

*Charlotte Labee*



**ONRUSTIGE  
DARMEN  
OVERPRIKKELD  
BREIN**

**HERSTEL JE NERVUS VAGUS EN HEEL JE TRAUMA;  
DOOR VOEDING EN RUST NAAR  
EEN OPTIMALE BREIN-DARMCONNECTIE**

In dit boek leer je over de magische connectie tussen onze hersenen en darmen. Je ontdekt waarom jouw buikgevoelens onlosmakelijk verbonden zijn met je mentale gezondheid, maar ook hoe je darmen als enige orgaan zonder je brein kunnen functioneren. In het boek deel ik fascinerende inzichten die jou als mens helpen om te groeien, jezelf te ontwikkelen, gezond te zijn en je happy te voelen. Dit zijn geen geheimen, maar logische stappen die verder gaan dan alleen voeding, het brein en de darmen. Deze waardevolle informatie ligt voor iedereen voor het oprapen, dus ook voor jou.

Geniet van alle informatie over ons prachtige systeem.

Liefs, Charlotte

# INHOUD

Inleiding 7

1. VERTROUW OP JE GUT FEELING 17
2. INTEROCEPTIE EN ZELFBEWUSTZIJN 25
3. JE DARMEN, EEN BIJZONDER ORGAAN 35
4. HET MICROBIOOM IN BALANS 47
5. NEUROTRANSMITTERS 73
6. DE GOUDEN DRIEHOEK EN JE NERVUS VAGUS 87
7. ENERGIE EN MITOCHONDRIËN 121
8. DE KRACHT VAN JE ONDERBEWUSTZIJN 153
9. DE INVLOED VAN TRAUMA EN STRESS OP JE DARMEN EN BREIN 191
10. AAN DE SLAG MET BRAIN HEALING FOODS 227

Dankwoord 259

Verantwoording en bronnenlijst 264

Aan de slag 269

Register 270

# INLEIDING

De afgelopen jaren heb ik mezelf veel vragen gesteld over de invloed van de darmen op onze mentale en fysieke gezondheid. Vragen als:

- Hoe en waarom hebben de darmen impact op ons brein?
- Hoe helpen de darmen ons te navigeren in het leven?
- Hoe kunnen de darmen ons emotioneel ondersteunen, maar ook in de weg zitten?
- Hoe kan ons microbioom antwoord geven op levensvragen?
- Hoe kunnen we het brein helen door de darmen te helen?
- Wat kunnen we eten om ons weer energiek, gelukkig en wendbaar te voelen?
- Hoe kunnen we weer leren luisteren naar onze *gut feeling*?

Deze vragen houden verband met de meest onderzochte onderwerpen van de tijd waarin we leven. Dat is niet voor niets. De connectie tussen de darmen en het brein is een magisch onderwerp, zeker wanneer je jezelf erin verdiept.

Je hoeft tegenwoordig maar een nieuwswebsite, krant of magazine te openen of je komt een artikel over voeding en gezondheid tegen. Waar dit onderwerp enkele jaren geleden nog nauwelijks aandacht kreeg, spreken nu zelfs zorgverzekeraars, huisartsen en psychiaters over het belang van voeding en leefstijl voor onze gezondheid. Dit lijkt nieuw, maar het is oude kennis die we nu weer herontdekken. De aanleiding hiervoor is het gezondheidssysteem dat we de afgelopen decennia gebouwd hebben, maar dat niet of onvoldoende blijkt te werken. Steeds meer mensen zijn ziek of ontwikkelen

ziekten. Het is daarom geen luxe meer om kennis op te doen over je eigen systeem, zodat je jezelf op de juiste manier kunt behandelen en voeden – het is noodzaak. Het is noodzaak om anders te gaan kijken, handelen en denken. Alleen op die manier kunnen we belang hechten aan onze gezondheid en daarmee ons leven.

Er is een reden dat jij dit boek nu in handen hebt. Misschien wil je jezelf informeren, inspireren of met je brein en darmen aan de slag gaan. Misschien is dit pas het eerste boek of misschien al wel het negende boek dat je van me leest. Misschien ben je helemaal nieuw in de wereld van de darmen en het brein of misschien heb je mijn eerste twee *Brain Food*-boeken al gelezen. Het maakt niet uit waar je start. Het feit dat je nu geïnteresseerd bent in jezelf en de manier waarop je lichaam werkt is illustratief voor het feit dat we ons als mens steeds bewuster worden – bewuster van wat we eten, van datgene waarmee we ons brein en onze darmen voeden, van wat we denken en voelen, hoe we in het leven willen staan en wat de reden is dat we hier op aarde zijn. Ons bewustzijn groeit en daarmee ook de kans dat we langer, gezonder en gelukkiger leven.

