

## Grenzen open of dicht?

*Met de kerstgedachte in ons achterhoofd zijn we vaak geneigd om grenzeloos te denken. Vrede voor alles en iedereen. Iedereen is welkom en alles wordt met iedereen gedeeld. Wat mij betreft mogen alle grenzen open over de hele wereld wanneer we elkaar vriendschappelijk, liefdevol en met open mind benaderen zonder oordeel of veroordeling. Hoe mooi zou het zijn wanneer we in harmonie met iedereen zouden kunnen samenleven. Wat een rust en vrijheid zou dit geven. Helaas is (nog) niet iedereen even vredelievend en dan is het soms goed om jezelf te beschermen met grenzen. Ik hoop van harte dat dit straks niet meer nodig is.*

Grenzen hebben veel functies. Grenzen zijn belangrijk om jezelf te beschermen, om te bepalen wie jezelf bent, om aan anderen jouw grenzen te aan te geven, tot zo ver en niet verder. Denk maar aan het gezegde 'over je grenzen gaan'. Dit kan in veel situaties worden toegepast. Je eigen grens is er ook om negatieve gedachten, manipulaties van anderen buiten jezelf te houden. Zo zijn er nog een legio aan voorbeelden te noemen waar grenzen nuttig kunnen zijn. Ze moeten af en toe open kunnen en af en toe gesloten blijven.

### **Grenzen binnen ons lichaam zeer belangrijk voor een goede gezondheid**

Binnen ons lichaam speelt zich hetzelfde af als buiten ons lichaam. Wanneer we straks aan de kerstdagen beginnen en nog even later oud en nieuw gaan vieren, gaat het in mijn ogen vooral om een gezellig samen zijn. Vrienden, familie en kennissen omarmen en een warm hart toesturen. Hier mag je je grens wel voor openstellen. Voor sommige mensen is het heel moeilijk om warmte te ontvangen. Dat merk ik steeds vaker. Daar kom ik later nog een keer op terug.



Veelal gaan de 'feestdagen' gepaard met veel versnaperingen de gehele dag door. Er staat continu iets op tafel. Laat dit nu juist het tegenovergestelde bewerkstelligen dan wat we met de feestdagen willen bereiken! Ja, natuurlijk is het (tijdelijk) gezellig om met elkaar te zijn en een hapje te eten. En... met de kerst mag dat ook best een keertje. Maar juist het te vaak eten geeft uiteindelijk negatieve resultaten. We kunnen er juist veel agressiever en depressiever van worden.

### **Elke ziekte start met een energieverdelingsprobleem.**

Ja, wanneer het om gezondheid gaat zult u vaak te horen hebben gekregen dat je vaker op een dag moet eten om je energieniveau op peil te houden. Je zou in een katabole fase belanden, dus minder goed energie kunnen vrijmaken, wanneer je niet regelmatig eet. We moeten steeds de kachel laten branden door kolen op het vuur te gooien werd er dan gezegd. Helaas is dit de grootste denkfout (was ik vroeger ook van overtuigd hoor 😊). Voedselinname lokt een ontsteking uit. Hierbij worden ontstekingsstoffen aangemaakt die in ons bloed terecht komen zoals IL6 en hsCRP. Het duurt daarna ongeveer 7 uur om weer naar de uitgangswaarden te komen. 3 of meer keren per dag eten, waarbij een klein koekje of een mandarijn al als maaltijd geldt, geeft dus een voortdurende ontstekingstoestand in het bloed. We noemen dit Low Grade Inflammation (laaggradige ontstekingen). Je krijgt hier geen koorts (High Grade Inflammation) van, maar dit is wel de start van de meeste zo niet alle chronische ziekten. Je immuunsysteem staat nu namelijk de hele dag aan. Je immuunsysteem is een duur systeem qua energieverbruik.

