 324, 327  
 roodvonk, 352  
 roomboter, 162, 237  
 roomijs, 26, 85, 106, 189  
 roquefort, 71, 251, 254  
 Roundup®, 167  
 rubiscoline, 323, 331, 334  
 rughernia, 315  
 runderlever, 251  
 rundsvlees, 72, 251, 254, 352  
 Rusland, 183, 212

rusteloze benen, 201, 256, 295-299  
rustgevend en angstremmend effect, 28  
rustperiode, 248, 271, 308  
ruststofwisseling, 284

## S

salidroside, 175, 207, 208  
sambal, 363  
samenklontering van rode bloedcellen, 346  
saponines in soja, 346  
sarcopenie, 245  
saté, 179  
sauzen en soepen, 189  
scampi's, 184  
schaal- en schelpdieren, 81, 241  
schaarste, 137, 258, 259, 360  
schadeclaims, 311  
schadevergoedingen, 170, 275  
schapenmelk, 344  
schijnautisme', 281  
schildklier, 102, 296, 330  
schildklierhormonen, 330  
schimmels, 44, 68, 131, 215,  
schizofrenie, 329  
school, 15, 16, 19, 25, 43, 259, 260, 262, 263,  
265, 269, 300, 301, 303, 314, 318  
seaspiracy, 188  
secundaire bijnierinsufficiëntie, 332  
seks, 36, 47, 132, 133, 304, 316, 358  
seksueel misbruik, 288, 290, 291  
seksverslaving, 83  
selectieve COX2-remmer, 224  
selenium, 175, 176  
senescente cellen, 122, 221, 222, 224  
senolytic, 221  
sensorische zenuwen, 362  
septische artritis, 352  
serofine, 324  
serotonine- en insulineresistentie, 311  
serotoninegevoeligheid, 313  
serotonineniveau, 311  
serotoninereceptoren, 207  
serotonineremmer, 311  
serotoninetekort, 86, 304  
serotonine stimulerende, 200, 216  
sertonineresistentie, 207, 208  
Seroxat®, 31, 102, 105, 194, 263  
SERT3, 210  
sesamololie, 73, 110  
Sifrol®, 296, 298, 299  
sinaasappelen, 255  
single-nucleotide polymorphism, 180  
Sint-jacobsschelp, 81  
sinusitis, 352  
slaap- en kalmeringsmiddelen, 12, 30, 43, 39,  
153, 170, 275, 312, 357  
slaapmedicatie, 130, 301, 303-305, 310, 313  
slaapmiddelen, 26, 31, 130, 305, 311

slaappatroon, 19, 166  
slaapprobleem, 11, 22, 49, 60, 105, 170, 193, 194,  
201, 204, 205, 256, 263, 279, 284, 301, 310  
slaapstoornissen, 135, 256, 272  
slaaptekort, 270  
slaatje, 284, 308  
slapeloosheid, 267  
slapen, 19, 61, 91, 188, 191, 197, 201, 202, 248,  
262, 264, 273, 278, 279, 280, 281, 284, 285,  
293, 298, 305, 313, 315, 317, 321, 330, 364  
slaperigheid, 315, 349  
slijmlaag, 120-122  
slijmvorming, 329  
slokdarmontstekingen, 348  
slow cooking, 172  
smaakversterker, 16, 133, 135, 163, 178, 190, 197,  
208, 270, 273, 305, 318, 320, 353, 354  
smakken, 287, 288  
sneeuwkrab, 81  
snelkookrijst, 189  
snelle koolhydraten, 43, 66, 85, 170, 191, 281,  
284, 363  
snijbiet, 168  
SNP, 136, 138, 180, 181, 198, 270  
sociaal gedrag, 48, 261  
sociaal isolement, 180, 256, 259  
sociale angsten, 321  
sociale contacten, 20, 46, 47, 148, 191  
sociale media, 14, 16, 18, 133, 180, 316  
SOD, 222  
sorghum, 74  
soja, 16, 27, 28, 29, 77, 135, 142, 155, 156, 164,  
167, 187, 225, 250, 269, 270, 273, 305, 322, 330,  
334, 340, 341, 343, 345, 346, 352  
sojabonen, 345  
soja-eiwit, 251, 254, 345  
soja-exorfinen, 160, 164, 330, 343, 345, 354  
sojamelk, 164, 330, 345  
sojamorfine, 334, 345  
sojaolie, 66, 73, 185  
sojaproducten, 164, 345  
sojasaus, 114, 163, 164, 345  
sojascheuten, 345  
sojayoghurt, 335, 345  
somber, 60, 83, 274  
speekselklier, 347  
spek, 71, 111, 166, 173, 251, 254, 263, 264  
spekvet, 73  
spelt, 164, 187, 252, 323, 326, 336  
sperziebonen, 156, 253, 255  
spermacellen, 41, 251, 329  
spermakwaliteit, 327  
spieraanmaak, 241, 245-247  
spieractiviteit, 239  
spiereiwitsynthese, 249  
spieren, 41, 194, 195, 200, 202, 204, 215, 240,  
245, 246, 281, 303, 317, 320, 352  
spieren en gewrichten, 317, 320