Uit een omgeving stappen om je leven op een andere manier vorm te geven is niet makkelijk. Je voedingspatroon pas je niet een-twee-drie aan; het vraagt heel wat van ons als mens. De sleutel tot succes zit verscholen in de magie van ons hart, ons brein en onze darmen: de drie-eenheid die ik ook wel onze ‘gouden driehoek’ noem. Pas wanneer we ons eigen lichaam en brein beter leren begrijpen, ontdekken we dat we onszelf pas heel kunnen voelen wanneer ons hoofdbrein, hartbrein en buikbrein met elkaar verbonden zijn. Een goede verbinding tussen deze drie belangrijke breinen zorgt ervoor dat ze optimaal functioneren, met elkaar communiceren en voor ons werken.

De heelheid van ons leven bevindt zich niet alleen in het hoofdbrein. Toch is dat wel de plek waar we vaak starten met zoeken naar voldoening en geluk. Waarom? Omdat we niet geleerd hebben dat onze darmen veel wijsheid voor ons in pacht hebben. Emoties, gevoelens en onderbewustzijn worden aangestuurd vanuit onder andere ons hart. Maar het stemmetje van onze intuïtie komt bijvoorbeeld vanuit de darmen. We hebben echter nooit geleerd te luisteren naar onze emoties en onze intuïtie, laat staan ze goed te

verwerken. Inmiddels is er meer wetenschappelijk bewijs dan ooit dat onze buik ons hoofd beïnvloedt en ons hoofd onze buik. Deze *two-way street* is essentieel voor het voorkomen én genezen van mentale en fysieke disbalans en daarmee voor een lang en gelukkig leven.

Dat biedt hoop, en hoop doet leven! In dit boek neem ik je mee in de wereld van je brein en darmen. Ik vertel je over voedingsstoffen, neurotransmitters, emoties en energie; alles zal aan bod komen. Onze darmen zijn lange tijd beschouwd als simpelweg het orgaan verantwoordelijk voor de absorptie en vertering van voedsel, maar ze blijken veel meer te zijn dan dat. De afgelopen decennia heeft de wetenschap een opmerkelijke ontdekking gedaan: de darmen en het brein zijn nauw met elkaar verbonden. Via een complex netwerk van zenuwcellen, hormonen en communicatiemoleculen sturen de darmen voortdurend signalen naar de hersenen en vice versa. De invloed van de darmen op de werking van onze hersenen beïnvloedt ons denken, onze emoties en ons gedrag. Dit verband, ook wel bekend als de darm-breinconnectie, heeft enorme implicaties voor ons begrip van gezondheid, ziekte en zelfs ons dagelijks leven. De darmen worden daarom vaak – en terecht – ons *tweede brein* genoemd.

## **We worden steeds zieker**

Mentaal en fysiek staat de mens voor een grote uitdaging; we worden namelijk steeds zieker. Opvallend is dat het aantal lichamelijke en mentale klachten tegenwoordig niet alleen bij volwassenen, maar ook bij kinderen enorm is gestegen. Dat baart me zorgen, zeker omdat de klachten steeds groter en intenser lijken te worden. Veel van deze klachten vinden hun oorsprong in de darm-breinconnectie. Het is geen toeval dat mensen met psychische klachten (of, zoals ik het noem: met een brein dat niet in balans is) vaak ook darmklachten ervaren. Denk aan obstipatie, diarree, vermoeidheid, winderigheid, boeren of een opgeblazen gevoel.

Maar er speelt meer. Ook allerlei chronische ziektebeelden, zoals ontstekingsziekten, migraine, artritis, verzuring in het lichaam en diabetes type 2 dragen bij aan een verstoorde darmflora. Of is het de verstoorde darmflora die zorgt voor deze ontstekingsziekten en disbalans? Deze verstoorde darmflora is weer verantwoordelijk voor een toename in allergieën zoals voedsel-

allergieën en -intoleranties, maar denk ook aan astma, eczeem en psychische klachten.

