

## **Darmbacteriën brengen geluk belangrijk voor gezondheid en hersenen**



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

## Alle ziekten beginnen in de darmen ( hypocratus – 500 vChr)

Veel psychisch en lichamelijk lijden komt voort uit ongezonde darmen. Ongezonde darmen krijg je doordat schadelijke schimmels, gisten, bacteriën en virussen de overhand nemen in de darmen. Zij laten hun gifstoffen los en beïnvloeden gedrag en het geestelijk functioneren.

Wij dragen in onze darmen anderhalf tot twee kilo bacteriën, gisten en virussen mee, die voor het overgrote deel onze helpers zijn, ze houden ons gezond.

Darmbacteriën maken stoffen en enzymen die ons helpen voedingsstoffen uit onze voeding op te nemen. Er zijn echter ook schadelijke darmbacteriën en schimmels, de stoffen die zij maken zijn toxisch voor ons, ze zijn toxisch voor de darmen en voor ons zenuwstelsel. Ze tasten ons denken en onze emoties aan.

In ons lichaam is er een constante strijd gaande tussen *goede en slechte darmbacteriën*. tegenwoordig wordt er veel [suiker](#) en zetmeel gegeten die juist de slechte darmbacteriën en schimmels voeden, daardoor is er een toename is van ziekten die hun oorsprong in de darmen hebben.

Antibiotica is een veel voorgeschreven medicijn die in staat is onze darmflora, de goede darmbacteriën blijvend te beschadigen of te vernietigen. Met de juiste voeding kunnen we goede bacteriën, schimmels en virussen de overhand geven. Met als resultaat meer emotioneel evenwicht, meer vitaliteit en een sterker immuunsysteem. Maar een goede darmflora doet nog meer.

## Darmbacteriën brengen geluk.

Wetenschappers hebben aangetoond dat de hersenen het niveau van serotonine, het 'gelukshormoon', worden gereguleerd door de hoeveelheid **darmbacteriën** tijdens het begin van het leven. Dit onderzoek toont aan dat een normale volwassen hersenen functie afhangt van de aanwezigheid van darm microben tijdens de opgroei fase als klein kind.

Serotonine, de belangrijkste chemische stof die betrokken is bij de regulatie van stemming en emotie, een tekort veroorzaakt stress, angst en depressie. Kort samengevat is een goed darmflora belangrijk voor je geluk gevoel. Dat betekent dat antibiotica, een slecht dieet, of een infectie direct invloed heeft op onze hersenfunctie. Zorg dus goed voor je darmbacteriën.

## Hoe zorg ik voor een gezonde darmflora?

- Eet gevarieerd en met voldoende voedingsvezels. Vezels zitten vooral in groente, fruit,

peulvruchten en volkorenbrood.

- Kauw goed en neem de tijd om te eten, daardoor een betere vertering.
- Drink voldoende, bij voorkeur anderhalve liter water per dag
- Wees aardig voor jezelf en heb zo min mogelijk stress; je darm is gevoelig voor emotie!
- Beweeg regelmatig en rust en slaap voldoende
- Gebruik met enige regelmaat een probioticum, dit zijn de goede darmbacteriën, zeker naar een antibioticakuur
- Eet niet te veel vlees, niet vaker dan 2 x per week. Vlees verhoogt de kans op darmkanker
- Eet geen suikers deze voeden de slechte darmflora

Bronnen: [Gaps voedingstherapie](#), [UCC.ie](#), [A Vogel](#)

Shares

• -

[Facebook](#)

• -

[Twitter](#)

• -

[Google+](#)

• -

[LinkedIn](#)

• -

[Pinterest](#)

• -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding