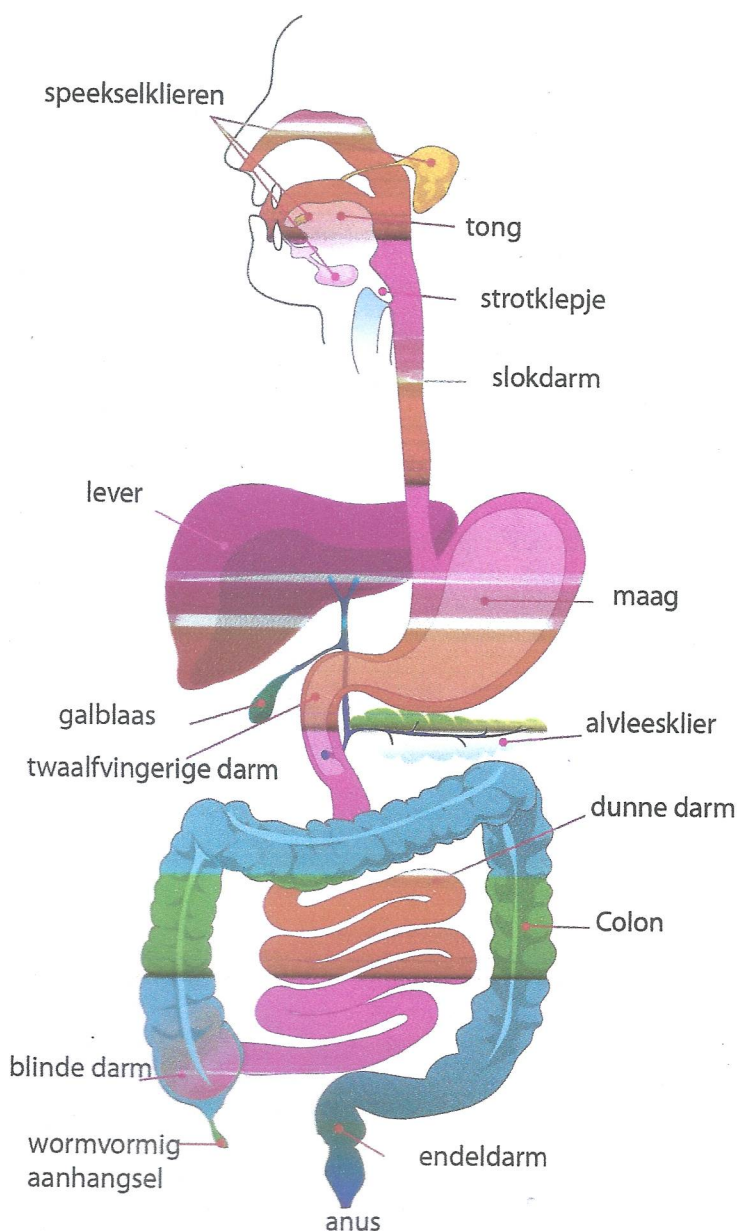


# Hoe zorg dragen voor onze darmen

## Het brein in onze buik



Onze intuïtie, ons buikgevoel of gut-feeling, verwittigt ons feilloos als er iets niet klopt. We kunnen vlinders in onze buik hebben, iets op onze maag hebben liggen... Bij stress ligt onze vertering, onze maag en darmen, overhoop. We zijn van slag.



Onze darmen bevatten evenveel zenuwcellen als onze hersenen en beide zenuwcentra staan met elkaar in verbinding. De bezenewing tussen hersenen en darm is zowat het drukste communicatienetwerk in ons lichaam. Signalen gaan heen en weer tussen brein en darm via de nervus vagus van ons autonome zenuwstelsel, ook wel gekend als de 'darm-brein-as' of 'hersen-darm-as' (gut-brain-axis). Die energetische communicatie is een voortdurende uitwisseling en wisselwerking tussen darm en hersenen. Slechts 20 % van de signalen gaat van de hersenen richting darm en andere organen, terwijl zowat 80% van de informatie via ons centrale zenuwstelsel spoort om de hersenen te informeren over de toestand in maag en darmen. Letterlijk 'denken met je darmen' dus.

### Vlinders in onze buik

*Vlinders in je buik of een knoop in je maag* geven aan dat er 'iets' aan de hand is. Je maag stuurt die signalen naar het deel van je brein dat emoties reguleert, de amandelkern of amygdala. Dit is een amandelvormige kern van neuronen in de hersenen, die deel uitmaakt van het limbisch systeem, het emotionele brein.

Normaal stroomt er veel bloed naar de buik, dat is nodig voor onze spijsvertering. Maar bij heftige emoties wordt die activiteit even op een laag pitje gezet. Het bloed is dan harder nodig voor andere organen zoals hart, longen en spieren. Als je verliefd bent voelt het alsof je vlinders in je buik hebt. Maar eigenlijk reageer je tijdens een verliefdheid hetzelfde als bij dreigend gevaar. Knopen in je maag en vlinders in je buik lijken op elkaar. De stokkende bloedtoevoer en verslappende maagspieren worden door je maag direct doorgeseind naar je brein. Bij angst zouden ze waarschijnlijk vertaald worden als een 'knoop in je maag'. Als het brein in de 'verliefdheidsstand' staat, worden de signalen geïnterpreteerd als 'vlinders in je buik'.