- spiergroei, 249  
 spiermassa, 245, 249, 332, 354  
 spierpijn, 217, 277, 314  
 spierweefsel, 245  
 spijsvertering, 230, 315, 341  
 spijsverteringsenzymen, 177  
 spinazie, 168, 209, 253, 255, 323, 330, 331, 334, 335  
 spinazie-exorfinen, 331  
 spiritualiteit, 26, 56, 212  
 sport, 57, 135, 157, 208, 217, 222, 242, 249, 256, 281, 300, 302, 303, 305, 314, 315, 319, 321,  
 sportprestaties, 205, 321  
 sportverslaving, 44, 303  
 staphylococcus aureus, 214  
 statines, 82, 86, 94, 128, 210, 353  
 stemmingsstoornissen, 52, 353  
 sterilisatie, 310  
 sterkere morfineactiviteit, 331  
 sterkste exorfine, 332  
 sterkste morfine-activiteit, 331  
 stikstofmonoxide, 157, 213, 223, 326, 362  
 stikstofproblematiek, 182, 222  
 stimulantia, 26  
 stoelgang, 124, 286, 339, 344  
 stofwisselingsproblemen, 121-123, 169, 177, 189, 283  
 stofwisselingsyndroom, 169  
 stomen, 109, 159, 172  
 stoofpotje, 109, 111, 172, 352  
 streptokinase, 352  
 streptokokkeninfectie, 352  
 stress, 11, 12, 14-22, 28, 29, 30, 35, 36, 38, 42-51, 58, 60, 62, 64-70, 78, 80, 83, 84, 90, 92, 93, 97, 101, 102, 105-108, 117, 118, 122, 124 126, 128-132, 134, 137, 140-145, 147, 148, 150, 151, 153, 161, 166, 169, 170, 172, 173, 177, 179, 181, 190, 191, 197, 200, 202, 206, 208, 212-225, 230, 231, 235, 240, 247, 249, 261, 264, 266-268, 270, 276-280, 287, 292-294, 296-303, 306, 307, 310, 311, 314-320, 326, 332, 339, 347, 350, 353, 354, 358-369  
 stress compenseren, 14, 19  
 stressfactoren, 358  
 stressgerelateerde klachten 11, 14, 22  
 stressgevoeliger, 184, 315  
 stresshormonen, 19, 37, 39, 58, 131-133, 135, 332, 347, 354, 357, 366, 368  
 stressmodus, 292  
 stressovergevoeligheid, 331  
 stressregulatie, 298, 317  
 stressstoornissen, 19, 45, 288  
 stressstoornissen bij de ouders, 223  
 stresssysteem (HPA-as), 332  
 stressweerstand, 16, 17, 19, 20, 42, 61, 101, 149, 151, 331, 332, 355, 356  
 studeren, 25, 26, 28, 301, 302, 314, 319  
 substance P, 213, 226, 228, 277, 348, 353  
 suïcidale gedachten, 171  
 suiker, 16-18, 21, 27, 28, 30, 36, 43, 62, 63, 68, 84, 85, 102, 105-107, 114, 128, 130, 131, 133, 135, 142, 155, 157, 158, 161-165, 173, 178, 179, 189, 195, 197, 200, 215, 248, 219, 264, 266, 270, 273, 285, 286, 297, 299, 303-305, 308, 315, 318, 320, 325, 330, 365  
 suikerdip, 83, 130, 284, 317  
 suikers, 107, 114, 155, 161, 165, 215, 248, 285, 286, 303, 315, 320  
 suikerziekte, 295  
 sulfaatbinding, 361  
 superfood, 178, 308  
 superoxide dismutase, 212, 222, 225  
 swarnarijst, 189
- T**  
 tabak, 35, 316  
 tabasco, 363  
 tachycardie, 347  
 TAGE's, 62, 165, 173, 174  
 tandpasta, 354  
 taperingstrips, 192, 304, 312, 313  
 tarbot, 81  
 tarwe, 164, 167, 187, 241, 323, 325, 326, 336, 338  
 tarwebloem, 252, 254, 327, 336  
 tarwebrood, 335, 336  
 tarwe-exorfinen, 325  
 tarwegewas 'optimaliseren', 337  
 tarwegras, 337  
 tarwekiemolie, 73  
 tarwevariëteiten, 187, 338  
 tarwezuurdesembrood, 336  
 taurine, 238  
 T-cellen, 122, 351  
 teff, 74  
 te hoge cortisolwaarden, 353  
 te hoge insulineaarden, 354  
 te hoge lactaatwaarden, 44, 205  
 te hoge NPY-waarde, 347  
 te hoge oestrogeenconcentratie, 330  
 te vetrijk dieet, 209, 236, 237  
 tekort aan DPP-IV, 262, 297  
 tekort van het groeihormoon, 332  
 telomeren, 210, 221  
 tempé, 345  
 testosteron, 46, 47, 320,  
 testosteroninjecties, 302  
 teveel aan oestrogeen, 345  
 TGF- $\beta$ , 345  
 THC, 105, 130, 132, 216  
 Th2-dominantie, 146, 223, 325, 326  
 therapiemoetheid, 292, 369  
 therapieresistente patiënten met onbegrepen klachten, 358  
 thermoregulatie, 333  
 thimerosal, 352  
 thioacetamide, 224  
 tight junctions, 120, 228

