



Psilocybine steunt het Immuunsysteem

Het onderzoek *Psilocybin induces acute and persisting alterations in immune status in healthy volunteers: An experimental, placebo-controlled study* heeft aangetoond dat psilocybine, het actieve bestanddeel in truffels, niet alleen een geestverruimende werking heeft, maar ook ons immuunsysteem positief kan beïnvloeden. Het onderzoek laat zien dat psilocybin acute en aanhoudende anti-inflammatoire effecten heeft [1].

Psilocybine is een psychedelische stof die voorkomt in truffels. Deze stof is bekend vanwege zijn hallucinogene effecten, maar recent onderzoek wijst op een bredere werking, met name op het immuunsysteem.

Bij de deelnemers aan het onderzoek werd na toediening van psilocybine een snelle afname van TNF- α waargenomen, een belangrijke ontstekingsmarker. Deze daling werd geassocieerd met een toename van cortisol, een stresshormoon dat bekend staat om zijn ontstekingsremmende eigenschappen. Dit suggereert dat psilocybine een stress-achtige reactie kan nabootsen die leidt tot een tijdelijke vermindering van ontstekingen.

Naast de acute veranderingen, toonde het onderzoek ook aan dat psilocybine op de langere termijn de niveaus van IL-6 en CRP, andere belangrijke ontstekingsmarkers, verlaagde. Dit is bijzonder interessant omdat verhoogde niveaus van deze markers vaak worden gezien bij mensen met depressie en angststoornissen. Deze bevinding ondersteunt de hypothese dat psilocybine niet alleen psychologische voordelen biedt, maar ook fysieke gezondheidsvoordelen door ontstekingen te verminderen.

Een week na de psilocybine-toediening rapporteerden de deelnemers een verbetering in hun stemming en een verhoogd gevoel van sociale verbondenheid. Dit is in lijn met eerder onderzoek dat aantoont dat ontstekingen kunnen leiden tot sociale terugtrekking en depressieve gevoelens. Door de ontstekingsniveaus te verlagen, kan psilocybine bijdragen aan een verbeterd psychologisch welzijn en een groter gevoel van verbondenheid met anderen.

Het onderzoek maakte gebruik van de Maastricht Acute Stress Test (MAST) om de stressrespons van de deelnemers te meten.

Hoewel er geen significante verschillen werden gevonden in cortisol- en hartslagrespons tussen de psilocybine- en placebogroepen, leek het erop dat minder deelnemers in de psilocybine-groep een sterke cortisolrespons vertoonden. Dit suggereert dat psilocybine mogelijk een dempende werking heeft op de stressrespons.

[Youri Hazeleger](#)
joet@joet.nl