

Marion Schaatsbergen

# De darm

POORT NAAR GEZONDHEID

Loos de ziekmakende biofilm en  
word *fitter, stralender* en *energieker*

b:k light

# Inhoudsopgave

Inleiding: Je darmen, je leven	7
1. Alles draait om de spijsvertering	17
2. Het gevaar van een vervuilde darm	37
3. We zijn massaal ziek en allergisch	57
4. Gezond en energiek met schone darmen	79
5. Het darmprotocol: aan de slag	91
6. Schone darmen, en wat nu?	113
Nawoord	125
Literatuurlijst	127

# Inleiding: Je darmen, je leven

De Griekse arts Hippocrates wist het ruim 2500 jaar geleden al: gezondheid begint in de darmen. Of je je lekker voelt – of juist niet – wordt in je darmen bepaald. Zelfs chronische ziektes die op het eerste gezicht niets met je darmen te maken hebben, ontstaan vaak daar, zoals reuma, depressie en diabetes type 2.

Omdat de conditie van je darmen zoveel invloed heeft op hoe je je voelt en hoe je functioneert, worden darmen ook wel ‘het tweede brein’ genoemd. Darmen zijn namelijk niet alleen onze voedsel-verterfabriek en leverancier van bouwstoffen en energie. Net als de hersenen bevatten ze een zenuwstelsel. Brein en darmen communiceren rechtstreeks met elkaar. Als je angstig bent, kun je je misselijk voelen. Omgekeerd werkt het ook: als je darmen niet gezond zijn, sturen ze signalen van ongemak naar je hersenen die je gemoedstoestand en daarmee je gedrag kunnen beïnvloeden. Kortom: een goede conditie van je darmen zorgt ervoor dat je je prettig en energiek voelt. Dit boek komt voort uit een missie: ik wil de wereld gezonder maken door mijn kennis over de darmen te delen. Als natuurgeneeskundig therapeut vertel ik hoe je darmen werken en wat je kunt doen om ze gezond te maken en te houden. *De darm: poort naar gezondheid* is gebaseerd op ruim 35 jaar praktijkervaring met het weer gezond maken van duizenden darmen en het doceren daarover.

## Ongezonde leefwereld

We hebben het niet in de gaten, maar de wereld waarin we leven pleegt dag in, dag uit een aanslag op het lichaam. En dan met name op de darmen. Ook wie gezond eet, veel beweegt en voldoende rust neemt ontkomt daar niet aan. We herkennen meestal de gevaren niet: de onzichtbare vervuiling in de lucht, het drinkwater en het voedsel.

Kijk alleen maar naar de lucht die je inademt. Ieder jaar gaan mensen vroegtijdig dood door stikstofdioxide en fijnstof. Het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat kondigde in 2020 daarom een drie-jarenplan aan om de lucht schoner te maken. Ook ons drinkwater is, ondanks scherpe controles bij drinkwaterbedrijven, minder schoon dan we denken, omdat het op weg naar de kraan alsnog vervuild kan raken.

Ook de voedingswaarde van ons voedsel is de laatste decennia nogal verslechterd. Dat komt onder meer doordat veel grond door de intensieve landbouw is uitgeput. Gewassen die daarop worden verbouwd bevatten minder mineralen. Omdat de meeste mensen sowieso al te weinig groenten en fruit eten, krijgen ze veel minder mineralen en vitamines binnen dan ze nodig hebben. Omdat we tegenwoordig veel meer binnen zitten, krijgen we te weinig zonlicht en daarom maken we te weinig vitamine D aan.

Wanneer je dit allemaal bij elkaar optelt, dan heeft ons lichaam – en in het bijzonder ons darmsysteem – het flink te verduren. Het gevolg? Je voelt je minder goed dan je je in een optimale toestand zou voelen. Maar het is gelukkig niet een en al kommer en kwel. In dit boek staan mogelijkheden om er op een simpele wijze iets aan te doen, zonder dat het je veel tijd en moeite kost. Deze oplossingen deel ik graag met je. Want als je eenmaal begrijpt hoe je ziek kunt worden en welke rol jouw darmen daarin hebben, dan heb je al een voorsprong. En als je vervolgens leert wat je kunt doen om je darmen – en daarmee je lichaam – te reinigen en te herstellen, dan heb je de sleutel tot jouw gezondheid in handen.

