

# **ONZE DARMEN, HET TWEEDE BREIN**

Van Didy van de Veer verscheen in mei 2017:

**Histamine en ik, Invloed van voedselintoleranties op  
lichaam, geest en gedrag**

Zie over dit boek: [www.levendvoedsel.nl](http://www.levendvoedsel.nl)

# **ONZE DARMEN, HET TWEEDE BREIN**

**Bepalen jouw darmen hoe je je voelt en gedraagt?**

**Natuurvoedingsadviezen bij hersenaandoeningen**

**Didy van de Veer**

Brave New Books

Copyright © 2020 Didy van de Veer

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Vormgeving en omslag: Get Digital – Silvio van Ginkel

ISBN: 9789464059755

NUR: 893 – Dieet- en voedingsleer

Trefw.: voedselintolerantie, darmflora, hersenaandoening, histamine, serotonine, testosteron, natuurvoedingstherapie, gluten, degeneratie, linkshandig, dementie, diabetes

## INHOUDSOPGAVE

<b>Woord vooraf</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>Tijd voor bezinning</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>1. Artikels.</b> . . . . .	<b>13</b>
Onze darmen, het tweede brein . . . . .	15
Gluten, een gevaar voor lichaam, geest en gedrag? . . . . .	19
Glutenintolerantie en dementie . . . . .	24
Diabetes en granen . . . . .	29
MS, zenuwslopend . . . . .	33
Parkinson en voedselintolerantie . . . . .	36
Anorexia nervosa, een biochemisch probleem? . . . . .	39
Migraine, voedselintolerantie en voedingstherapie . . . . .	43
Geef om je hersenen . . . . .	45
Exorfinen, de drugs in tarwe . . . . .	53
Schizofrenie, een lichamelijke of geestelijke aandoening? . . . . .	55
Burn-out, niet alleen door stress? . . . . .	58
Depressie, een hersenaandoening door een darmprobleem? . . . . .	61
Begint autisme in de darmen? . . . . .	64
Wetenschappelijk onderzoek: voeding en ADHD. . . . .	65
Obsessief-compulsieve stoornis (OCD) . . . . .	67
Bipolaire stoornis . . . . .	69
Borderline, psychisch of lichamelijk?. . . . .	72
Angst en dwang . . . . .	74
Epilepsie en glutenintolerantie . . . . .	75
Defect in neurotransmitters . . . . .	76
Serotoninesyndroom . . . . .	79
Hooggevoeligheid . . . . .	82
Zelfmoord. . . . .	85
Stressbeheersing en natuurlijke voeding . . . . .	90
Hoogbegaafdheid . . . . .	93
Verslavingen . . . . .	95
Serotonine en prikkelbaredarmsyndroom . . . . .	99
Testosteron, vriend of vijand? . . . . .	101
Voeding, neurotransmitters en gedrag . . . . .	105
Linkshandig, onhandig of juist handig? . . . . .	110
Maak van je hart geen moordkuil . . . . .	114
Tunnelvisie, een nieuwe aandoening?. . . . .	117
Voedselintolerantie, oorzaak van lichamelijke en geestelijke ontregeling? . . . . .	119
Stoppen met roken en voedingstherapie . . . . .	123
Levend voedsel, natuurlijk medicijn bij corona? . . . . .	126

<b>2. Darmstoornissen . . . . .</b>	<b>131</b>
Diarree . . . . .	134
Obstipatie . . . . .	135
Darmgassen . . . . .	135
Spastische darm . . . . .	136
Coeliakie . . . . .	136
Ziekte van Crohn . . . . .	137
Divertikels . . . . .	137
Carcinoïdsyndroom . . . . .	138
Candida . . . . .	138
Darmkanker . . . . .	139
Poliepen . . . . .	140
Spijverteringsstoornissen . . . . .	141
Bloedverlies . . . . .	142
Aambeien . . . . .	142
Jeuk aan de anus . . . . .	143
Slechte kwaliteit slijmvliezen . . . . .	143
Endometriose . . . . .	143
Colitis ulcerosa . . . . .	144
Dolichocolon . . . . .	145
Volvulus . . . . .	145
Darminvaginatie . . . . .	146
Lekkendedarmsyndroom . . . . .	147
<b>3. Recepten . . . . .</b>	<b>149</b>
<b>4. Recensies en reacties lezers van mijn boek <i>Histamine en ik</i> . . .</b>	<b>163</b>
<b>5. Mijn droom . . . . .</b>	<b>167</b>
<b>Woord van dank . . . . .</b>	<b>169</b>
<b>Bijlage</b>	
Internetadressen . . . . .	173

