

De spijsvertering werkt als een tweede brein dat je denkvermogen, stemming en pijnveraring beïnvloedt.

Het spijsverteringsstelsel werkt mee een heel apart soort zenuwbanen (= *enterisch zenuwstelsel*) met meer dan **100 miljoen** neuronen. Dat is meer dan in perifere zenuwstelsel of in het ruggenmerg.

Heel dat complex netwerk dient om de inname van voeding, splitsing van voedingsstoffen, ontgiftig, afgifte aan de bloedsomloop en uitscheiding te regelen. En dat gebeurt op een onafhankelijke manier van de hersenen. Met andere woorden: het systeem regelt zijn eigen commando's en zijn eigen zaakjes. Daarvoor beschikt het over meer dan 35 verschillende soorten neurotransmitters, waarvan er ook veel in de hersenen gebruikt worden.

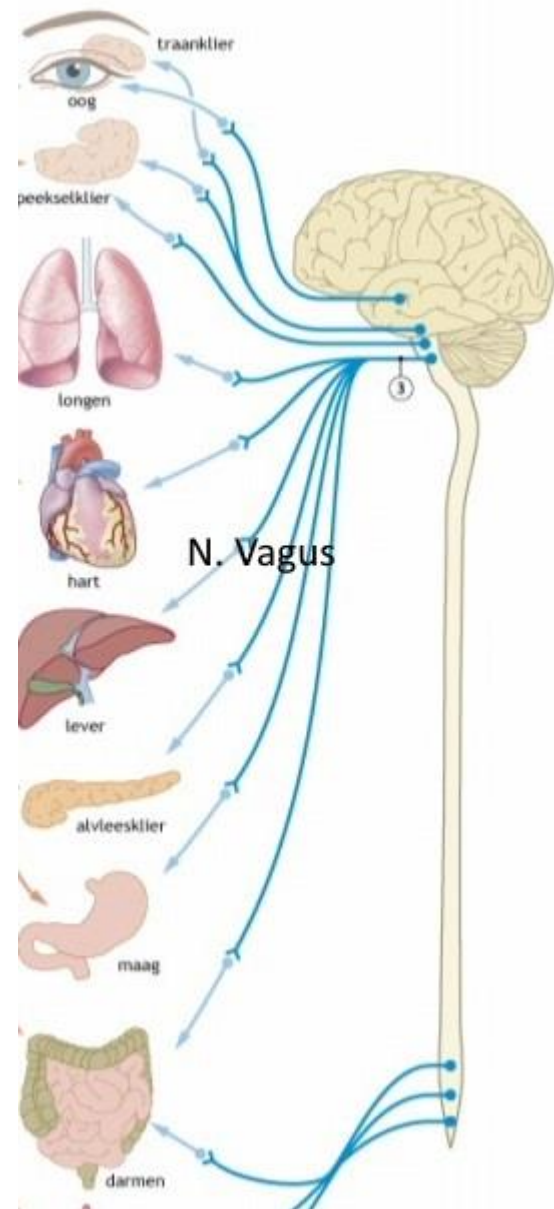
Neem nu "serotonine" een hormoon en neurotransmitter die instaat voor een goed gevoel, pijnbestrijding en slaapregulatie. Een tekort kan lijden tot depressie. Het overgrote part van de serotonine wordt geproduceerd in de darmen en niet in de hersenen. Via de bloedsomloop kunnen de hersenen daarvan gebruik maken.

En dan is er een grote zenuw: de Vagus-zenuw die de spijsvertering rechtstreeks met de hersenen verbindt. Die zenuw informeert de hersencentra heel precies hoe alles in de darmen verloopt. Als er daar wat mis loopt, als er veel toxines zijn of ontstekingshaarden dan zullen de hersenfuncties daaronder lijden.

Men vermoedt dat aandoeningen zoals fibromyalgie, autisme en zelfs parkinson gedeeltelijk hun oorzaak zouden kunnen hebben in een gestoorde spijsvertering.

Een gezonde darmflora, met de juiste hoeveelheid goede bacterien of probiotica kunnen de serotonine verhogen en zodoende depressie en slaapstoornissen voorkomen en pijn dempen.

Chronische pijnen en andere emotionele dysfuncties kunnen door een goede werking van de spijsvetering voor een groot deel teruggeschroefd worden.



In de Manuele Neurotherapie wordt bij chronische pijn veel aandacht geschonken aan een correcte werking van de spijsvertering door middel van buikmobilisaties, zenuwreflexpunten

Lieratuur:

- Bercik, P., Collins, S. M., & Verdu, E. F. (2012). Microbes and the gut-brain axis. *Neurogastroenterology and Motility*, 24(5), 405–413. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2982.2012.01906.x>
- Buie T. (2005). Processing and pain in the gut and brain. *PP*.
- Furness, J. B., Callaghan, B. P., Rivera, L. R., & Cho, H. (2014). Microbial Endocrinology: The Microbiota-Gut-Brain Axis in Health and Disease Chapter 17, 817, 39–71. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0897-4>
- Gaman, A., & Kuo, B. (2008). Neuromodulatory processes of the brain-gut axis. *Neuromodulation : Journal of the International Neuromodulation Society*, 11(4), 249–259. <https://doi.org/10.1111/j.1525-1403.2008.00172.x>
- Kadohisa, M. (2015). Beyond flavour to the gut and back. *Flavour*, 4(1), 37. <https://doi.org/10.1186/s13411-015-0047-8>
- Mayer, E. A. (2011). Gut feelings: the emerging biology of gut-brain communication. *Nature Reviews. Neuroscience*, 12(8), 453–66. <https://doi.org/10.1038/nrn3071>
- Mayer, E. A., & Tillisch, K. (2011). The brain-gut axis in abdominal pain syndromes. *Annual Review of Medicine*, 62, 381–396. Retrieved from <http://ukpmc.ac.uk/abstract/MED/21090962>