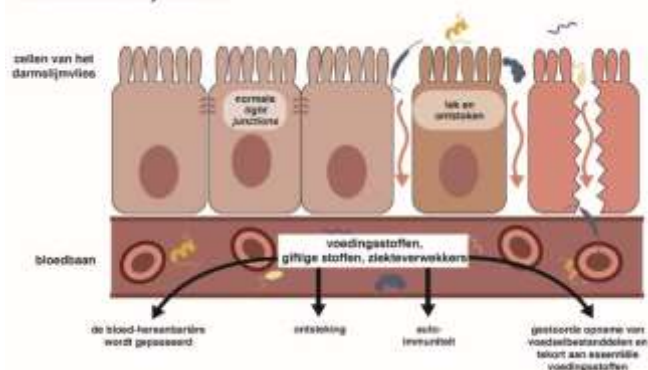
Je hersenen (de hypothalamus) reguleren de energieverdeling. Ik noem het altijd maar even voor het gemak 'de bank'. We storten ons salaris, pensioen, AOW of andere inkomsten op de bank. Vandaar uit wordt het gedistribueerd naar verschillende 'geldvragers'. Een gedeelte zal gaan naar de aflossing van je hypotheek, een gedeelte naar verzekeringen, een gedeelte naar de huishoudt-pot, een gedeelte voor sport en leuke dingen doen. Wanneer echter de rente ineens omhoog gaat, dan gaat de geldstroom ineens veel meer in de richting van de hypotheek. Hierdoor blijft er minder over voor bijvoorbeeld sport en leuke dingen doen. Hetzelfde gebeurt ook in je lichaam. Wanneer je hypothalamus (de bank) veel meer energie moet sturen naar je immuunsysteem omdat er sprake is van LGI, dan blijft er minder over voor andere systemen die energie

vragen. Sommige systemen raken uitgeput andere systemen raken overbelast. Hierdoor ontstaan uiteindelijk chronische ziekten. Welke ziekte je krijgt hangt van veel andere factoren af zoals je persoonlijkheid. Maar we kunnen dit voorkomen door de barrières (grens tussen buitenwereld en binnenwereld van ons lichaam) gesloten te houden voor stoffen die niet binnen horen te komen. Dus de grenzen voor de juiste stoffen openen en voor andere stoffen gesloten houden. De stoffen die niet binnen mogen komen zijn de gramnegatieve bacteriën zoals (• Salmonella • Campylobacter • Meningokok • Neisseria gonorrhoeae • Pseudomonas aeruginosa).

Om de barrières gesloten te houden hebben we verschillende substanties nodig nl:

- Goede darmflora: de juiste vezels (niet van tarweproducten zoals brood of aardappel), de juiste probiotica (goede beschermende darmbacteriën)
- Goed werkende tight-junctions: dat zijn de douanes binnen de darmwand. Ik noem het voor het gemak de schuifdeuren die goed voedsel door moeten kunnen laten, maar fout voedsel buiten de deur moeten houden. De echte grensbeschermers dus.
- Goed werkende beschermende vetcellaag achter de barrière die als vangnet fungeert. Deze fagocyten (opeten) de schadelijke stoffen die toch de barrière zijn gepasseerd. Deze vetcellen kunnen alleen hun functie goed uitoefenen wanneer ze gevuld zijn met AA, EPA en DHA. Dit zijn de essentiële omega-3 vetzuren. Hierbij komt weer het eten van vette vis om de hoek kijken. Het liefst in de ochtend!

Het lekkedarmsyndroom



*DHA en EPA hebben een gunstige invloed op de structuur en functie van membranen en zijn precursors van ontstekingsremmende en neuroprotectieve (zenuwbeschermende) metabolieten. Voldoende inname van DHA (uit zeevoedsel, algen) is cruciaal voor een goede opbouw en werking van het (centrale) zenuwstelsel. Een langdurig suboptimale inname van DHA (en EPA) verhoogt de kans op stoornissen op het gebied van denken, gedrag, stemming en/of zien, variërend van ontwikkelingsstoornissen op kinderleeftijd, depressie, bipolaire stoornis, schizofrenie, borderline stoornis, stress en agressie op volwassen leeftijd tot cognitieve achteruitgang en dementie op latere leeftijd. In Nederland is de gemiddelde inname van DHA uit voeding (circa 85 mg per dag bij volwassenen) ontoereikend om in de DHA-behoefte te voorzien, vooral in situaties waarbij de DHA-behoefte verhoogd is, zoals tijdens de zwangerschap, baby- en peutertijd, bij het ouder worden en bij aandoeningen die gepaard gaan met oxidatieve stress. Aanvullende suppletie met DHA is daarom in veel gevallen aan te raden*