## WOORD VOORAF

Dit boek is een eerbetoon aan Kirstine Nolfi (1881-1957). Haar boek *Levend voedsel* is mijn inspiratiebron. Zij was mijn grote voorbeeld, waardoor ik gedurende een jaar 100% levend voedsel heb gegeten. In mijn boek *Histamine en ik* vind je meer informatie over deze bijzondere vrouw.

Na veel onderzoek, ervaringen en gesprekken met mensen, ben ik thuisgekomen bij mijzelf. De puzzelstukjes liggen nu op hun plek. Mijn puzzel is compleet. Na het uitgeven van mijn eerste boek *Histamine en ik* in mei 2017 heb ik de laatste drie jaar nog meer inzicht en ingevingen gekregen. Hierover schrijf ik in mijn artikels en op mijn website. Graag deel ik mijn ervaringen met anderen. Voor mij persoonlijk ligt de sleutel van de oplossing van mijn gezondheidsproblemen nu in mijn huis. Voor veel mensen ligt de sleutel nog buitenshuis. Hopelijk reik ik je met mijn boek de sleutel aan en is mijn boek een eye-opener voor je.

De helft van mijn leven had ik een vernauwd bewustzijn en denkverwarring door het eten van granen, melkproducten, suiker en het drinken van alcohol. Door deze producten niet meer te consumeren zijn de schellen van mijn ogen gevallen. Ongeveer 20 jaar geleden besloot ik om gluten te vermijden. Sindsdien draag ik geen bril meer. Na jaren van onbegrip en weerstand bevestigt de wetenschap nu steeds meer mijn 'al weten'. Nationale en internationale wetenschappers tonen aan dat er een relatie is tussen darmen en hersenen. Onze darmen hebben dus invloed op onze gevoelens en gedragingen. Eindelijk ontvang ik erkenning van de wetenschap! Mijn zoon zegt altijd: 'Mam, jij loopt 10 jaar voor na al die ervaringen die je hebt opgedaan in je leven.' Een vriendin zei: 'Je bent een bron van ervaringen, doe hier iets mee, schrijf een boek.' Wel, dit is mijn tweede boek.

Er is nu meer bewustwording over de schadelijke effecten van alcohol, tabak, dierlijke eiwitten en complexe koolhydraten. Velen weten nu wat gluten is kennen het woord *histamine*, omdat niet alleen steeds meer volwassenen maar ook kinderen een voedselintolerantie hebben. Het is nu tijd voor een revolutie in de gezondheidszorg. Niet meteen medicijnen nemen, maar eerst werken aan gezonde voeding en leefgewoonten. Dit wordt uitgedrukt met de spreuk: geen pillen maar paprika. Geen ziekte bestrijden maar deze voorkomen door het omkeren van het degeneratieproces.

Wij kunnen met z'n allen de wereld een beetje veranderen door bij onszelf te beginnen. De mens is onderdeel van de natuur. Door de wetten van de natuur te volgen komen we lichamelijk en geestelijk meer in balans en heeft dit ook een positieve invloed op moederaarde.

Dit boek draag ik niet alleen op aan een vriend en mijn lieve zoon, maar aan alle lezers, artsen, wetenschappers en hulpverleners. Mag mijn boek een ondersteuning voor je zijn in jouw persoonlijke zoektocht. Een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid begint in onze darmen. Gluten is het grootste gevaar voor mijn darmen en hersenen. Ik eet al glutenvrij, en jij? Ik wens je een goede darmgezondheid toe. Mijn slogan voor 2020 is: Stop diabetes en dementie door te stoppen met gluten (granen), suiker en alcohol.

