

Je darmen denken meer dan je denkt



De invloed van hormonen op onze darmen

Monica Wijers, verpleegkundig specialist hormonen/orthomoleculair epigenetisch therapeut bij Vrouw&klinieken

Wij zijn onze darmen, ons brein zit ook in onze buik! Een gezonde darm is een gezond brein en vice versa. Welke invloed hebben hormonen daarop?

We weten gevoelsmatig al lang dat het brein en de darmen invloed hebben op elkaar. Denk maar aan de spreekwoordelijke diarree van de zenuwen. Maar omgekeerd is dat hetzelfde: als we steeds buikklachten hebben, heeft dat invloed op hoe we in het leven staan en kunnen we hiervan stress ervaren. De verbinding tussen de hersenen en de darmen noemen we de hersen-darm-as.

Endorfinesysteem

Signaalstoffen, zoals endorfinen en neurotransmitters, hebben in het lichaam invloed op de manier waarop je met stress omgaat en hoe je darmen werken. Wat veel mensen niet weten, is dat ook een deel van deze communicatie verloopt van de darmen naar het hoofd. Het begint allemaal bij het endorfinesysteem. Dit is de belangrijkste schakel tussen ons brein en ons lichaam. Het endorfinesysteem heeft meerdere functies. Zo heeft endorfine een aansturende, activerende functie naar de neurotransmitters dopamine en serotonine. Werkt het endorfinesysteem minder goed, dan worden

de neurotransmitters minder geactiveerd en kunnen hormonen ontregeld raken. Een andere functie is het remmen van stresshormonen door de activatie van de neurotransmitter GABA (gamma-aminoboterzuur). Verder heeft het endorfinesysteem een schakelfunctie met het immuunsysteem. En het immuunsysteem huist natuurlijk ook in de darmen. Bij verminderde gevoeligheid van ons endorfinesysteem kunnen er dus chronische aandoeningen ontstaan.

Neurotransmitters

In onze kliniek gebruiken we de integrale Bravermantest, een uitgebreide vragenlijst. Hiermee krijgen we een goede indruk van de werking van de neurotransmitters en, indien er tekorten zijn, ook van de werking van het endorfinesysteem. De neurotransmitters die wij testen zijn bijvoorbeeld GABA, dopamine en serotonine.

GABA is de 'boeddha' en zorgt onder andere voor stabiliteit en prikkelvermindering, maar ook voor perfectionisme. Een tekort zal leiden tot prikkelgevoeligheid, het gevoel burn-out te zijn.

Dopamine is de 'topsporter', het zorgt voor daadkracht, energie en analytisch denken. Een tekort zal leiden tot vermoeidheid en stress. Serotonine (dat voor 80% in de darmen wordt gemaakt) is de 'vrolijke Frans' en zorgt voor



onbezorgdheid en flexibiliteit. Een tekort zal leiden tot neerslachtigheid en moeite hebben met grenzen stellen. Maar serotonine is ook een voorloper van het stofje melatonine. Als er een serotoninetekort is, dan zal dat zijn weerslag hebben op de slaap, de darmen en het herstelvermogen. Er kunnen dan pijnklachten, constipatie of slapeloosheid optreden.

Exorfinen

Door de neurotransmitters te testen, kunnen we gericht aansturen op het endorfinesysteem, de neurotransmitters en hormonale problematiek. Het meest logisch is om te beginnen met het weer in balans krijgen van het endorfinesysteem. Belangrijk hierbij is dat het endorfinesysteem een gevoelig baasje is. Stress, medicijnen, hormonale ontregelingen, een allergieaanval en voeding hebben veel invloed. We kijken bij voeding vooral naar de exorfinen. Dit zijn stofjes die in de gewone Hollandse pot zitten. Denk aan gluten, lactose en nachtschadeplanten, zoals aardappelen. Ook soja en pinda's zijn beruchte tegenstanders van het endorfinesysteem, evenals suiker en smaakversterkers. Door een exorfinevrij dieet en het bijsturen met supplementen kan het endorfinesysteem weer in balans worden gebracht. Hierdoor zal de algemene lichamelijke gesteldheid verbeteren.

"Bij verminderde gevoeligheid van het endorfinesysteem kunnen er chronische aandoeningen ontstaan."

Kijk voor meer informatie op <https://vrouwenklinieken.nl>