### Om welke grenzen/barrières gaat het?

Nu denken we bij de barrières vaak aan de darmen na de maag, maar er zijn meer plaatsen waar de gramnegatieve bacteriën door naar binnen kunnen komen. De belangrijkste barrières mond-, longen-, darmen- en huid barrière. Heel vaak vergeten we naar de mond te kijken, maar daar komt het voedsel als eerste binnen. Hier kan het dus al helemaal mis gaan. Er is een relatief makkelijke tool om te meten of er sprake is van een ontstekingsreactie door een falende mond barrière. Dat is het meten of er sprake is van PPIR (Post Prandial Inflammation Respons). We meten hierbij of er ontstekingsreacties komen vlak na de maaltijd. Dat kan door:

- **Metingen in het bloed:** IL6 (interleucine 6) en hsCRP / beide meten ontstekingswaarden in het bloed. Maar om nu direct na je maaltijd naar de dokter te rennen is niet helemaal handig.
- Het kan ook via **Hartslagmeting:** na elke maaltijd elk kwartier meten
  - o Eerst 10 uur niet eten (wash out). Dit is belangrijk om een 0-meting te hebben. Makkelijkst is overnight fasting. Dus opletten hoe laat je 's avonds voor het laatst iets gegeten of gedronken hebt en dan minimaal 10 uur wachten voor je volgende maaltijd.
  - o Dan hartslag op nemen en noteren. Tellen hoeveel hartslagen je hebt in 1 minuut.
  - o Dan gaan eten
  - o Direct na eten weer hartslag meten en dat elk kwartier herhalen tot een uur na de maaltijd

### Wanneer is er sprake van een PPIR?

We gaan kijken of de hartslag binnen het uur (soms na 15 min, soms na half uur, soms na 45 min) verhoogd is.

- < 6 slagen/minuut verhoging geen PPIR
- 6-10 slagen/minuut verhoging lichte ontstekingsreactie
- > 10 slagen/minuut verhoging is ernstige ontstekingsreactie

De hartslag kan je simpel meten bij je pols of in je nek. Doe dit niet met je duim. Als je met kerst dus continu kleine hapjes op tafel zet kan het zijn dat je continu een kleine verhoogde hartslag ervaart, wat duidt op LGI. Je zal begrijpen dat dat dodelijk vermoeiend is voor je lichaam. Je immuunsysteem staat immers continu 'aan' en koste enorm veel energie. Dat is de reden waarom we ons na een maaltijd zo moe voelen, opgeblazen gevoel hebben, maar ook dat we een paar uur later al weer trek hebben in eten.

#### Oplossing voor PPIR

- Intermittent Fasting; hierover heb ik al veel vaker gesproken en is na te lezen in mijn blogs op [www.unique-fitnesscentrum.nl](http://www.unique-fitnesscentrum.nl) wellness/orthomoleculair therapeut
- Armspieren uitputten; ja de armspieren doen hierbij veel meer dan de benen. Dus voor het eten eerst even lekker een aantal push-ups maken zou fantastisch zijn.

Uiteraard zijn er nog andere mogelijkheden om dit aan te pakken. Het gaat om het weghouden

van gram-negatieve bacteriën. De gram-positieve bacteriën mogen best binnenkomen. Die kunnen we namelijk helemaal fagocyteren wanneer onze vetcellen goed gevuld zijn met de juiste vetzuren.

Het belangrijkste is dat er niet veel schadelijke stoffen de grenzen van onze barrières kunnen passeren. En daarbij werken de bovenstaande interventies uitstekend!

De boodschap is goed te zorgen voor je eigen grenzen in elk opzicht. Wanneer je specifiek goed voor je darm barrière zorgt door deze te voeden met de juiste stoffen, de juiste vezels, de juiste vetten, is de kans groot dat je een vredelievender mens blijft of wordt. Geniet dus volop van die 2 grote vis- en vezelrijke (groente) maaltijden die jouw grenzen gezond houden.

Zorg goed voor je grenzen, dan ben je ook beter in staat voor een anderen te zorgen en lief te hebben, wat weer goed is voor jezelf.

Hoe voedt jij jouw grens?