Tijdens het schrijven van dit boek luisterde ik naar een tekst die een dominee op tv voorlas: 1 Korintiërs 12 beginnend bij vers 12: 'Vele gaven, één geest'. Hieronder tref je een ingekorte tekst aan die betrekking heeft op het lichaam.

'Een lichaam is een eenheid die uit vele delen bestaat; ondanks hun veelheid vormen al die delen één lichaam. Een lichaam bestaat niet uit één deel, maar uit vele. Als de voet zou zeggen: 'Ik ben geen hand, dus ik hoor niet bij het lichaam,' hoort hij er dan werkelijk niet bij?' Ons lichaam is zo samengesteld dat de delen die zorg nodig hebben ook zorgvuldiger worden behandeld, zodat het lichaam niet zijn samenhang verliest. Wanneer één lichaamsdeel pijn lijdt, lijden alle andere mee. Wanneer één lichaamsdeel met respect wordt behandeld, delen alle andere in die vreugde'. (Noot Didy: er is een relatie tussen darmen en hersenen).

Voor de volledige tekst verwijst ik je naar de Bijbel, 1 Korintiërs 12 t/m 26: *'Vele gaven, één Geest'*.

Terwijl ik dit boek schrijf, is er wereldwijd sprake van een coronaviruspandemie. Er ontstaat massahysterie, paranoia, angst, onwetendheid en tunnelvisie onder de bevolking. Wereldleiders nemen drastische besluiten. Zij staan vaak onder druk van deskundigen en de bevolking die soms angstig en emotioneel reageert. Ouderen en zieken maken een angstige tijd door. Zij raken geïsoleerd, waardoor gevoelens van eenzaamheid optreden. De wereld zit op slot. Wij kunnen en mogen bijna niets meer. Het sociale leven ligt plat. Hoe is in korte tijd deze uitzonderlijke situatie ontstaan? Is het de angst die regeert? Of alle berichten die via de media onze huiskamer binnenkomen? Zijn het de maatregelen die veel mensen bang maken? In het begin werd er flink gehamsterd in de supermarkten, ontstond dit gedrag uit angst? De neuropsycholoog Eric Scherder vertelde dat dit gedrag biochemisch te verklaren is.

Een dominee op de radio zei: 'Het is tijd voor bezinning, vasten, omzien naar elkaar en creatief omgaan met de problemen.'



Iedere winter in januari, februari en maart worden mensen ziek (vooral ouderen) en ontwikkelt zich het virus dat griepverschijnselen kan veroorzaken door het verhoogde histaminegehalte. Tijdens de feestdagen is er een overmatige consumptie van dierlijke eiwitten, granen, suiker, zuivelproducten en alcohol. In de winter zitten wij meer binnen. Hierdoor kan een tekort aan vitamine D ontstaan die nodig is voor een sterk afweersysteem. Onze darmen zijn vervuild, waardoor een tekort aan vitamine D optreedt. Het afweersysteem is verzwakt. Hierdoor kan een virus zich manifesteren en ziekteverschijnselen veroorzaken. Complexe eiwitten in de voeding worden onvoldoende afgebroken en blijven in het lichaam achter als gifstoffen. Door het verhoogde histaminegehalte kan oververhitting ontstaan in het lichaam. Er treden klachten op zoals: ademhalingsproblemen, koorts, hoesten, verkoudheid, ontstekingen en algehele malaise. Dierlijke eiwitten, alcohol en granen (gluten) zijn histaminevrijmakers.

Het bevreemdt mij niet dat wereldwijd zoveel mensen een verzwakte afweer hebben en daardoor gezondheidsklachten hebben. 35 jaar praktijkervaring en eigen ervaringen zijn mijn beste leermeester geweest.