### Het microbioom

De interactie tussen het menselijk genoom en het microbioom, die samen het **holobiom** vormen, is essentieel voor onze gezondheid. Zelfs groei en goed functioneren van organen en weefsels worden waarschijnlijk via darm-microbiom-organen-assen in stand gehouden.

Daarnaast heeft de darm zijn eigen, **onafhankelijke zenuwstelsel (myenterische plexus)**, dat de darmwerking programmeert.

De specifieke neurotransmitter hier is serotonine. De meeste neurotransmitters worden in de darmen gemaakt en niet in de hersenen. De grondstof die onze darmbacteriën, ons microbioom, daarvoor nodig heeft, wordt natuurlijk uit onze voeding gehaald. Dit laat zien hoeveel invloed de darmflora heeft op de hersenen: hoe we ons voelen, hoe fit en stressbestendig we zijn, wat we graag eten. De darm werkt autonoom, zelfstandig, d.w.z. niet onder invloed van de hersenen.

Ziekte en gezondheid, een goed werkend immuunsysteem en bescherming tegen infecties hangen af van ons microbioom. We moeten dus goed zorg dragen voor onze vrienden en helpers de darmbacteriën, waarvoor we gastheer zijn. We kunnen niet leven zonder hen, als ze van slag zijn en de ongezonde bacteriën nemen de overhand worden we ziek. Maar daar staat tegenover, dat we zelf actief zorg kunnen dragen voor onze gezondheid door ons darmslijmvlies goed te verzorgen.

Darmbacteriën beïnvloeden onze gedachten, gevoelens en gedragingen en ons humeur. De darmflora van een positief ingesteld persoon verschilt van iemand met depressie. Via de darm-microbiom-hersen-as spelen onze onzichtbare medebewoners een niet te onderschatten rol door de vele stoffen, hormonen en neurotransmitters, vitamines en andere metabolieten die zij produceren. En zo beïnvloeden ze ook de hersenen. Zelfs in die mate dat ze niet alleen het verschil tussen gezondheid en ziekte maken, maar ook gedrag en stemming beïnvloeden. Het goede nieuws is dat we bij ongemak de darmflora snel kunnen beïnvloeden als we het juist aanpakken.

Disfunctie in de darm en darmflora leidt onvermijdelijk tot disfunctie in de hersenen, je niet lekker voelen in je vel, hoofdpijn, angst, stress, negativiteit, depressie, zelfs neurologische ziekten zoals parkinson of alzheimer zouden beïnvloed kunnen worden door onze darmbacteriën. Het kan op termijn ook tot echte psychologische, zelfs psychiatrische stoornissen en neurodegeneratieziekten leiden. Onderzoek daarover is nog aan de gang.

### Wat brengt onze darmbacteriën van slag?

- stress
- ontstekingen
- geraffineerde suiker
- fastfood en industrieel bereide gerechten
- conserveringsmiddelen en emulgatoren
- eenzijdig en ongezond eten
- antibiotica
- alcohol en roken
- voortdurend alles ontsmetten, té hygiënisch zijn, alle bacteriën willen doden

### Wat brengt ons darmslijmvlies terug in balans?

- voldoende vezels
- voldoende beweging, 30 minuten per dag
- zuiver water
- groene en onbewerkte voeding
- gefermenteerde voeding
- kruiden en specerijen
- (biologisch) fruit en vooral groenten, zo vers mogelijk

### Prebiotica en probiotica

Prebiotica zijn onverteerbare voedingsbestanddelen die gunstig zijn voor goede darmbacteriën. Deze voedingsvezels worden door de bacteriën gefermenteerd en verwerkt. Het zijn inuline, oligofruuctose en resistent zetmeel. De slechte bacteriën kunnen deze bestanddelen niet verwerken.



## Nigella Oil Superior Vitaliteit & schoonheid

### Krachtig hulpmiddel uit de natuur

Drieduizend jaar geleden wisten de Egyptische farao's reeds de gezondheidsbevorderende krachten in de natuur naar waarde te schatten. Een van hun algemene middelen was zwarte komijnolie (*Nigella Sativa L. olie*). Zo heeft men in het graf van de beroemde farao Toetanchamon een flesje van deze olie aangetroffen. Ook de Egyptische koningin Nefertete wist dat zwarte komijnolie bijzonder goed was. De olie zou één van haar geheime middeltjes zijn geweest voor vitaliteit en schoonheid.

**Nigella Oil Superior van Nataos** wordt via een speciale methode koud geperst. Dankzij deze methode wordt de olie optimaal beschermd tegen oxidatie en behoudt ze al haar nutritionele waarden.