Je gedachten en emoties spelen hierbij een belangrijkere rol dan eerder altijd werd gedacht. Je kunt namelijk nog zo gezond eten, drinken, slapen en bewegen, maar wanneer de emoties, herinneringen en ervaringen uit jouw eigen leven of dat van de generaties voor jou (die nog actief zijn in jouw cellulair geheugen) niet goed zijn verwerkt, zul je nooit heel zijn als mens.

Het is niet normaal dat de mensheid zo ziek is, maar tegenwoordig doen we alsof het er allemaal bij hoort. Dat verbaast me. De mens is niet gemaakt om chronisch ziek te zijn, maar toch telt Nederland op het moment van schrijven volgens het RIVM ruim 10,5 miljoen chronisch zieken. Kanker behoort de uitzondering en niet de regel te zijn, maar om je heen zie je wellicht steeds meer mensen met deze verschrikkelijke ziekte.

De energie in je lichaam en de energie van buitenaf vormen samen het energieveld dat invloed heeft op hoe we ons voelen. Het is dan ook cruciaal om je energieveld van de juiste informatie te voorzien. Zo verander je wat je waarneemt, hoe je je voelt, welke gedachten je hebt en hoe je lichaam zich voelt. Alleen dan kun je de hoeveelheid bagage die je in je leven meeslept verminderen en loskomen van de weg die leidt naar hartaanvallen en (chronische) ziekten als kanker en alzheimer. Hoewel deze ziektebeelden inmiddels meer genormaliseerd dan geabnormaliseerd zijn, hoeven ze niet jouw lot te zijn.

## **Verander je programmering**

Je gezondheid wordt namelijk in grote mate bepaald door je manier van leven: door wat je eet, hoe je beweegt, hoe je slaapt, hoe je met stress omgaat, hoe vaak je lacht, waar je leeft, welke sociale contacten je hebt, hoe je bent opgevoed, wat je tot nu toe hebt ervaren en hoe trauma's en emoties in je leven zijn verwerkt. Dit alles bij elkaar noemen we ook wel epigenetica. En op dit moment hebben we in onze westerse leefgewoonten te maken met heel veel epigenetische invloeden waar we onbewust 'ja' op zeggen.

Als moderne mens zijn we gewend geraakt aan dingen die het leven makkelijk, vertrouwd en voorspelbaar maken. Zodra we iets meemaken waardoor we ons onrustig of ongelukkig voelen, willen we daar zo snel mogelijk van weg. Om ons weer goed te voelen zoeken we oplossingen buiten onszelf en vertonen we verslavend gedrag met betrekking tot bijvoorbeeld voeding, alcohol, social media, werk en relaties. Ons brein en lichaam vluchten automatisch weg van het vervelende gevoel in plaats van het aan te kijken en erdoorheen te bewegen. Maar iedere keer dat we ons verwijderen van dat ongemakkelijke gevoel heeft impact op de gouden driehoek van ons brein, hart en buik.

Gevoelens worden voor een groot gedeelte in onze darmen aangemaakt. Onverwerkte negatieve gevoelens en emoties worden vooral opgeslagen in de eerste drie energiecentra (chakra's) onder in ons lichaam, vanuit het staartbeen onderaan de ruggengraat tot in de buik. Voor jouw chakra's speelt de buik dan ook een belangrijke rol. Hier worden je emoties opgeslagen, die je met je meedraagt totdat je ze verwerkt. Dit heeft ook wel te maken met emotiemoleculen. In mijn boek *Jouw krachtige brein* schrijf ik meer over de werking van emoties die zich opslaan in onze cellen.

Alles draait om de onderbewuste programmeringen waarmee je lichaam en brein jou dag in, dag uit dezelfde processen laten herhalen. Dit proces start al op het moment dat je 's ochtends je ogen opent. Het eerste waar je aan denkt, activeert je gedrag voor de acties die je daarna uitvoert. Dat geldt bijvoorbeeld voor de voeding waarmee jij je brein en lichaam voedt, maar het gaat ook over je nieuwsconsumptie, je omgang met (de energie van) de mensen om jou heen, hetgeen waar je interesse in toont, hoe je jouw eigen energie gebruikt en waar jij prioriteit aan geeft. Pas wanneer je jouw (onderbewuste) blokkades naar een beter leven opgeeft, kun je dit betere leven zelf vormgeven.

Dit boek gaat in essentie om wie jij bent in het leven. Wat is jouw voedingsbodem? Hoe zorg je voor je leven en welzijn? Maak jij van jezelf een prioriteit? Wanneer jouw voedingsbodem verontreinigd is met de verkeerde voeding, emoties, toxinen en belemmerende overtuigingen, dan zal dat wat in je leven groeit net zo toxisch en beperkend zijn. Voorzie je jouw voedingsbodem echter van de juiste voedingsstoffen door gezonde voeding,



emoties, gedachten en programmeringen, dan zul je ook op een positieve manier de vruchten ervan plukken.

Alles is met elkaar verbonden, het een beïnvloedt het ander. Zoals verstoorde processen elkaar beïnvloeden, zo beïnvloeden helende processen elkaar ook. Met voeding en leefstijl kun je dus beide kanten opgaan. De keuze is aan jou: wil jij jezelf helen of beperken?

## Brain food

Wil jij je als mens beter voelen, dan zul je dus eerst een stuk comfort en gewoonte moeten opgeven. Op alle gebieden, en zo ook – of misschien wel júst – op het gebied van voeding. Voeding is iets dat we onbewust tot ons nemen: zonder na te denken maken we hetzelfde ontbijt of eten we weer datzelfde tussendoortje, wat ons exact dezelfde emoties en gevoelens en hetzelfde gedrag oplevert.

Leggen we de toename in ziekte naast de veranderingen in voeding van de afgelopen honderd jaar, dan zien we een duidelijk verband. De gemiddelde Nederlander consumeert dagelijks maar liefst 110 gram suiker en slechts 163 gram groente volgens het Voedingscentrum. We krijgen dus te veel binnen van het slechte, en te weinig van het goede. Helaas zijn ook kinderen steeds slechter gaan eten. Maar liefst 70 procent van de voeding die een Nederlands kind binnenkrijgt is slecht voor de darmen en het brein. Hierdoor functioneren we al vanaf jonge leeftijd minder goed en zitten we geestelijk, lichamelijk en emotioneel minder lekker in ons vel. Zo gaat de afnemende gezondheid van de darmen en het brein van generatie op generatie door.

Ik geloof dat dit de komende jaren alleen maar erger zal worden als we niet nú iets veranderen. Gelukkig is er ook voedsel dat niet slecht, maar juist heel goed is voor je brein en darmen. Dit noem ik ook wel *brain food*. Brain foods bevatten geen kunstmatige ingrediënten, maar hoge concentraties voedingsstoffen die onze hersenen en darmen voeden, waardoor ze optimaal kunnen helen. Met behulp van deze natuurlijke en gezonde voeding is de mens miljoenen jaren lang geëvolueerd. Onder de weinige oervolkeren die nog bestaan, zijn dan ook geen ziekten te vinden als Alzheimer, dementie, diabetes, autisme, kanker en auto-immuunziekten.

De manier van leven van oervolkere is maar minimaal veranderd ten opzichte van honderdduizend jaar geleden. Zowel het lichaam als het brein kunnen deze kleine veranderingen goed bijhouden. Dat geldt niet voor de snelle en ziekmakende veranderingen in onze moderne wereld. Onze voorouders aten voornamelijk vruchten, groenten, noten en zo nu en dan een klein stukje vlees of vis. Wat nooit in het dieet voorkwam, waren granen.

Vandaag de dag leven de meeste mensen meer dan ooit zonder verbinding met zichzelf, de natuur en de oorspronkelijke manieren van overleven. We kopen onze voeding in supermarkten, bespoten en bewerkt. We eten dagelijks vele grammen suiker en drinken alcohol en frisdrank alsof het de normaalste zaak van de wereld is. En dat terwijl er zoveel helende voeding voorhanden is die ons gezond kan maken en onze genen op de juiste manier kan laten werken, zodat het brein en lichaam zich kunnen herstellen en opnieuw kunnen ontwikkelen.

Binnen een periode van acht maanden herstelt, vernieuwt en verandert vrijwel iedere cel van ons lichaam zich. Over acht maanden ben jij dus in niets meer hetzelfde. Dat laat zien dat we daadwerkelijk invloed hebben op de gezondheid van ons lichaam met dat wat we tot ons nemen en waarmee we onze cellen voeden en vullen. Hoe jij je cellen behandelt, zo behandel je jezelf. Jij *bent* je cellen. Het mooie is dat je de verandering vandaag nog in gang kunt zetten. De darmen herstellen zich snel en het brein is flexibel en neuroplastisch, wat betekent dat het altijd kan veranderen. Het is dus nooit te laat om te starten met *brain healing food*!

## **Gut feeling**

Maar voordat we dieper in de wereld van de darmen en ons brein duiken, wil ik je vragen om na te denken over de volgende vragen. Wat is de waarheid van jouw bestaan op aarde? Hoe vind je jouw waarheid in het leven?

Wanneer je je bewustzijn verruimt, kom je waarschijnlijk tot het inzicht dat er geen waarheid bestaat. Geen enkele waarheid is dé waarheid. Het enige dat bestaat is *jouw* waarheid. Veel mensen – misschien ook jij wel – besluiten op een dag dat de waarheid in de wetenschap te vinden valt. Ze geloven dat de wetenschap vrij is van meningen, oordelen, programme-

ringen, angst en eigen waarheden. Maar wanneer we ons vasthouden aan de alwetendheid van wetenschap, denken we dogmatisch. Ook de wetenschap kent namelijk vooroordelen en gebreken: ook in de wetenschap bestaat de angst om te vernieuwen, ook een wetenschapper kan bang zijn om toe te geven dat hij het al twintig jaar bij het verkeerde eind heeft, gegevens van onderzoeken worden soms zo gemoduleerd dat de informatie past bij de waarheid van de onderzoekers, bij theorieën die zij zelf weer geleerd hebben van andere onderzoekers en hierdoor als waarheid hebben aangenomen.

Een aantal typische voorbeelden van de problematiek van de wetenschap hebben me zeker aan het denken gezet. Zo worden de meeste farmaceutische middelen alleen getest op mannen, terwijl het vrouwenlichaam totaal anders is gebouwd en functioneert. Daarnaast is binnen de wetenschap slechts minimale aandacht voor ziektepreventie en is sprake van commercialisering. Soms betalen bedrijven grote bedragen aan wetenschappers om onderzoeken een bepaalde kant op te sturen...

Als je ervoor kiest dat de wetenschap jouw waarheid is, kun je alleen nog maar kijken door die wetenschappelijke bril. Maar eigenlijk is dit de bril van iemand anders, niet die van jou. Wat is jouw eigen bril waardoor je de wereld en waarheid waarneemt? Beperk je jezelf niet wanneer je de wereld – jouw wereld, jouw gezondheid en jouw leven – waarneemt door de bril van een ander? Hoe zou je je eigen waarheid kunnen vormen? Hoe zou je verschillende mogelijkheden zonder oordeel naast elkaar kunnen leggen om zelf een nieuwe perceptie te vormen?

Wat ik wil zeggen is dat de wetenschap niet altijd dé waarheid is. Dat inzicht raakt zelfs de kern van de wetenschap: de beste wetenschappers zijn degenen die hun perceptie durven bij te stellen. Zij begrijpen dat juist dát wetenschap is: bewijzen dat het toch ook weer anders kan. Precies dit heeft mij in de tien jaar dat ik me nu verdiep in mentale gezondheid enorm beziggehouden: het zelf vormen van mijn perceptie en mijn waarheid. Dat is mijn belangrijkste proces geweest. Voor mij geldt daarom maar één waarheid: wanneer iets voor *jou* werkt, dan is dat de waarheid.

Laat je daarom niet te veel belemmeren door verwachtingen van anderen of wetenschappelijke inzichten die morgen weer kunnen veranderen. Laten

we met elkaar streven naar het voorkómen in plaats van het bestrijden van ziekte – door zelf te ervaren, uit te proberen en informatie te verzamelen. Laten we ontdekken hoe we weer naar de oerkracht van ons menselijk zijn terug kunnen, hoe we ons weer door ons gevoel kunnen laten aansturen, zodat onze energie en ons zelfhelend vermogen hun werk kunnen doen. Dit is mijn boodschap aan jou: geloof altijd in je eigen *gut feeling*. Je buik weet het, je hart klopt altijd en je hoofd kan er van alles van vinden. Ervaar wat er gebeurt als je de kennis en inzichten uit dit boek in je leven integreert. Gun je brein en darmen de kans om vanuit jouw oneindige mogelijkheden als mens te helen.

Wat betekent al deze kennis voor ons dagelijks leven? Hoe kunnen we hiervan profiteren en de darm-breinconnectie in ons voordeel gebruiken? In dit boek, *Onrustige darmen, overprikkeld brein*, duiken we dieper in de fascinerende wereld van de darmen en het brein.

Verbaas je, verwonder je, en vooral: zet deze kennis en informatie in voor je eigen gezondheid en persoonlijke ontwikkeling. Waarom? Omdat je het waard bent!

Liefs, Charlotte



**1.**

VERTROUW OP  
JE GUT FEELING



## De herberg

*Dit mens-zijn is een herberg.  
Elke ochtend een nieuwe gast:  
Een vreugde, een depressie, een gemeenschap,  
Een vluchtig inzicht verschijnt als een  
onverwachte bezoeker.  
Verwelkom en ontvang ze allemaal  
Zelfs als het een menigte verdriet is  
Die met grof geweld je meubels kort en klein slaat,  
Behandel toch elke gast eervol.  
Misschien maakt hij ruimte vrij voor een nieuw  
genoegen.  
De donkere gedachte, de schaamte, zelfs de  
kwaadaardigheid,  
Ontvang ze met een lach aan de deur en nodig ze  
binnen.  
Wees dankbaar voor iedereen die langskomt,  
want ieder is gezonden  
Als een gids uit het onbekende.*

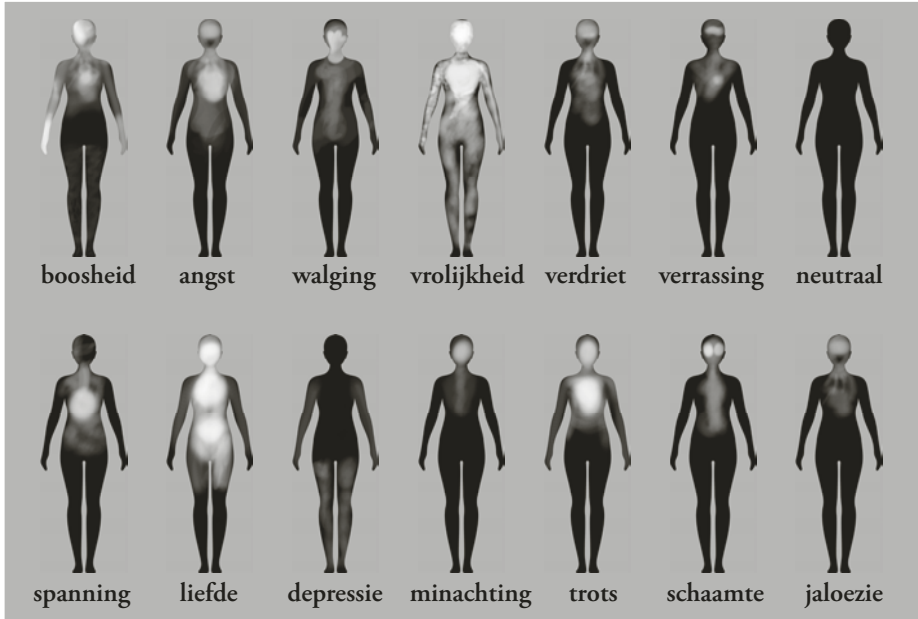
Ieder mens heeft ze: onderbuikgevoelens. Soms luisteren we ernaar, maar vaker nog negeren we ze. Als we iemand ontmoeten, hebben we bijvoorbeeld vaak een buikgevoel bij die persoon – ook wel onze *gut feeling* genoemd. Meestal zeggen we dan achteraf: had ik hier maar naar geluisterd.

De afgelopen jaren ben ik me steeds meer gaan verdiepen in de emoties, gevoelens en signalen die het lichaam ons geeft. En dat zijn er veel. Heel veel. Onze buik vertelt ons meer dan we met ons verstand ooit kunnen bedenken. Dat komt door het uitgebreide netwerk van neuronen in de darmen en de biochemische snelweg die informatie van de darmen naar de hersenen transporteert. Deze snelweg wordt ook wel de hersen-darm-as genoemd.

