

# Het tweede brein

## *Hersenen in de buik*

Michel Gershon schreef in 1998 al het boek 'The second brain'. Hij heeft onderzoek gedaan naar de invloed van de buik bij het nemen van beslissingen. Het blijkt dat de darmen in onze buik over zelfstandig functionerende zenuwcellen beschikken. Soms noemen ze het ook wel 'hersenen in de buik'.

Dit tweede brein bestaat uit dezelfde soort cellen als de zenuwcellen in onze hersenen. Via de nervus vagus, een belangrijke hersenzenuw, is het zenuwstelsel van de darmen verbonden met ons centrale zenuwstelsel in onze hersenen.

Zo wisselen onze darmen gegevens uit met onze hersenen. Via die uitwisseling kunnen darmbacteriën processen in onze hersenen beïnvloeden. Dat heeft weer invloed op ons gedrag en onze gevoelens.

## *Onderbuikgevoelens*

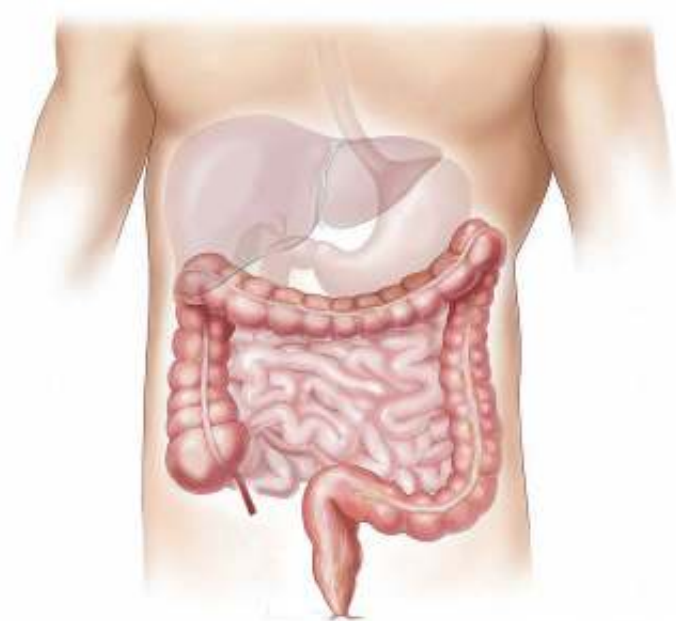
Toch hoor je vaak negatieve verhalen over onderbuikgevoelens. Dat komt doordat intuïtie en gevoelens vaak worden verward met emoties.

Je hebt vast politici wel eens horen zeggen dat zij geen beslissingen nemen op basis van onderbuikgevoelens. Ze bedoelen: je moet je niet laten leiden door emoties.

Belangrijke beslissingen neem je met verstand en met je gevoel en intuïtie. Oosterse volken zien de buik als kracht en vinden het essentieel om naar de buik te luisteren. In Japan noemen ze het haragei, letterlijk buikkunst.

## *Rol darmklachten in relatie tot andere aandoeningen*

Er vindt steeds meer wetenschappelijk onderzoek plaats naar de rol van de darmen bij bepaalde ziekten, bijvoorbeeld bij aandoeningen als depressie, diabetes en alzheimer.



Ook kijken wetenschappers steeds vaker naar de rol van darmklachten in relatie tot andere aandoeningen.

Nu we weten dat in de darmen ook 'hersencellen' zitten die je humeur, je gevoelens en je gedrag kunnen beïnvloeden, is het steeds logischer en belangrijk dat je je darmen goed moet verzorgen.

Voeding en bewegen zijn daar belangrijke onderdelen van en die hebben ook weer een positieve invloed op onze hersenen. Food, body, mind is dan ineens weer een hele logische combinatie.

**Tekst: Annemiek de Crom**