

Taurine,

stressmanager met vele voordelen



Eén van de goede voornemens die we telkenjare maken of horen, is om minder gestrest en vermoeid door het leven te gaan. De overgrote meerderheid van de westerse bevolking heeft immers last van chronische stress. Mensen die continu gestrest zijn, maken veel adrenaline aan. Adrenaline is niet slecht maar wanneer je er een overvloed aan aanmaakt, zal je bijnierschors via de aanmaak van het hormoon cortisol uitgeput raken. De gevolgen zijn dan dat je je gestrest en futloos voelt en gevaar loopt chronisch vermoeid te raken. Je raakt dan bij het minste lawaai slechtgehumerd, je immuniteitssysteem verzwakt, je libido verlaagt, je slaappatroon raakt in de war, enzovoort.

Uit tientallen studies rond stressmanagement blijkt dat mensen die een tekort aan de zogenaamde micronutriënten hebben, sneller last krijgen van depressies en burn-outs. Micronutriënten bestaan uit vitamines en mineralen, en zijn stoffen als taurine, magnesium, carnitine en mangaan. Iedereen kent magnesium als middel om het stresslevel naar beneden te halen maar minder bekend is het positieve effect van taurine, een zwavelhoudende aminozuur-achtige stof.

Taurine: aminozuur van het stressmanagement

Taurine is een aminozuur dat het zenuwstelsel kalmeert door de stimulatie van de aanmaak van de neurotransmitter GABA (gamma-aminoboterzuur). Als het GABA-level verhoogd wordt dan zorgt taurine ervoor dat je lichaam gevoelens van gejaagdheid beter onder controle krijgt. Daardoor dalen de bijhorende cortisol- en adrenalinepieken. Een vermindering van gejaagdheid leidt automatisch tot een grotere productiviteit en betere prestaties. Wetenschappelijke onderzoeken in 'Advances in Experimental Medicines and Biology' en 'Pharmacology, Biochemistry, and Behavior' lieten zien dat het toedienen van taurine aan ratten, voordat ze een angstopwekkende labyrinttest ondergingen, resulteerde in minder angstig gedrag en sneller de weg vinden tijdens de test.

Taurine zorgt voor cardiovasculaire gezondheid

Het is aangetoond dat mensen die een hoge inname van het aminozuur taurine hebben, een betere cardiovasculaire gezondheid vertonen. Wetenschappers beschrijven het nutriënt ook wel als een wonderaminozuur omdat het een hele waaier aan indrukwekkende voordelen biedt. De concentratie van taurine in de hartspiercellen is duidelijk hoger dan van alle andere aminozuren, de totale vrije aminozuur-pool bevat voor 50 procent taurine. Volgens wetenschappers helpt taurine mensen met congestief hartfalen. Het zorgt ervoor dat de spiercontracties van het hart sterker en regelmatig

verlopen. Bovendien heeft taurine anti-oxidatieve en membraan-stabiliserende eigenschappen. Taurine zorgt er ook nog voor dat het elektrolytenevenwicht beter bewaard wordt, wat mogelijk is doordat het aminozuur het noodzakelijke kalium en magnesium beter in de cellen houdt. Het verwijdert gemakkelijker overtollig natrium uit de cellen. Taurine ondersteunt ook de detoxificatie van toxines en het is noodzakelijk voor de galproductie, wat op haar beurt zorgt voor minder cholesterol.

Taurine stimuleert betere verhouding spieren en vet

Mensen die te kampen hebben met langdurige stress, als gevolg van de langdurig hoge cortisolwaarden, slaan meer vet op. Verhoogde vetopslag treedt in de meeste delen van het lichaam op, maar vooral in de buikstreek. Het gevolg daarvan is dat je dan meer risico loopt op fouten in de stofwisselingsprocessen. Als het vet in de buikstreek toeneemt, komt er ook vet bij in organen zoals de alvleesklier en de lever. Daardoor ontstaan er veel sneller verteringsproblemen en ontstekingen. Het stressverminderende effect van taurine helpt de verhouding spieren en vet in je lichaam te verbeteren en helpt dus ook meestal om gewicht te verliezen.

Taurine verbetert werk- en spiercapaciteit

Taurine biedt nog een paar extra voordelen. Het verbetert je reactietijd en bijkomend dus ook je atletische prestaties, het ondersteunt een gezonde insulinehuishouding en verhoogt de energieproductie. Het is krachtige hersenvoeding, verbetert je werkcapaciteit en optimaliseert de spiercapaciteit zodat de tijd voor je uitgeput raakt bij intensief sporten vergroot. De voordelen blijven maar komen: taurine verlaagt de bloeddruk, beschermt het hart, helpt bij het ontgiften en bestrijdt ontstekingen. Het zou best kunnen dat een combinatie van magnesium, taurine en vitamine B6 je een veel betere nachtrust zal bezorgen. Samen zijn die drie nutriënten belangrijk om het hormoon cortisol onder controle te houden en het zenuwstelsel te kalmeren. ■