Dankzij de hersen-darm-as spreekt onze buik tegen ons. Hij communiceert met ons brein en hart via de gouden driehoek, op een heel bijzondere manier. Vaak zijn we ons hier niet eens van bewust, want dit proces zit diep verscholen in ons onderbewustzijn – het onderbewustzijn dat verantwoordelijk is voor ons gedrag, onze gevoelens en emoties en de manier waarop we in het leven staan. Het kan ons dus ook onbewust beperken om in het leven te staan zoals we eigenlijk willen.

Dit maakt de menselijke anatomie ongelooflijk interessant. Kijk alleen al naar de manier waarop al onze cellen en micro-organismen tot in de kleinste details met elkaar verbonden zijn. Het lichaam is een wandelende hormonale machine die ons continu voorziet van informatie. Emoties – zowel positieve als negatieve – voelen we niet alleen in ons hoofd, maar op meerdere plekken in ons lichaam. Deze emoties kunnen overal opgeslagen zitten, in de basis in onze buik, de wortel van ons bestaan. Als we verliefd zijn, voelen we vlinders in onze buik; als we angstig zijn, voelen we dat in onze buik; als we een afkeer hebben van iets of iemand, vertelt onze buik het; en als we pijn hebben, voelen we het in onze buik. Helaas zijn we tegenwoordig zo ver van ons gevoel verwijderd geraakt, dat we de verbinding met ons lichaam totaal verloren zijn, terwijl juist deze verbinding maakt dat we als mens heel, gezond en gelukkig door het leven kunnen gaan.

*Op onderstaande afbeelding is mooi weergegeven hoe de darmen en het buikgebied bij alle emoties betrokken zijn. Een emotie voelen zonder je buik is dan ook onmogelijk.*



Lange tijd hebben we onze menselijke gevoelens en handelingen en ons gedrag alleen in verband gebracht met het brein. Gelukkig komt daar inmiddels verandering in. Steeds vaker kijken we op een meer holistische manier naar het totaalplaatje. Wanneer we alleen naar de rol van het brein kijken, missen we essentiële informatie. We hebben dan als het ware oogkleppen op. Het is daarom nodig dat we buiten onze eigen perceptie gaan kijken, zodat we oude wijsheid die in ons verscholen ligt weer kunnen gaan aanboren en leven. En dat kan ook. Jij kunt dat! Evolutie en biologie laten zich niet remmen door beperkingen, door maatschappelijke eisen en regels die met het verstand bedacht zijn. De evolutie is zoveel krachtiger – die laat zich niet sturen en bepalen. Al zouden vele breinen dat misschien wel willen...





*‘Nooit werd gedacht dat voeding de darmen zo beïnvloedt, dat darmbacteriën zoveel effect hebben op het immuunsysteem en dat neurotransmitters en hormonen vanuit de darmen het brein aansturen. Alles in jouw darm bepaalt hoe jij je vandaag voelt.’*

AUTEUR VAN  
BESTSELLERS  
OVERPRIKKELD  
BREIN & JOUW  
KRACHTIGE  
BREIN



### De magische connectie tussen hersenen en darmen

Heb jij wel eens vlinders in je buik gehad? Kun je nauwelijks eten wanneer je ergens heel erg naar uitkijkt? Krijg je al buikpijn door de gedachte aan een nare herinnering of situatie? Dit komt allemaal door de bijzondere verbinding tussen onze darmen en ons brein. Ervaringen, herinneringen of gedachtes – positief of negatief – hebben impact op jouw lichaam. De darmen worden vaak ons tweede brein genoemd – en dat is niet voor niets.

In dit boek deelt Charlotte Labee de nieuwste, meest fascinerende inzichten met praktische toepassingen, die jou kunnen helpen om te groeien, je te ontwikkelen, gezond te zijn en je happy te voelen. Alles komt aan bod: voedingsstoffen, neurotransmitters, emoties en energie, om zo te zorgen voor een optimale brein-darmconnectie.

#### Dit boek geeft antwoord op vragen als:

- Hoe kunnen we weer leren luisteren naar onze *gut feeling*?
- Welke invloed hebben trauma en stress op ons lichaam?
  - Hoe kunnen we de gouden driehoek optimaal inzetten en welke rol speelt de nervus vagus?
- Hoe kunnen we het brein helen door de darmen te helen?
- Wat kunnen we eten om ons weer energiek, gelukkig en wendbaar te voelen?



**KOS  
M•S**

NUR 450  
Kosmos Uitgevers  
Utrecht/Antwerpen