tijdelijke antibeloningsstof, 356  
 TNF-alfa, 224, 354  
 toegevoegde suikers, 155, 270, 285, 286  
 toename van cholesterol, 332  
 toename van glutamaat, 17, 38, 44, 84, 128, 153, 194, 277, 284, 287, 306, 320, 356, 263  
 tofu, 252, 254, 345  
 tomaten, 114, 156, 159, 253, 255, 284, 303  
 tonijn, 71, 72, 81, 166, 251, 254, 352  
 tonsillitis, 349  
 tortillas maïs, 71  
 toxische stress, 60, 83, 170, 359, 362  
 transcytose, 325  
 transgenerationale epigenetische erfelijkheid', 270  
 transgenerationale erfelijkheid, 22, 34, 47, 138-140, 359  
 transvetten, 63, 161, 162, 197  
 trauma, 138-141, 227, 288  
 trauma aan het ruggenmerg, 227  
 traumatisch verleden, 82, 170, 198, 288, 361  
 traumatische aanleg, 274  
 traumatische ervaringen, 58, 139, 140, 141, 210, 270, 288  
 traumatische jeugd, 210, 320  
 traumavragenlijst, 371  
 trichophyton mentagrophytes, 215  
 triggers, 141, 170, 287, 289, 362, 363  
 triglyceriden, 58, 61, 70, 122, 169  
 tripeptide, 230  
 TrkB, 105, 221  
 trombose, 61, 214, 347  
 trommelvlies, 348  
 troostvoeding, 11, 16, 19, 20, 21, 23, 30, 36, 39, 43, 47, 48, 84, 100, 130, 132, 133, 135, 137, 141, 143, 153, 154, 238, 257, 264, 280, 286, 313, 316, 320, 357, 358  
 Tropomyosin receptor kinase B, 105, 221  
 TRPV1-activiteit, 362  
 TRPV1-agonisten, 363  
 TRPV1-overgevoeligheid, 160, 166, 202, 217, 225, 226, 239, 241, 271, 276, 277, 278, 293, 358, 361-364  
 TRPV1-problematiek, 293  
 TRPV1-receptor, 278, 293, 361-393  
 TRPV1-triggers, 362  
 trypsiene, 341, 346  
 tryptofaan, 203, 213, 216, 245  
 type-1 collageen, 349  
 Tyr-MIF-1, 349