Wat ik heel erg mis in deze bijzondere periode van de corona-viruspandemie zijn goede adviezen om ziekten te voorkomen. Hierbij kun je denken aan gezonde eet- en leefgewoonten zoals het eten van plantaardige voeding, bij voorkeur biologisch geteeld, zonder pesticiden en schadelijke toevoegingen. Het onthouden van alcohol en roken. Het is een lastige periode, vooral voor de ouderen en zieken onder ons. Maar ... iets is nooit helemaal negatief! Laten we lessen trekken uit deze situatie door goed voor onszelf te zorgen. Een goede gezondheid begint bij schone darmen, waarin een sterk afweersysteem huist. Onwetendheid maakt veel kapot. Angst is een slechte raadgever. Zie het probleem als een uitdaging ofwel een leerproces. Ik wens iedereen heel veel sterkte toe! In een gezond lichaam kan zich geen ziekte manifesteren.

Definitie van een virus: smetstof, vergif, chemische stof, omhuld door een eiwitlaagje die zich kan vermenigvuldigen, cellen kan binnendringen en ziekten kan veroorzaken zoals bij griep en mazelen. Bestaat het virus uit de stof histamine, een tegengif? Momenteel wordt onderzoek gedaan naar een medicijn en een vaccin tegen het corona-virus. Onderzoekers geven aan antistoffen te hebben gevonden tegen dit virus. Veel mensen krijgen jaarlijks de griep prik. Worden virussen resistent voor de griep prik, net als antibiotica tegen infecties? Ontstaan hierdoor andere virussen? Medicijnen zijn slechts symptoombestrijders, vaak met vervelende bijwerkingen. Deze middelen onderdrukken de signalen van het lichaam. Laat fruit en groenten jouw 'beste medicijn' worden.

## **Disclaimer**

Iedere lezer draagt zijn of haar eigen verantwoordelijkheid voor gezondheid en ziekte. Ik kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die voortvloeit uit de praktische adviezen in mijn boek. Raadpleeg altijd een diëtiste, voedingstherapeute of je behandelend arts. Stop nooit zo maar met medicijnen!

Didy van de Veer  
Amsterdam, mei 2020

## TIJD VOOR BEZINNING

*God heeft ons geen kalme reis beloofd, maar wel een behouden thuiskomst.*

De kosten voor de gezondheidszorg rijzen de pan uit. Hogere premies, een hoger eigen risicobedrag. Om deze kosten te verlagen kunnen we beginnen met gezond te eten en leven. Als wij kiezen voor biologische en plantaardige voeding zonder schadelijke E-nummers en pesticiden kunnen we zelf onze gezondheid bevorderen. Wat een fantastisch gevoel is het om het heft in eigen handen te hebben. In plaats van de arts verantwoordelijk te stellen, dragen we zelf die verantwoordelijkheid voor onze gezondheid.

Praktijkervaring leert ons dat door gezonde leefwijze en voeding, degeneratieprocessen zoals kanker, diabetes en dementie omgekeerd kunnen worden. 'Geen pillen maar paprika', schrijft Tamara de Weijer, huisarts, oprichtster van de vereniging 'artsenleefstijl' en auteur van boeken over gezondheid. Mijn missie is geslaagd, eindelijk erkenning: integratie van voedingstherapie in de spreekkamer van de arts.

Na een moment van meditatie besef ik dat de meeste mensen op een destructieve manier omgaan met hun lichaam en geest. Er is een overmatige consumptie van alcohol, tabak, suiker, complexe koolhydraten, dierlijke eiwitten, medicijnen en drugs. Het maakt mij verdrietig, maar het verbaast mij niet dat zoveel jonge mensen lijden aan een depressie. Hun jonge lichaam en brein zijn al vergiftigd. Sommige jongeren maken een einde aan hun leven, heel tragisch. Maar er is ook goed nieuws: steeds meer mensen kiezen voor vegetarische en veganistische voeding.

Bovengenoemde genotsmiddelen brengen lichaam en geest uit balans. Onze organen raken overbelast. De uitscheidingsorganen functioneren niet goed. Onze darmen lijken op een riool. Wij zijn lopende vuilnisbakken geworden. Ons bloed is sterk vervuild. Is het dan vreemd dat zoveel mensen een degeneratieve aandoening zoals kanker, dementie, overgewicht of diabetes ontwikkelen? De praktijkervaring leert dat wij zelf het degeneratieproces kunnen omkeren door de cellen te regenereren met natuurlijke voeding en gezonde leefwijze.

