ACETYLCHOLINE

Acetylcholine is een neurotransmitter - een stof, die ervoor zorgt dat je zenuw- en hersencellen prikkels aan elkaar kunnen doorgeven.
85 % van alle neurotransmitters in je lichaam is acetylcholine.
Acetylcholine is o.m. nodig voor de spierspanning en het geheugen.

Dimetylaminoethanol:

(DMAE) is een membraamstabilisator en een antioxidant. Het verhoogt de concentraties van de neurotransmitter acetylcholine en ondersteunt diverse neurologische functies.
DMAE komt van nature in het lichaam voor. In de voeding wordt het vooral in **vette vis** aangetroffen, zoals bijvoorbeeld in sardientjes. Het heeft een remmend effect op de enzymen die de neurotransmitter acetylcholine afbreken. DMAE kan hierdoor de concentraties van acetylcholine in de hersenen en andere neurologische systemen verhogen.

Lecithine of choline:

kun je zien als precursoren voor acetylcholine: een neurotransmitter, net als dopamine en serotonine. Verhoogde spiegels van acetylcholine gaan samen met een verhoogde aanmaak van het groeihormoon (GH). Lecithine is een vetachtige stof waarvan het lichaam **acetylcholine** maakt. Als je lecithine slikt, verhoog je niet alleen de hoeveelheid acetylcholine in je lichaam, maar ook het gehalte aan **HDL** (het 'goede' cholesterol).
Acetylcholine vergroot de toevoer van prikkels naar de spieren. Bepaalde insecticides, zoals de organofosfaten, saboteren het enzym dat acetylcholine afbreekt. Alle spiertjes van insecten gaan samentrekken, net zolang tot ze dood zijn. Een paar gram lecithine maakt dat we als het ware wat meer spanning op de spieren hebben staan en dat we beter trainen. Acetylcholine prikkelt het geheugen om meer en beter informatie op te nemen, het verhevigt emoties versterkt de prikkel waarmee je hersenen je spieren aansturen.
Eenmalig gebruik van een forse hoeveelheid lecithine werkt echter als **een soort pepmiddel**. Het maakt je scherp, ook als je het zwaar voor de kiezen krijgt.

Teveel acetylcholine:

is echter niet gezond. Dat was mogelijk de oorzaak was van het Golfoorlog-syndroom. Soldaten die vochten tegen Saddam Hussein kregen blijvende vermoeidheid, depressies, irritaties en geheugenverlies. Waarschijnlijk hadden ze injecties gekregen die de weerstand tegen Saddams biologische wapens moesten verhogen. De bijwerking daarvan is het blokkeren van de aanmaak van het enzym dat acetylcholine afbreekt. Zo zijn bestrijdingsmiddelen die de afbraak van acetylcholine remmen, in verband gebracht met depressies. In 1999 was er in Brazilië zelfs sprake van een zelfmoordepidemie onder boeren die veel van dit gif gebruikten.

Lecithine is in twee vormen te koop: geraffineerd, in capsules, en ruw, in poedervorm of geperst tot korrels. De ruwe vorm is beduidend goedkoper en werkt soms beter. Dat omdat er nog andere stoffen in zitten die de werking versterken. Daarnaast komt de lecithine langzamer vrij. Daardoor kun je je spiegels over langere tijd verhogen.

Doel	Dosering	Bijzonderheden
Stressbuster	1x 4-10 gr	Liefst poeder of korrels: werken pas optimaal na ca. 2 uur, maar blijven ook langer actief.
Smartdrug	1x 10 tot 20 gr (capsules)	30 min. voor het trainen.