## Ervaringsdeskundige

Mijn kennis over darmen is niet de enige reden die mij ertoe aanzette dit boek te schrijven. Als kind ben ik erg ziek geweest door een doorgebroken blindedarmonsteking, waarmee de huisarts mij drie dagen heeft laten liggen. Daardoor raakte mijn buik volledig ontstoken en hield ik, ook na een operatie, veel buikklachten. De reguliere geneeskunde had geen oplossing voor de buikpijn die ik als kind hieraan overhield. Wel kwam ik op 14-jarige leeftijd in aanraking met een natuurgeneeskundige, die mij deels van de pijn afhielp. Dat was een openbaring en ik wilde daar graag meer over te weten komen.

Als 17-jarige stuitte ik op een tijdschriftartikel over de Academie voor Natuurgeneeskunde in Hilversum. Daar wil ik heen, wist ik meteen. Zowel de kennis over natuurlijke manieren van genezen als de cultuur waarin je werd aangemoedigd onderzoekend te zijn en vragen te stellen, was mij op het lijf geschreven.

Het was een klassieke opleiding met veel kennis over wat gezondheid eigenlijk is, met darmreiniging als basis voor een gezond lichaam. Met die kennis, die ertoe leidde dat ik gezonder ging eten en de juiste supplementen nam, kwam ik al gauw van mijn buikpijn af en verbeterde ook mijn energieniveau.

Vanaf dat moment was ik uiteraard zeer gemotiveerd om mijn darmen in topconditie te houden. Als ik tegenwoordig een keer een echo van mijn buik moet laten maken, zijn reguliere artsen iedere keer weer verbaasd als ze de warboel in mijn buik zien, die het knappen van mijn ontstoken blindedarm aanrichtte. 'Hebt u geen pijn? Kunt u werken?' Ze geloven niet dat ik geen klachten heb doordat ik mijn darmen gezond houd.

## Volle praktijk

Dankzij de academie ben ik een nieuw levenspad ingeslagen. Ik ging onder meer voor een Duitse ontwikkelaar van homeopathische middelen en kruidenextracten werken als artsbezoeker en organisator

van trainingen voor artsen. Een gouden tijd. In die tijd leerde ik namelijk veel over wat er in welk middel zat en welke ervaringen artsen daarmee hadden bij patiënten.

Met die kennis ben ik in 1985 op mijn 23e gestart met mijn eigen natuurgeneeskundige praktijk, in een behandelkamer bij een Amsterdamse reformwinkel. In buurthuizen hield ik lezingen over hoe je je met natuurlijke middelen beter kunt voelen. Mensen kwamen met een heel scala aan klachten bij me: darmproblemen, hart- en vaatziektes, huidziektes, hoofdpijn. Als mensen zich beter voelen nadat ze bij je zijn geweest, vertellen ze dat aan familie, vrienden en kennissen – en die komen dan ook naar je toe. Ik had vanaf het begin daarom een volle praktijk. In de loop der jaren bezochten duizenden cliënten mij: mannen, vrouwen, ouderen, jonge mensen, hoog- en laagopgeleiden, doodzieke en nog goed functionerende mensen.

### **Metten is weten**

Mijn honger naar meer kennis over het op natuurlijke wijze genezen van het lichaam bleef, want iedere cliënt is anders en ik wilde preciezer weten wat er in het lichaam gebeurt waardoor mensen ziek worden. Ik volgde de opleiding voor elektroacupunctuur, waarbij je leert de organen en energie te meten en vervolgens met gepaste middelen – vitamines, mineralen en kruiden bijvoorbeeld – de organen weer goed te laten functioneren. In mijn praktijk deed ik met mijn bioresonantieapparaat metingen bij cliënten om verstoringen op te sporen in de elektrische frequenties die elk orgaan produceert. Op deze wijze meet je welke organen in het lichaam optimaal functioneren en welke niet, al lang voordat de medische methoden het zien. Ook zie je welke middelen wel en welke niet goed werken. Dat geldt ook voor de darmen. Zo kon ik voor, tijdens en na darmreinigingskuren zien of de werking van de darmen verbeterd was.

In de jaren negentig kwam ik via de elektroacupunctuur in contact met de belangrijkste deskundige op het gebied van de elektrische

frequenties van het lichaam: Johan Boswinkel. Hij had een eigen variant van een bioresonantiemachine ontwikkeld. Daarmee kon hij de elektrische frequenties die elke menselijke cel produceert, preciezer registreren. Ik ben door hem opgeleid en ben met zijn bioresonantiemachine gaan werken. Hiermee kon ik precies meten wat wel en niet werkte bij mijn cliënten.

### **Schadelijke biofilm**

De basis van mijn praktijk was en bleef darmreiniging. Het spoelen van de darmen als manier om ze te reinigen – colonhydrotherapie – is al lang bekend. In de jaren negentig kwam de colonhydrotherapie opnieuw in zwang doordat er een machine op de markt kwam die het spoelen van darmen laagdrempeliger maakte. Via een slang ging niet alleen het water via de anus naar binnen, maar werd ook het vervuilde spoelwater direct naar het riool afgevoerd. Er was geen stank meer en de cliënt hoefde niet meer naar de wc te rennen nadat hij gespoeld was. Ook ik behandelde mensen op deze manier en ik kon met mijn bioresonantieapparaat voor, tijdens en na de spoeling meten wat er veranderd was.

Duizenden van die spoelingen heb ik gedaan. Maar wat me dwarszat, was dat de waarden voor de dikke darm al snel verbeterden, maar die voor de dunne darm eigenlijk nauwelijks. De biofilm – een laag met schadelijke bacteriën die de gezonde slijmhuide van de darm aantast – kwam met die darmspoelingen kennelijk niet los. Ik zag dus wel vooruitgang, maar niet genoeg. Mensen met reuma, diabetes of darmklachten moesten daarom ieder jaar zes weken op dieet en tijdens dit dieet tweemaal per week een darmspoeling ondergaan. Cliënten besteedden op die manier veel tijd en geld aan een behandeling met een minimaal effect op de dunne darm. Ik bleef dus zoeken naar een betere darmreinigingsmethode.

## Een schone dunne darm

Een Amerikaanse collega tipte me over een Aziatisch middel waarvan hij had gehoord dat het wél de biofilm in de dunne darm zou aanpakken. Ik was sceptisch toen ik het bestelde, want ik had al zoveel geprobeerd. Alle middelen die op de markt waren, had ik getest. Eerst bij mezelf en als ik een positief effect merkte, bij cliënten.

Ik bestelde het Aziatische product – met onder meer palmvezel en okra – en begon het bij mezelf uit te proberen. Twee dagen later was ik zeer verrast toen er een enorme sliert vuil uit mijn darmen kwam. De darmen van iemand als ik, die zeer gezond leefde en alleen biologische producten at en elk jaar een darmreinigingskuur deed, bleken dus toch niet zo schoon te zijn. Na de behandeling bevestigde een meting met het elektroapparaat wat er gebeurd was: mijn dunne darm gaf nu wel betere waarden, in de vorm van een genormaliseerd patroon van elektrische frequenties.

Van opwinding kon ik een week lang nauwelijks slapen. Veel van wat ik geleerd had over darmreiniging bleek immers niet te kloppen. De bestaande methoden reinigden de darmen onvoldoende. De enige manier om mijn nachtrust te herstellen, was iets doen met dit nieuwe product. Mijn eerste stap was een training bij de fabrikant.

## Klachtenvrij

Toen ik eenmaal met dit middel begon te werken, kreeg ik ook bij anderen dunnedarmwaarden waar ik steil van achteroversloeg. Cliënten konden in plaats van maanden spoelen nu al in drie tot zes dagen hun biofilm kwijtraken. Ze voelden zich ook meteen beter. Na de detox – het ontgiften van hun darmen – waren ze fitter, helderder in hun hoofd en hadden ze minder trek in zoet en vet.

Natuurgeneeskunde is een empirische wetenschap. Dit betekent dat zij zichzelf bewijst op basis van goede resultaten en niet op basis van onderzoeken (die vaak door de farmaceutische industrie worden betaald). Ik handel op basis van bevindingen. Want wie mensen



geneest, heeft gelijk. Veel cliënten kwamen volledig van hun klachten af. Iemand met reuma had na zes weken ontgiftten weer soepele gewrichten. Een cliënt met diabetes hoefde na de kuur geen insuline meer te spuiten. En ik zie nog de boer voor me die een paar jaar geleden mijn praktijk binnenkwam: kromgebogen en gepijnigd omdat zijn nekwervels vastzaten, waardoor er niet voldoende bloed meer bij zijn hersenen kon komen. Met een detoxbehandeling en (vitamine)supplementen kwam een gezonde bloedvoorziening van zijn hersenen weer op gang en kon ik hem naar een manueel therapeut of chiropractor doorverwijzen om zijn nekkklachten verder te laten behandelen. Ik werk namelijk met andere behandelaars samen, zodat een cliënt klachten die niet samenhangen met de darmen ook kan aanpakken.

### **Regulier en alternatief**

Als het nodig is, verwijs ik ook naar de huisarts. Als het om acute klachten gaat, is dat het beste. Ik zet me ook helemaal niet af tegen de reguliere geneeskunde. Daar heb ik zelf ook baat bij gehad. Ze heeft mijn leven gered na de geknapte blindedarm. En na een val van mijn paard als jongvolwassene ben ik met mijn klaplong, gekneusde nekwervels en verbrijzelde schouder natuurlijk voor behandeling naar het ziekenhuis gegaan. Ook als je kanker hebt, is het een goed idee je in het ziekenhuis te laten behandelen. Daarna kun je aan de slag met het ontgiften van de darmen bij een detoxtherapeut, om te zorgen dat de kanker niet terugkomt.