Het is tijd voor een revolutie in de gezondheidszorg. Geen pillen maar gezonde voeding. Deze zou goedkoop moeten zijn. Ongezonde voeding, tabak en alcohol zouden heel duur moeten zijn. Het is makkelijker en goedkoper om de gezondheid te bevorderen dan ziekten te genezen. Laten we gezondheidshuizen bouwen in plaats van ziekenhuizen. Hulpverleners hebben de plicht om ons te informeren over gezonde

leefwijze, en voedingstherapie meer te integreren in hun spreekkamer om zo ziekten te voorkomen. Dit zal de gezondheidszorg veel geld besparen. Het draait toch niet alleen om geld en het zoeken naar medicijnen maar om de gezondheid van onze medemens? De arts is een wegwijzer die ons begeleidt naar herstel van lichaam en geest. Wist je dat ons afweersysteem voor 75% in onze darmen huist? Deze zijn één van de belangrijkste uitscheidingsorganen. Het is tijd voor transformatie ofwel een revolutie in de gezondheidszorg. In plaats van aandacht te geven aan ziekten, kunnen we onze aandacht beter richten op het bevorderen van onze gezondheid die begint bij schone darmen waarin zich een sterk afweersysteem huist. Zie deze revolutie niet als een probleem maar als een uitdaging.

Laten we consuminderen in plaats van steeds meer te consumeren en dankbaar zijn voor wat wij hebben. Ik kreeg van mijn vader een bordje cadeau met de tekst: 'Kijk wat je hebt en niet wat je mist.' Mijn moeder zei altijd: 'Tel jouw zegeningen.' Door deze adviezen op te volgen, ontstaat een gevoel van dankbaarheid en geluk. Trouwens, wist je dat het geluk in onze darmen zit? Het gelukshormoon serotonine wordt voor 80% in onze darmen geproduceerd. Begrijp je nu waarom schone darmen zo belangrijk zijn?

Wij kunnen zelf het afschuwelijke dierenleed in de bio-industrie stoppen, door te kiezen voor plantaardige voeding die ook veel beter is voor ons milieu en gezonder voor ons lichaam. Laten we meer respect hebben voor alle dieren op aarde. Is een dier minder waard dan een mens? Waarom eten we geen katten en honden maar wel koeien, varkens en vissen? Ieder dier heeft recht op een goed leven, net als ieder mens. De dieren zijn net als wij ook onderdeel van de natuur. Zelf eet ik al meer dan 40 jaar vegetarisch. Ik noem vis en vlees 'dierenlijkjes'.

De wereld houdt niet op bij onze voordeur. Met z'n allen kunnen we werken aan een gezonde maatschappij en een natuurlijke gezondheidszorg. Ondertussen blijf ik dromen van een gezondheidshuis. Mijn arts staat in mijn eigen keuken. Het is wel gebleken dat natuurlijke voeding mijn beste medicijn is. Vergeet nooit: in ieder probleem zit het zaadje van de oplossing. In iedere plant zit het zaadje voor een 'nieuw leven'. Ik wens je een nieuw en gezond leven toe.

## 1. ARTIKELS

De afgelopen jaren heb ik veel artikels geschreven, onder andere over hersenaandoeningen die in relatie staan met de darmen. Steeds meer wetenschappelijk onderzoek wordt gedaan. Ook integreren veel artsen de voedingstherapie in hun spreekkamer. Jaren heb ik mij een roepende in de woestijn gevoeld. Nu voel ik mij gehoord. Mijn artikels zijn vaak een reactie op een programma in de media, een lezing door wetenschappers, een gesprek met iemand of een uitspraak van artsen. Sommige artikels zijn gepubliceerd in het blad *De Natuur Uw Arts*. Herhaling van informatie komt voor omdat het losse artikels zijn, op verschillende momenten geschreven. Zelf vind ik herhaling niet vervelend. De informatie blijft beter hangen en ik begrijp deze beter. Zie dit boek dan ook als een naslagwerk en haal eruit wat bij je past. Je kunt er direct mee aan de slag. Ik wijs je de weg. Daarna is het aan jou om deze te bewandelen, daar ben je geheel vrij in. Ik ben blij want mijn missie is geslaagd.

