

Houd je darmen gezond



Ulrike Amann

Houd je darmen gezond

Tips voor reiniging, onderhoud en
verzorging van de darmen
met natuurlijke middelen



Over de schrijfster

Ulrike Amann is als schrijfster en redactrice werkzaam voor uitgevers en vervaardigers van natuurgeneesmiddelen. Ze houdt zich bezig met gezonde, volwaardige voeding en holistische behandelmethoden bij lichamelijke klachten, op basis van natuurgeneeskunde. De meeste aandacht besteedt zij aan haar werk met zachte, geneeskrachtige kruiden.

Opmerking

De inhoud van dit boek werd met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Schrijfster of uitgever kunnen echter niet instaan voor eventuele schade die kan voortkomen uit hetgeen hier beschreven staat. Informatie uit het boek mag in geen geval advies of hulp van een arts of bevoegd natuurgenezer vervangen. Darmreinigingstherapie en kuren zouden steeds medisch begeleid moeten worden. Zelf uitproberen is in elk geval af te raden.

Houd je darmen gezond – Ulrike Amann
Oorspronkelijke titel: Gesunder Darm – Gesunder Mensch

© 2016 LebensBaum Verlag in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld
© 2017 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

ISBN 978.90.8840.152.7
NUR 860

Vertaling uit het Duits: Dick de Ruiter
Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zevenhuizen

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Voorwoord	7
1. Wat je over de darmen zou moeten weten	8
Je gezondheid zit in je darmen	9
Het brein in je buik.....	9
De darmflora: afspiegeling van je manier van leven.....	11
Ontgiften, reinigen, saneren.....	12
2. Aandoeningen in de darmen	14
Verteringstest.....	14
Buikpijn	16
Gasvorming (winderigheid)	17
Chronisch geïrriteerde darm (prikkelbare darmsyndroom, PDS)	18
Colitis ulcerosa (zweren in de dikke darm)	19
Darmontstekingen	20
Poliepen in de dikke darm.....	21
Divertikels en diverticulose	22
Diarree	23
Dysbiose	24
Ziekte van Crohn	25
Voedselintolerantie	26
Verstopping (obstipatie).....	28
3. De darmen ontgiften door te vasten	30
Buchinger vasten.....	30
Vastenkuur volgens F. X. Mayr	32
De Schroth-kuur	36
4. Het reinigen van de darmen	41
Darmspoelingen	41
De colon-hydro therapie	43
Darmreiniging volgens Robert Gray	45

5. De darmflora herstellen (regeneratie)	48
Probiotica	49
Prebiotische voeding	51
6. Geneeskraft uit de natuur	52
Gezonde bitterstoffen	52
Kruidenthee voor maag en darm	54
Ontgiften met vers plantensap	57
Natuurlijke hulp met Schüssler-zouten	59
7. De spijsvertering stimuleren	61
Tien regels voor een gezonde voedingswijze	64
Effectieve hulp voor je spijsvertering	67
8. Zo verzorg je de darmen	73
Tien tips om je darmen te verzorgen	73
De detoxkuur voor je darmen	76
Verder lezen.....	96
Register	98

Voorwoord

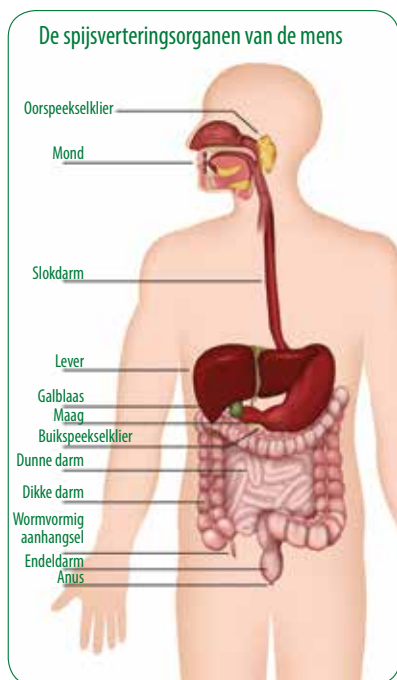
Voor een goede gezondheid en je lekker voelen zijn gezonde en goed functionerende darmen een belangrijke voorwaarde. Maar helaas zijn onze darmen nogal eens overladen en overwerkt, want in ons moderne leven kunnen zij hun belangrijke taken vaak niet meer goed uitvoeren, wat nogal eens nare bijwerkingen voor onze gezondheid oplevert.

Hoezeer een goed werkende spijsvertering ons lichamelijk welzijn bepaalt merken we pas echt wanneer deze niet meer goed functioneert. Darmaandoeningen behoren tot de meest voorkomende gezondheidsklachten. Ongeveer 10 tot 15 procent van de volwassenen heeft last van verstopping (bij vrouwen overigens dubbel zoveel als bij mannen). Daarvoor kunnen we verscheidene oorzaken aanwijzen, die vooral te maken hebben met onze manier van leven: te vette voeding, te weinig lichaamsbeweging, haastig eten, alcohol en sigaretten. Maar ook aanhoudende stress, te veel moeten doen en psychische spanningen kunnen onze vertering erg negatief beïnvloeden. Dan zijn er nog de gifstoffen in het milieu, zware metalen, medicijnen, chemicaliën en kunstmatige toevoegingen in ons eten en in cosmetica, die ook kunnen bijdragen aan darmproblemen.

De in dit boek beschreven methoden om je darmen te zuiveren kunnen je helpen om je hele darmstelsel gezond te houden en om je hele wezen positief te beïnvloeden. Andersom zorgt het hele bewustwordingsproces – het kiezen van wat en hoeveel je eet en drinkt – voor een goed werkende spijsvertering. Zo kun je jouw darmen en de darmflora doeltreffend en langdurig ondersteunen!

1. Wat je over de darmen zou moeten weten

Ons maag-darmkanaal omvat meerdere organen, van de mondholte naar de maag, de twaalfvingerige darm, de dunne darm en dikke darm tot aan de endeldarm. In dit hele systeem wordt het voedsel opgenomen, fijngemaakt, gemengd met vloeistoffen en opgesplitst in voedingsstoffen die het lichaam nodig heeft voor groei, genezing en herstel.



De darmen zijn in totaal wel zo'n acht meter lang en als je de oppervlakte zou kunnen uitvouwen dan gaat het om wel 400 vierkante meter met miljoenen darmzakjes. Vooral in de dikke darm leven miljarden 'goedaardige' micro-organismen. Samen vormen zij de vitale darmflora, die als een barrière het darmslijmvlies tegen infecties beschermt, en voorkomt dat ziekteverwekkers in ons lichaam kunnen binnendringen.

De darmbacteriën scheiden onverteerbare ballaststoffen (voornamelijk vezels) van de voeding uit, en maken belangrijke vitamines aan. Op die manier leveren de darmen ons de vitale levensenergie die wij nodig hebben om te kunnen functioneren.

Onverteerbare, niet meer bruikbare afvalproducten en schadelijke stoffen worden uitgescheiden. Een regelmatige stoelgang draagt bij aan het gifvrij maken van ons lichaam, waarbij de afvalstoffen die in de dikke darm vrijkomen tijdens rottings- en gisingsprocessen verwijderd worden en samen met de ontlasting worden afgevoerd.

Je gezondheid zit in je darmen

De darm vormt het grootste orgaan binnen ons afweersysteem. Ongeveer driekwart van alle afweercellen in het lichaam houdt zich op in ons darmslijmvlies. Deze nuttige micro-organismen in de darmen zijn niets minder dan ons eigen 'alarmsysteem', want zij activeren het afweersysteem als er ziektekiemen met de voeding ons lichaam zijn binnengedrongen. Als reactie biedt de darm als deel van het afweersysteem de nodige antistoffen.

Een belaste darm maakt ons afweersysteem kwetsbaar. Omgekeerd kunnen er ook storingen ontstaan in ons spijsverteringskanaal, wanneer de kracht van het afweersysteem aangetast wordt.

Tip

Omega-3-vetzuren zorgen voor een gezonde darm. De hoogwaardige stoffen die we vinden in zalm, tonijn, haring, makreel, sardine, en ook in plantaardige olie (lijnzaad, raapzaad, hennep en walnoot) verzorgen het darmslijmvlies en werken ontstekingsremmend.

Het brein in je buik

De darmen hebben een eigen zenuwstelsel, het zogenoemde 'brein in de buik', dat lijkt op het centrale zenuwstelsel in het hoofd en de wervelkolom. Meer dan 100 miljoen zenuwcellen in dit buikcentrum begeleiden het hele proces van de stofwisseling: ze kunnen de samenstelling van het voedsel herkennen, ze sturen de aanmaak van de hoeveelheden maagsap en gal, ze activeren het afweersysteem en ze controleren enzymen en hormonen. Ze 'weten' zelfs wanneer de dikke darm vol is en gelegeerd moet worden. In de darmen worden bovendien nog belangrijke neurotransmitters geproduceerd, zoals dopamine en het 'gelukshormoon' serotonine.

Via zenuwsignalen communiceert dat zenuwcentrum in de darmen met het centrale zenuwstelsel (darm-brein-verbinding). Net als dat 'schakelcentrum' in ons hoofd blijkt ook ons darmcen-

trum informatie te kunnen opslaan, en op vergelijkbare of herhaalde situaties met dezelfde reacties te reageren (bijvoorbeeld bij stress met diarree).

De traditionele Chinese geneeskunst (TCM) beschouwt de buik al eeuwenlang als de verbinding tussen gevoel en verstand. Zo is dat 'buikgevoel' bij veel mensen doorslaggevend bij beslissingen, zoals bij de keuze voor een eigen huis ('hier voel ik me prettig'). 'Vanuit de buik' werken velen met hun intuïtie, of luisteren ze naar 'dat stemmetje van binnen'. In de buikholte kunnen we ook emoties waarnemen: dat zijn die heerlijke 'vlinders in de buik', maar iedereen kent ook de 'onderbuikgevoelens', of dat je in lastige situaties 'er buikpijn' van krijgt.

Omdat de zenuwen van de verteringsorganen verbonden zijn met de zenuwen in de hersenen reageren ze als voelsprietten ('sensoren') op angstige stresstoestanden, bijvoorbeeld bij diarree voor het examen ('schijtzenuwachtig') of druk voelen in de maagstreek ('dat ligt me zwaar op de maag').

Stoornissen en ziekten van het spijsverteringsstelsel komen nogal eens vanuit de psychosomatische hoek, bijvoorbeeld door onopgeloste spanningen en psychische overbelasting. Bij lichtere vormen merken we die stress in maag en darmen als een vaag vervelend gevoel in de buik, en stellen ook vast hoe zo'n gevoel weer aangenaam oplost wanneer door verandering van een situatie ook onze gevoelens veranderen.