## U

uien, 114, 156, 220, 253, 255  
 uitdagingen, 15, 27, 132, 316  
 uitdroging, 44  
 uitgeput, 35, 44, 45, 55, 83, 93, 100, 128, 230, 269, 270, 286, 288, 302, 306, 339, 362  
 uitgeput door stress, 369  
 uithoudingsvermogen, 208, 309  
 uitlaatgassen, 286

uitslag op de huid, 355

## V

vaccins, 87, 88, 155, 181, 199, 312, 352, 353  
 valine, 245, 249  
 vanille, 363  
 vanillevla, 263  
 varkensvlees, 71, 252, 254  
 varkensribben, 71  
 varkenslever, 71  
 vasculitis, 351  
 vasten, 86, 107, 117, 122, 127, 137, 156, 158, 190, 222, 248, 285, 302  
 vastenkuur, 271  
 vasthoudstof', 140, 269  
 vechtscheiding, 170, 310  
 veelvuldige katers, 314  
 veganisten, 77, 123, 169, 236, 242, 249, 250  
 veganistisch, 75, 78, 158, 179, 183, 187, 248, 271  
 veganistisch eten, 76, 101, 158, 159, 184, 309  
 vegan-resetdieet, 276  
 ventilatie, 294  
 verandering van de hersenactiviteit, 330  
 verbondenheid, 12, 46, 56, 61, 133  
 verbranding, 59, 62, 64, 65, 190, 213, 219, 287  
 verdoving, 151, 280, 363, 366  
 verdriet, 260, 279, 297  
 vergevorderd stadium van endorfineresistentie, 358, 360  
 vergevorderde endorfine- en dopamineresistentie, 330  
 vergevorderde glutamaatdominantie, 159, 288, 293  
 vergevorderde ontregeling van het ECS, 170, 171, 231,  
 vergevorderde ontregeling van het endocannabinoïde-systeem, 170, 320  
 vergevorderde ontregeling van het endorfine- en endocannabinoïde-systeem 276  
 verhoogde urine-magnesiumuitscheiding, 184, 217  
 verhoogde IgG-gluten antistoffen, 327  
 verhoogde insulineafgifte, 245  
 verhoogde prolactinewaarden, 329, 333  
 verhoogde urine-magnesiumuitscheiding, 238  
 verhouding tussen witte en bruine vetcellen, 283  
 verkeerde levensstijl, 99, 257, 306  
 verkouden en ziek, 310  
 verlatingsangst, 19  
 vermageren, 77, 171, 219, 237, 282-284, 308, 309, 354  
 vermeend' gevaar, 362  
 verminderd zicht, 351  
 verminderd zicht en het afsterven van de bloedvaten in de extremiteten, 351  
 verminderde ejaculatie, 328  
 verminderde hartspiercontractie, 329  
 verminderde longcapaciteit, 307  
 verminderde opname van glucose, 58, 246  
 verminderde plezierbeleving, 349