Hieronder vind je een kort verslag over het symposium in het Planetarium van Artis te Amsterdam op 16 januari 2019.

### **The science of gut feelings**

Vertaling: De wetenschap van buikgevoelens

Diverse nationale en internationale wetenschappers spraken over de relatie tussen hersenen en darmen.

Een citaat: 'Lange tijd hebben we gedacht dat de hersenen via signaaltjes de rest van het lichaam aanstuurden. Er zijn steeds meer wetenschappelijke studies die aantonen dat wat in uw darmen leeft beïnvloedt hoe uw hersenen zich ontwikkelen en hoe ze werken.

\* Welke invloed hebben uw darmbacteriën bijvoorbeeld op gevoelens van geluk of verdriet?

\* Welk effect kan uw voedingskeuze daarop hebben?'

De informatie van verschillende nationale en internationale wetenschappers was interessant. Maar naarmate de avond vorderde, besepte ik dat dit symposium georganiseerd was door een bedrijf dat probiotica produceert. Er werd niet gesproken over glutenintolerantie. De wetenschappers stonden niet open voor mijn vragen over een relatie tussen glutenintolerantie en darm- en hersenstoornissen, helaas. Voor mijzelf is eigen ervaring de beste leermeester geweest. Ik ben blij dat ik al zoveel jaren glutenvrij eet en sindsdien niet meer depressief ben geweest. Mijn lichaam is de beste wetenschap. Daarom pleit ik voor het opsporen van de oorzaak om vervolgens het voedingspatroon en onze leefwijze aan te passen in plaats van alleen maar het symptoom te bestrijden. Zelf kies ik al jaren niet meer voor supplementen. Mijn

voedingsdocent zei dat het lichaam deze vaak als vreemde indringer herkent, waardoor het afweersysteem reageert door antistoffen aan te maken. Ben het eens met hem en spreek ook weer uit eigen ervaring en die van anderen.

Als reactie heb ik het artikel *Onze darmen, het tweede brein* en dit boek geschreven.

## **ONZE DARMEN, HET TWEDE BREIN**

Als de motor van je auto niet schoon is, functioneert die niet goed. Zo is het ook met onze darmen. Uit onderzoek blijkt dat er een sterke relatie bestaat tussen enerzijds slecht functionerende darmen en anderzijds lichamelijke en psychische aandoeningen en gedragsveranderingen. Niemand praat graag over zijn darmen. Met dit artikel wil ik dit taboe doorbreken. Je stoelgang 's morgens bepaalt hoe jouw dag eruit zal gaan zien. Steeds meer mensen hebben het prikkelbaredarmsyndroom (PDS), maar erkennen voedselintolerantie als oorzaak niet.

De darmen maken deel uit van het spijsverteringsstelsel en hebben taken zoals:

- \* opname van voedingsstoffen
- \* aanmaak van vitamines, mineralen en enzymen
- \* vertering van het voedsel
- \* transport van voeding door peristaltische bewegingen
- \* overbrenging van voedingsstoffen naar het bloed
- \* afgifte van onverteerde voedingsresten
- \* productie van hormonen ofwel neurotransmitters zoals histamine, serotonine en dopamine

Onze darmflora bevat honderd miljoen zenuwcellen, waarvan 90% in verbinding staat met de hersenen. Het zenuwstelsel van de darmen wordt ook wel onze darmhersenen genoemd. Omdat het afweersysteem zich voor 75% in onze darmen bevindt, is het belangrijk om schone darmen te hebben met de goede bacteriën.

