



Herstel bij MS

Multiple sclerose (MS) is een ziekte die vaak begint als het leven net op gang komt. Tussen je twintigste en veertigste. Precies in de fase waarin je studeert, werkt, een gezin vormt. En terwijl je bouwt aan je toekomst, begint je eigen immuunsysteem die toekomst langzaam af te breken. Niet door een virus of bacterie, maar door een aanval op **myeline**: de vetachtige isolatielaag rond je zenuwen. Zonder die laag raken signalen tussen hersenen en lichaam verstoord – met verlamming, geheugenverlies, vermoeidheid of spraakproblemen tot gevolg.

In Nederland leven naar schatting **36.500 mensen met MS**, blijkt uit een studie uit 2019 – aanzienlijk meer dan eerder werd aangenomen. Daarmee is MS de meest voorkomende neurologische oorzaak van invaliditeit bij jongvolwassenen. De ziekte laat op MRI-scans duidelijke sporen na: littekens van myelineverlies, zichtbaar als witte vlekken in de hersenen en het ruggenmerg.

Toch is er ook hoop. In het centrale zenuwstelsel zijn het de **oligodendrocyten** die verantwoordelijk zijn voor de productie van myeline. Hun

voorlopers, zogeheten OPC's, kunnen onder de juiste omstandigheden beschadigde zenuwen opnieuw omhullen. Dit proces heet **remyelinisatie**. Helaas faalt dit mechanisme bij MS vaak, onder andere door ontsteking, oxidatieve stress en verstoorde signaaloverdracht.

Daarom verschuift de aandacht van louter symptoombestrijding naar **regeneratief herstel**. Een interessante kandidaat hierin is **BPC-157**, een lichaamseigen peptide dat in dierstudies indrukwekkende resultaten liet zien: bescherming van zenuwcellen na letsel, herstel van signaalgeleiding en zelfs het voorkomen van verdere demyelinisatie. Het werkt bovendien stabiliserend op serotonine- en dopaminesystemen – essentieel bij chronische neurologische aandoeningen.

Tegelijkertijd blijft symptoomverlichting van groot belang. Veel mensen met MS vinden baat bij **medische cannabis**. Hierin is de keuze grofweg tweeledig: de gestandaardiseerde spray **Sativex** of **cannabisbloemen via een verdamper**. Sativex is veilig en gecontroleerd, maar prijzig en beperkt in werkzame stof.

Verdampen is effectiever qua cannabinoïden, goedkoper en natuurlijker, maar vraagt meer kennis en wordt niet altijd vergoed. Beide hebben hun plek in het palet van ondersteuning.

Maar genezing vraagt meer dan medicijnen alleen. **Vasten**, bijvoorbeeld, activeert een proces dat **autofagie** heet – een soort cellulaire schoonmaak waarbij beschadigde eiwitten worden afgebroken en ontstekingen verminderen. Dit komt het herstelproces bij MS ten goede. Combineer je dat met **psilocybine** – het actieve bestanddeel uit truffels – dan ontstaat een veelbelovende synergie. In lage doseringen ondersteunt het neuroplasticiteit, doorbreekt het mentale patronen en werkt het zelfs **alkaliserend**: in tegenstelling tot alcohol, verstoort het het interne milieu niet, maar ondersteunt het het herstel ervan.

Youri Hazeleger
joet@joet.nl