- verminderde vruchtbaarheid, 345  
 verminderen van kankercellen, 223  
 vermoeid en humeurig, 315  
 vermoeidheid, 22, 45, 60, 61, 64, 131, 159, 171, 182, 193, 194, 200, 203, 204, 231, 256, 257, 269, 270, 288, 290, 294, 302, 331, 332, 335, 349  
 veroudering, 108, 203, 221, 248  
 verouderingsprocessen, 89, 172, 208, 221, 222, 251  
 vers fruit, 272  
 verse koriander, 237  
 verslagen, 369  
 verslaving, 18, 35, 43, 45, 48, 50, 56, 58, 60, 61, 64, 82-85, 132, 148, 151-153, 159, 180, 194, 195, 201, 209, 211, 218, 239, 260, 261, 274, 275, 280, 284, 295, 300, 303, 306, 309, 316, 317, 355, 371  
 verslavingsgedrag, 15, 20, 349  
 verslavingsgevoeligheid, 64, 173  
 verslavingsproblematiek, 83, 261  
 verslavingstherapieën, 152  
 verslavingszorg, 314, 316, 318  
 versneld hartritme, 272  
 versnellen de tumorgroei bij borstkanker, 330  
 verstopte of lopende neus, 351  
 verstoring van de darmflora, 344  
 vertraagde maaglediging, 300, 304, 348, 355  
 vertraagde psychomotorische ontwikkeling, 329  
 vervuilde binnen- en buitenlucht, 306  
 verwerking van glucose, 64, 84, 281  
 verzadigingseffect, 177  
 verzadigingsgevoel voor vet, 329  
 verzorgingsproducten, 167  
 verzuring, 203, 208, 276, 363  
 verzwakking van de stressweerstand, 19  
 vesikels, 360  
 vetcel-linolzuur, 171  
 vetopslag, 51, 64, 82, 219  
 vetreserves, 62, 66, 237, 282  
 vetrijk dieet, 78, 125, 209, 236, 237  
 ve-tsin, 164  
 vette vis, 77, 79, 95, 101, 166, 186, 217, 233, 237, 246, 308, 353  
 vetverbranding, 64, 190  
 vetweefsel, 219, 227, 281  
 vetzuren, 62, 78, 81, 108, 161, 167, 168, 185, 228, 229, 246, 278, 281, 308  
 vetzuur, 62, 63, 67, 76, 78, 172  
 vetzuurgehalte, 185  
 vetzuursamenstelling, 284  
 vicieuze cirkel, 85, 153, 218, 274, 280, 298, 316  
 virale infecties, 43, 61, 231, 270, 339  
 virus, 38, 68, 87, 88, 203, 206-208, 214, 350  
 virussen, 68, 87, 92, 116, 131, 140, 150, 214, 350  
 vis, 67, 75-81, 85, 95, 101, 105, 109, 110, 166, 168, 172, 173, 179, 184-186, 217, 225, 241, 243, 246, 248, 264, 276, 278, 308, 309, 352, 353  
 viskwekerijen, 185  
 vis-resetdieet, 77, 80, 106, 179, 180, 184, 247, 260, 266, 273, 281, 293, 298, 305, 308, 312, 317, 321, 363  
 visuele overstimulatie, 47  
 visvel, 353  
 visvoer, 183  
 vitamine A, 80, 168, 308, 350  
 vitamine A en K, 308  
 vitamine B12, 76, 82, 123, 136, 168, 169, 236, 304, 346  
 vitamine C, 89, 223  
 vitamine D, 49, 54, 61, 67, 90-98, 105, 106, 108, 116, 126, 127, 169, 215, 220, 230-238, 242, 245-247, 267, 268, 270, 275-278, 293, 298, 305, 306, 308, 309, 321, 327, 343, 364  
 vitamine D- en glutathiondepletie, 91, 277  
 vitamine D3, 92, 93, 95, 108, 127, 230, 232, 267, 270, 293, 309, 364  
 vitamine D-deficiëntie, 96, 126, 232, 245  
 vitamine D-huishouding, 98, 235, 236  
 vitamine D-tekort, 92, 94, 96, 97, 230, 232, 233, 235, 242, 246, 247  
 vitamine- en mineralentekorten, 296  
 vlees, 52, 62, 67, 71, 72, 75-79, 85, 104, 105, 108-110, 111, 155, 158-160, 167, 168, 170, 172, 173, 179, 181-184, 188, 197, 225, 237, 241, 243, 248, 251, 252, 262, 266, 270, 273, 281, 286, 298, 305, 321, 324, 327, 352, 363  
 vlees-exorfinen, 324  
 vleesindustrie, 181  
 vleesvervangers, 187, 345  
 vleeswaren, 167, 187  
 voedingsadviezen, 55, 85, 172, 243  
 voedingsexorfinen, 323, 331, 335  
 voedingsindustrie, 63, 66, 68, 156, 158, 162, 163, 173, 174, 176, 178, 189, 243, 246, 301, 312  
 voedingsnormen, 243, 244  
 voedingsopiaten, 261, 323  
 voedingssupplementen, 28, 89, 90, 96, 127, 135, 136, 156, 165, 182, 199, 202, 207, 209, 216, 225, 232, 233, 234, 262, 267, 270, 272, 276, 277, 289, 293, 296, 298, 304, 309, 312, 313, 317, 321, 335, 352, 354, 360  
 voedselallergieën, 41, 206, 223, 325, 351, 355  
 voedselintoleranties, 315  
 voldoende nachtrust, 191  
 voorkomen van luchtweginfecties en -allergieën, 350  
 voorouders, 147, 180, 272  
 vorming van bloedvaten, 351  
 vreetaanvallen, 58, 61, 64, 82, 131, 256, 279, 300, 303, 328  
 vreetbuien, 82, 84, 132, 279, 280  
 vrije radicalen, 69, 91, 108, 160, 161, 222, 353  
 vrije radicalen zoals superoxide bij oxidatieve stress, 353  
 vruchtbaarheid bij vrouwen, 327  
 vruchtensappen, 189