Nigella Oil Superior van Nataos is van biologische oorsprong en de fijnste, koudgeperste zwarte komijnolie. Deze olie bevat meer dan 100 bioactieve stoffen met een hoog gehalte aan:

- Vitaminen: A, E.
- Enzymen en co-enzym Q10.
- Vetzuren: linolzuur (omega-6), oliezuur (omega-9), palmitinezuur, linoleenzuur (omega-3), palmitoleïnezuur (omega-7), myristinezuur, margarinezuur, stearinezuur, arachidonzuur, eicoseenzuur, n-eicosaanzuur, lignocerinezuur, erucazuur, beheenzuur.
- Etherische oliën met de gewenste actieve stoffen (nigellon, thymoquinone).
- Sterolen, alkaloiden, looistoffen, saponinen.

Verkrijgbaar in de betere natuurvoedingswinkel of apotheek

Meer weten? Bel 052 48 43 00  
of surf naar [ojobwa.be](http://ojobwa.be)

[WWW.NATAOS.COM](http://WWW.NATAOS.COM)



**Probiotica** zijn bacteriën die in actieve vorm in de darm terecht komen en daar nuttig werk kunnen doen. Ze weerstaan de maag en galsappen en komen levend in onze darm. Het zijn melkzuurbacteriën en bifidobacteriën.

**Antibiotica**, soms noodzakelijk, maar ze vallen helaas de bacteriën in ons darmslijmvlies aan.

**Inuline** en **oligofruuctose** bestaan uit vele vruchtensuikermoleculen of fructose. Maar deze moleculen hangen zeer stevig aan elkaar en kunnen niet afgebroken worden in de dunne darm.

Artisjok, ui, asperge, prei, witloof, pastinaak, schorseneer, chicoreiwortel, krulandijvie, yacon en vooral aardpeer of topinamboer zijn rijk aan inuline.

Oligofruuctose vinden we in rogge, haver, ui, knoflook, banaan, tomaten en asperges.

Er zit veel **resistent zetmeel** in niet te rijpe bananen, havermout, bonen, erwten en linzen, afgekoelde rijst en aardappelen en gierst.

**Gefermenteerde en gegiste voedingsmiddelen** dateren al van in de Oudheid. We vinden ze in yoghurt, karnemelk en kefir en in zuurkool, kimchi en miso. Belangrijk is dat de bacteriën in deze voedingsmiddelen levend zijn.

**Voedingsvezels** vullen de maag, stimuleren de productie van het verzadigingshormoon en ze verhinderen dat de darm traag wordt en we last krijgen van obstipatie. We vinden ze vooral in lijnzaad, maanzaad en tarwezemelen, peulvruchten en noten en volkoren producten.

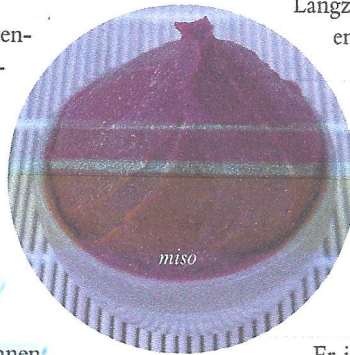
Chronische ontstekingen zijn geen goed nieuws voor onze darmen, en dus ook niet voor onze algehele gezondheid.

**Ontstekingsremmende voedingswaren** zijn omega 3 vetzuren, in visolie, vette vis, plantaardige olie en noten. Ook gember en kurkuma, aangevuld met zwarte peper, remmen ontstekingen.

Langzaam verteerbare koolhydraten, sommige specerijen en antioxidanten in fruit en groenten, zorgen voor afweerstoffen.

Daarentegen bevorderen suiker en snel verteerbare koolhydraten ontstekingen.

Soms kunnen **supplementen** nuttig zijn om de darmwand te versterken. **Lecithine** is een belangrijk onderdeel van het darmslijmvlies en is ook als supplement te verkrijgen.



Er is een verband tussen onze huid en onze darmen.

Gezonde darmen maken ons gezonder en gelukkiger, zorgen voor een stralende teint en glanzend haar. We moeten letten op de signalen van ons lichaam, zoals krampen, een opgeblazen gevoel en buikpijn, maar ook puistjes en huiduitslag kunnen ons iets vertellen over de toestand van ons darmslijmvlies. In cosmetica en in voeding gebruikt men conserveringsmiddelen en emulgatoren, die water en olie kunnen mengen en producten smeueriger doen worden. Maar deze emulgatoren doen waar ze goed in zijn, namelijk vetten in water oplossen. Ons darmslijmvlies heeft een beschermende mucuslaag, een beschermende vetlaag, die beter intact blijft.

## PIK EEN GRAANTJE MEE

VAN ONZE NIEUWE DRANKEN MET ZEEWIER!



- Het beste van de natuur in twee smaken, met algen boordevol calcium.
  - Onmisbaar in het assortiment door zijn veelzijdigheid en neutrale, pure smaak.
  - Algen verminderen de verzuring van oceanen en bevorderen de mariene biodiversiteit.
  - Een gezonde voedingskeuze door laag vetgehalte en zonder toegevoegde suikers\*.
- \*Bevat van nature aanwezige suikers