Reguliere geneeskunde en natuurgeneeskunde vullen elkaar aan. Reguliere artsen doen de dingen waarvoor ze zijn opgeleid heel goed. Maar met chronische klachten weten ze vaak geen raad. Zij geven dat zelf overigens ook toe, is mijn ervaring. Wat chronische klachten betreft is een arts alleen opgeleid om de symptomen te bestrijden, maar de natuurgeneeskunde pakt de oorzaken aan.

## **Kennis verkrijgen en toepassen**

Genezen van klachten begint bij bewustwording en kennis: hoe werkt het lichaam, hoe wordt het ziek en wat kun je doen om het weer gezond te maken? Het gaat er dus om dat je de verantwoordelijkheid neemt voor je eigen lichaam. Als het gaat om gezond blijven, kun je heel veel zelf doen. Kennis verwerven over de werking van je lichaam is daarbij een eerste stap. Daarna gaat het om effectieve methoden en producten bij het ontgiften. De kennis die je hebt opgedaan, moet je daarna natuurlijk blijven toepassen in je eet- en leefpatroon, zodat je na het reinigen van je darmen gezond blijft.

Dit boek gaat over hoe je een betere basisgezondheid kunt bereiken, ook als je chronische klachten hebt. Wanneer je je spijsvertering en je darmen helpt, verdwijnen veel klachten of heb je er veel minder last van. Als je goed voor je lichaam zorgt, en met name voor je darmen, zullen er geen klachten meer ontstaan en zullen chronische kwalen verdwijnen. Gezond eten alleen is niet voldoende. Je kunt wel verstandig eten, maar ongezonde darmen zijn niet goed in staat voedingsstoffen uit je eten op te nemen. In dat geval kan je lichaam dus niet profiteren van dat gezonde voedsel.

In dit boek beschrijf ik hoe je ziek kunt worden door vervuilde darmen en op welke manier je je darmen effectief kunt reinigen. De aanpak die ik beschrijf, is met een paar aanpassingen in je leefwijze en een paar supplementen goed toe te passen. Het hoeft dus helemaal niet moeilijk te zijn.

Omdat alles om kennis draait, heb ik mij de laatste jaren toegelegd op trainingen en productontwikkeling. Mijn jarenlange ervaring met hoe je gezonder, fitter en energiever kunt worden, wil ik op die manier verder verspreiden. Zo kunnen veel mensen daar wat aan hebben.

## Investeren in gezondheid is een keuze

Veel mensen zien gezondheid en ziek worden als een kwestie van geluk of (nood)lot, andere zien het als iets wat ze via de genen hebben meegekregen. In dit boek lees je dat een goede gezondheid, of het gebrek eraan, niet iets is wat bij toeval ontstaat.

Voor het menselijk lichaam telt uiteindelijk: wat je erin stopt en waaraan je het blootstelt, bepaalt voor een groot deel je gezondheid. Oorzaak en gevolg dus. Veel mensen weten gelukkig al dat het goed is om verstandige keuzes te maken: de juiste voeding, veel beweging en voldoende water. Maar je kunt daarnaast extra stappen zetten om je gezondheid te verbeteren, te beginnen in de darm. Een betere gezondheid is in dat opzicht een keuze, en om die keuze te maken heb je in de eerste plaats de juiste informatie nodig.

Daarnaast is het ook een kwestie van het veranderen van de manier waarop je ernaar kijkt. Want het verbeteren van je gezondheid komt niet vanzelf en het is niet gratis. Ergens is het wel vreemd dat we dat zijn gaan denken. Als je tegen een gemiddelde Nederlander zegt dat zijn auto naar de garage moet en dat dat geld kost, dan betaalt hij gewoon. Maar wanneer het om het noodzakelijke onderhoud van het lichaam gaat, kijken mensen bedenkelijk. Terwijl je hooguit 1 of 2 uur per dag in je auto zit, maar wel 24 uur per dag in je lichaam. Vraag daarentegen wat het belangrijkste in het leven is, dan krijg je over het algemeen twee antwoorden: liefde en gezondheid. Echte liefde kun je uiteraard niet kopen, maar een verbeterde gezondheid meestal wel.

Dit boek gaat over de stappen die je daarvoor kunt zetten en waarom dat zo belangrijk is.