## W

waardering krijgen, 319  
walnoot, 74, 110  
walnootolie, 73  
walnoten, 175, 252, 254  
wandelen, 21, 86, 148, 190, 191, 271, 277, 286, 299, 306  
water, 86, 91, 103, 105, 159, 165, 180, 189, 190, 212, 226, 241, 258, 260, 281, 284, 329, 336, 364  
waterfilters, 357  
waterkers, 253, 308  
watermeloen, 165, 189, 308  
waterverzachters, 354  
weefselbeschadiging in de hersenen, 240  
weekmaker in plastics, 23, 102  
wei, 354  
weipoeder, 251, 254  
wei-proteïnepreparaat, 249  
welvaartsaandoeningen, 22, 64, 85, 107, 158, 169, 219  
welvaartsziekten, 36, 52, 60, 65  
werkomgeving, 30, 148  
werkverslaving, 43, 297  
wiegendood, 329, 335, 354  
wijn, 12, 16, 110, 114, 157, 188, 308, 354  
wijndruiven, 188  
wilde zalm, 81, 185, 186  
wilskracht, 28, 132, 295, 298  
winden en krampen, 315  
winterdepressie, 106, 220  
wit vet, 219  
wit vetweefsel, 219, 281  
witbrood, 106, 109, 113, 189, 264  
witte bloedcellen, 41, 351  
witte vetcellen, 58-62, 64-66, 82, 122, 123, 171, 219, 281-285  
witvis, 166  
woede, 288  
woedeaanvallen, 131, 297  
wokken, 109, 159, 160, 172, 173  
wondheling, 87, 149, 218, 351  
workaholic, 295, 298  
wortelen, 156, 253, 284, 309  
www.brainq.nl, 147, 266, 305, 313  
www.brainq.nl/checklists, 129, 147, 371

## X

xanthine oxidase, 212  
XTC, 43, 314

## Y

yoga, 148, 257  
yoghurt, 72, 114, 160, 186, 237, 253, 255, 266, 270, 298, 335, 345

## Z

zaden, 62, 74, 79, 85, 103, 110, 157, 168, 175, 178, 184, 237, 262, 270, 285, 298, 363  
zalm, 71, 72, 80, 111, 112, 155, 185, 186, 251, 252, 254, 352  
zalmfilets, 185  
zalmforel, 81  
zeeduivel, 81  
zeewier, 251, 254  
zeewolf, 81  
zelfbeeld, 273, 316  
zelfdoding, 170, 275, 311  
zelfherstel, 12, 13, 41, 53, 87, 90, 100, 121, 144, 148-151, 154, 180, 188, 209, 257, 267, 275, 308, 309, 368  
zelfherstelsystemen, 257  
zelfmedicatie, 302  
zelfmutatie, 310, 311  
zelfregulerende intelligentie, 13  
zelfvertrouwen, 25, 302  
zelfzorg, 20  
zenuwstelsel, 49, 58, 99, 117, 201, 226, 227, 287, 296  
zetmeel, 95, 110, 155, 165, 187, 189, 195, 197, 346  
zetmeelproducten, 189  
ziekte van Huntington, 123, 348  
ziekteverwekkers, 351  
zilvervliesrijst, 189  
zink, 107, 202, 240, 346  
zintuiglijke stress, 43  
zoet broodbeleg, 187  
zoete aardappel, 189, 190  
zoetstoffen, 155, 173  
zon, 94, 95, 230, 220, 233, 234, 235  
zonnebloemolie, 66, 172  
zonnebloempitten, 74, 254  
zonnelotion, 234  
zorginstellingen, 264,  
zorgverzekeraar, 198, 258, 312  
zoutarm dieet, 264  
Zuid-Koreanen, 234  
zuivel, 16, 27-30, 63, 77, 128, 135, 142, 159, 160, 168, 186, 261, 269, 270, 273, 305, 327, 330, 334, 335, 339, 343, 344  
zuivel-exorfinen, 349