

Verder heeft melkwei-eiwit een **natuurlijk rustgevend** werking bij **zenuwachtigheid** en een **lage stressbestendigheid**, remt het een **overdreven eetlust** bij **overgewicht** en bevordert het de **aanmaak van moedermelk**.

Kwaliteitseisen

Kies enkel een melkwei-eiwitisolaat, verkregen door de zachte “cross flow microfiltratie”. Vermijd melkwei-eiwitconcentraat, dat teveel lactose en melkvetten bevat, en elk melkwei-eiwit dat verkregen wordt door de geforceerde “ion-elektroforese”. Kies producten die vrij zijn van suiker, dextrose, glucose, sucrose, aspartaam, sucralose en die geen eiwitten bevatten met een lagere biologische waarde zoals caseïnes, rijsteiwit, soja-eiwit....

3 Alfa-S1-caseïnedecapeptide, natuurlijke rustgever bij uitstek

Omschrijving

Het alfa S1 caseïnedecapeptide is een **uniek peptide** of kort stukje eiwit, dat is opgebouwd uit een keten van 10 specifieke aminozuren en dat wordt verkregen door een enzymatische splitsing van caseïne. Caseïne zelf is één van de koemelkeiwitten, die ondermeer bij de kaasbereiding neerslaat onder de vorming van een vaste massa. Meer specifiek bestaat dit “decapeptide” uit de volgende 10 aminozuren, voorkomend in een helixstructuur: Tyrosine-Leucine-Glycine-Tyrosine-Leucine-Glutaminezuur-Glutamine-Leucine-Leucine-Arginine. Belangrijke opmerking hierbij is dat dit korte, ‘**voorverteerde**’ stukje eiwit geen last kan geven zoals het grote, onverteerde caseïne.

Werking en indicaties

Het alfa S1 caseïnedecapeptide heeft vooral een **natuurlijke kalmerende en rustgevend** werking. Het maakt stressbestendiger en dit zonder verslavend te werken, de concentratie te verminderen of suf te maken. Door de rustgevend werking verbetert het ook de **slaapbaarheid**. Alfa S1 caseïnedecapeptide werkt vooral door het feit dat ze in de hersenen bindt op de zogeheten “**GABA-receptoren**”. Dat zijn de receptoren waarop de neurotransmitter of signaalstof GABA (gamma-aminoboterzuur) bindt en zo een **kalmerende invloed** uitoefent. Alfa S1 caseïnedecapeptide **verhoogt dus het rustgevend effect** van de neurotransmitter GABA bij stresssituaties en wordt in het bijzonder aangeraden bij:

- **zenuwachtigheid, rusteloosheid, gespannenheid, prikkelbaarheid, gejaagdheid, werkdruk**
- **geringe stressbestendigheid**
- **gevolgen van stress op geestelijk vlak:** “burn-out”, overwerktheid, afname van de productiviteit, gebrek aan motivatie, moeilijke concentratie en verminderd geheugen...
- **gevolgen van stress op lichamelijk vlak** (‘neurovegetatieve dystonie’): spijsverteringsproblemen als spastisch colon (irritable bowel syndrome, IBS), maagpijn zonder organische oorzaak, nerveuze hartklop-pingen zonder organische oorzaak, hypertensie (hoge bloeddruk) door spanning, spanningshoofdpijn, migraine
- **angsten** zoals examenvrees, plankenkoorts, vlieg angst, angst voor een sollicitatiegesprek
- **intellectuele overspanning, depressiviteit na intellectuele overspanning, menopauzale spanningen, premenstruele spanningen**
- **ontwenning van of ter vervanging van klassieke kalmerende middelen** zoals benzodiazepines, ontwenning aan nicotine, ondersteunt bij het stoppen met roken
- **milde insomnia** (slapeloosheid), **slaapstoornissen** door stress, geestelijke overbelasting

Opmerking

Het effect van een eenmalige dosis is doorgaans vrij snel merkbaar en houdt ongeveer 6 uur aan. Toch wordt een optimaal effect doorgaans bereikt na 10 dagen; **even volhouden is dus de boodschap!**

Alfa S1 caseïnedecapeptide kan zeer veel mensen helpen die niet geholpen worden door kruiden zoals valeriaan, passiebloem, melisse, hop. Of het kan met deze kruiden gecombineerd worden voor een beter effect.

4 C12 caseïnepeptide en de lactotripeptiden IPP en VPP, voor een gezonde bloeddruk

Omschrijving

Het C12 caseïnepeptide de lactotripeptiden zijn net als het vernoemde alfa S1 caseïnedecapeptide peptide of kleine stukjes eiwit die worden verkregen door enzymatische splitsing van het veel grotere melkeiwit caseïne.

Het C12 caseïnedecapeptide is opgebouwd uit een keten van 12 specifieke aminozuren, terwijl er twee lactotripeptiden bestaan, opgebouwd uit 3 aminozuren, met een **bloeddrukverlagende werking**: Isoleucine-Proline-Proline (IPP) and Valine-Proline-Proline (VPP). Opnieuw mogen we hier stellen dat deze korte eiwitketentjes helemaal niet de spijsvertering kunnen belasten zoals het veel langere en moeilijk te verteren melkeiwit caseïne.

Werkingsmechanisme

Het C12 peptide en de lactotripeptiden IPP en VPP hebben een positieve invloed bij **mild verhoogde bloeddruk** door het beïnvloeden van het zogeheten renine-angiotensine systeem (RAS).

Meer bepaald hebben ze een **remmend effect op het ACE of Angiotensine Convertering Enzyme**, een enzym dat wordt gevormd in de nieren, het hart en de bloedvaten en dat zorgt voor de omzetting van angiotensine I tot angiotensine II. Angiotensine II zelf heeft een bloeddrukverhogend effect door zowel een vasoconstrictie (vernauwing van de bloedvaten) teweeg te brengen als te zorgen voor heropname van natrium en water ter hoogte van de nieren.

Het **afremmen van de aanmaak van angiotensine II**, komt bijgevolg neer op een milde bloeddrukverlagende werking.

Indicaties

De toepassingen van het C12 peptide en de lactotripeptiden IPP en VPP beperken zich tot vooral tot **beginnende, milde tot matige hoge bloeddruk**, waarvoor nog geen bloeddrukverlagende medicijnen worden ingenomen:

- **prehypertensie** (hoog normale bloeddruk) met gemiddelde systolische bloeddruk tussen 130 en 139 mm kwikdruk en gemiddelde diastolische bloeddruk tussen 85 en 89 mm kwikdruk
- **milde tot matige essentiële hypertensie** (verhoogde bloeddruk) met gemiddelde systolische bloeddruk (bovendruk) tussen 140 en 159 mm kwikdruk en gemiddelde diastolische bloeddruk (onderdruk) tussen 90 en 99 mm kwikdruk

Voor een beter effect kunnen C12 peptide, IPP of VPP **gecombineerd worden met bloeddrukverlagende planten** als Hibiscus sabdariffa (Hibiscus, Roselle), Olea europaea (Olijfbblad), Allium sativum (Knoflook), Crataegus monogyna/leavigata (Eénstijlige/Tweestijlige meidoorn), Viscum album (Maretak) en **met potentieel bloeddrukverlagende voedingssupplementen** zoals L-arginine, ubiquinol (co-enzym Q10), magnesium en calcium en vitamine C.

Voor meer uitleg over deze substanties verwijzen we naar het artikel over hoge bloeddruk op pagina 6.