Wij hebben een zeer lang spijsverteringsstelsel, net als de mensapen. Deze voeden zich met fruit, groenten, noten, zaden, pitten en groene kruiden. De mens is een planten- en vruchteneter. Omdat wij ver verwijderd zijn van de natuur en de meeste mensen vlees, vis, melkproducten, granen en suiker eten, zijn onze darmen meer gaan lijken op een riool. Er bevinden zich hierin veel slechte bacteriën, waardoor rotting en gisting ontstaan. Door ongezonde voedings- en leefgewoonten en voedselintoleranties kunnen darmklachten ontstaan zoals: winderigheid, opgezette buik, diarree, obstipatie, spastische darm, coeliakie, candida, lange darm, ziekte van Crohn, colitis ofwel ontstekingen aan het darmslijmvlies, aambeien, carcinoïdsyndroom, verzwakt afweersysteem, darmkanker. Door darmstoornissen hebben vrouwen vaak ook gynaecologische klachten.

### **Voedselintoleranties**

Een intolerantie voor gluten, melkproducten, histamine, suiker en alcohol heeft een negatieve invloed op de darmflora. Door het eiwit gliadine in gluten worden signalen via chemische transmitterstoffen

in de darmen naar de gliacellen in de hersenen gezonden. Deze raken dan ontstoken. Er kunnen neurologische aandoeningen zoals depressie, dementie of schizofrenie optreden. Bij een verhoogd histaminegehalte kan een lekkende darm ontstaan waardoor gifstoffen in het bloed terechtkomen en ons gedrag, de psyche en het zenuwstelsel negatief beïnvloeden. Door een gemis aan het enzym lactase veroorzaken melkproducten darmklachten. Suiker en alcohol kunnen zorgen voor gisting in de darmen. Het afweersysteem raakt steeds meer verzwakt. Uiteindelijk kan, mede door een intolerantie voor gluten, het risico op darmkanker verhoogd zijn. Onze darmen hebben goede bacteriën nodig voor een sterk afweersysteem. Antibiotica vernietigen niet alleen de slechte maar ook de goede bacteriën en hebben dus ook een negatieve invloed op de hersenen. Het is verstandiger om natuurlijke probiotica te nemen.

### **Invloed allergie op darmen en hersenen**

De Duitse milieu-arts Klaus-Dietrich Runow, tevens auteur van het boek *De darm denkt mee*, behandelt al vele jaren mensen met chronische darmaandoeningen en neurologische ziekten.

Een patiënt kwam bij hem op consult. Alle symptomen van een psychose waren aanwezig. De oorzaak bleek te liggen bij voedselintoleranties. Hij had op een nuchtere maag een broodje met kaas gegeten. Hierdoor kwam een grote hoeveelheid histamine vrij. Er was sprake van een neurotoxische reactie. Runow heeft hem een antihistaminicum moeten toedienen. Zijn oriëntatie van tijd en plaats kwam terug. Later is hij opgenomen voor een psychiatrische behandeling. Runow raadde een koemelk- en glutenvrij dieet aan. Helaas staan artsen meestal niet open voor de relatie tussen voedselintolerantie en hersenaandoeningen, waarvan de oorzaak vaak ligt in de darmen. Runow noemt de darmen 'onze buikhersenen'. Uit dit verhaal blijkt maar weer welke schade tarwe (eiwit gluten) en het melkeiwit caseïne aanrichten. Tevens wordt bevestigd dat er een duidelijke communicatie bestaat tussen de zenuwcellen in de darmen en die van de hersenen.

### **Wetenschappelijk onderzoek**

Steeds meer wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat er een sterke relatie is tussen darmen en hersenen. Bij een depressie is er een tekort aan serotonine en een teveel aan histamine. Bij parkinson is er een tekort aan dopamine. De neurotransmitters histamine, serotonine en dopamine worden grotendeels in de darmen aangemaakt. Daarom worden de darmen ons tweede brein genoemd. Als de darmen vervuild zijn, voelen wij ons psychisch minder goed en kunnen gedragsveranderingen optreden. De meeste hersenaandoeningen hebben een relatie met darmstoornissen die vaak veroorzaakt worden



door niet erkende voedselintoleranties. Bacteriën, schimmels en allergieën hebben een negatieve invloed op het zenuwstelsel. Ons gedrag kan hyperactief worden, vaak wordt door hulpverleners het etiket ADHD opgeplakt. Ook een autistisch gedrag heeft een relatie met voedselintolerantie en onze darmen. Eiwitten als exorfinen in gluten remmen de productie van de neurotransmitters dopamine en serotonine. De laatstgenoemde neurotransmitter is nodig voor een goede peristaltiek van de darmen, een gezonde eetlust, een goed humeur en een evenwichtig slaapritme.

### **Nuttige adviezen**

- \* Door voeding op de juiste manier samen te stellen verloopt de spijsvertering beter.
- \* Fruit kun je het beste alleen op een nuchtere maag eten. In combinatie met andere voedingsmiddelen kan gisting in de darmen ontstaan.
- \* Biologisch geteelde appels reinigen en versterken de slijmvliezen.
- \* Door voldoende te bewegen en te ontspannen ontstaat een goede peristaltiek in de darmen.
- \* Kies bij voorkeur voor plantaardige voeding zonder pesticiden en E-nummers. Deze natuurlijke voeding bevat vezels die nodig zijn voor een goede darmfunctie.
- \* Door sober te eten, de tijd hiervoor te nemen en goed te kauwen, ontstaat een goede spijsvertering.
- \* Van groot belang is om een intolerantie voor gluten, melkproducten, histamine, suiker en alcohol op te sporen en je voedingspatroon aan te passen.
- \* Je kunt je laten testen op candida ofwel een schimmelinfectie in de darmen, die vaak door een glutenintolerantie wordt veroorzaakt.
- \* Vermijd zoveel mogelijk antibiotica en andere medicijnen, want deze hebben een negatieve invloed op je darmen. Kies voor goede bacteriën ofwel natuurlijke probiotica.
- \* Natuurlijke probiotica zijn: waterkers, knoflook, citroen, peterselie, appels, Aloë Verasap, groene kleipoeder, appelazijn (biologisch, zonder sulfiet), oregano, broccolikiemen, kurkuma.
- \* Een goede buikademhaling ontspant de darmen.
- \* Wist je dat de hurkzit de natuurlijke houding is om te poepen?

### **De dood huist soms in de darmen**

Giulia Enders, de Duitse auteur van het boek *De mooie voedselmachine*, schrijft over de charme van de darmen. Helaas is dit niet altijd zo. Ook zij heeft darmproblemen door de intolerantie voor melkproducten en gluten. Deze voedingsmiddelen vermijdt ze. Op een feestje tijdens haar studie ontmoette zij een jongen. Het viel haar op dat hij enorm uit zijn mond stonk. De volgende dag was hij dood – hij had zelfmoord gepleegd. Deze ingrijpende gebeurtenis bevestigt dat een zeer zieke

darm iemands psyche heel negatief kan beïnvloeden. Veel mensen hebben door een niet erkende glutenintolerantie een schimmelinfectie ofwel candida in de darmen. Daardoor kunnen de hersenen, dus de gedachten, ernstig vergiftigd raken. Mensen worden depressief, kunnen zelfmoordgedachten krijgen of daadwerkelijk zelfmoord plegen. Van dichtbij heb ik dit diverse keren moeten meemaken. Het heeft mij de ogen geopend over de relatie tussen enerzijds darmen en anderzijds psyche en gedrag. Deze trieste ervaringen gun ik niemand.

### **Ervaringsdeskundige**

Zelf heb ik in het verleden last gehad van depressiviteit. Voedselintolerantie bleek de oorzaak te zijn. De depressiviteit begon in mijn darmen. Sinds ik gluten vermijd en plantaardig eet, heb ik geen depressie meer gehad. Nooit heb ik antidepressiva willen nemen. Ik wilde de oorzaak zoeken en die heb ik gevonden, God zij dank! Gluten is de grootste vijand voor mijn darmen en hersenen, maar ook mijn ogen. De vele verhalen van de burens in mijn straat hebben mijn weten bevestigd: een slechte darmflora heeft een negatieve invloed op lichaam, geest en gedrag. Je emoties worden beïnvloed door de darmflora; wij zijn onze darmen!

Wil je lichamelijk en geestelijk gezond oud worden en gelukkig leven? Zorg dan goed voor jouw darmen. Je brein zal je eeuwig dankbaar zijn.