

GOEDALTERNATIEF, PRAKTIJK VOOR NATUURGENEESKUNDE

Nieuwsbrief april 2023


Voorwoord:

Beste lezer,

Er zijn veel mensen met spijsverteringsvraagstukken. Ik krijg ze vaak in de praktijk. Een voorbeeld daarvan is obstipatie (verstopping in de darmen of trage ontlasting) en dat is vaak een probleem bij mensen, omdat dat allerlei klachten kan geven en de darmgezondheid laat afnemen. Daar wil ik deze nieuwsbrief aan wijden. Niet over de zakjes Macrogol die dan standaard over de toonbank gaan en overal te kopen zijn, maar natuurlijke hulp bij obstipatie. Heb je hierna vragen? Mail mij gerust.

Groet van Karin Ammerlaan-Roest

WAT IS OBSTIPATIE:



Mensen hebben vaak een divers ontlastingspatroon. De beste werking is elke dag minimaal 1x ontlasting, maar om de dag komt ook geregeld voor. De medici spreken pas van obstipatie als je minder dan drie keer per week ontlasting hebt. Vanuit de natuurgeneeskunde vind ik om de twee dagen al obstipatie. Het wordt dan tijd om de darmen te gaan stimuleren/ versterken.

De ontlasting hoopt op in de dikke darm. Hoe langer het daar blijft zitten, hoe droger en harder het wordt. Hierdoor kan iemand buikpijn of krampen krijgen, wondjes rond de anus bij het harder moeten persen of aambeien om dezelfde reden. Wat ook kan, is dat er een overloop diarree ontstaat. De darm zit dan vol, maar er kan dan dunne ontlasting langsgaan en uit de anus lekken. Hier heb je dan geen invloed op en druipt in het ondergoed.

Standaard tips bij obstipatie zijn de volgende:

- Drink voldoende water/ kruidenthee. Minimaal 2 liter per dag. Dit zorgt voor meer vocht bij de ontlasting.
- Eet voldoende vezels. Deze nemen vocht op en zorgen voor een soepelere ontlasting en een betere darmwerking. Denk aan geweekt lijnzaad of chiazaad, groente en fruit, peulvruchten, gezonde granen etc.

- Eet 3 maaltijden per dag en misschien 1-2 tussendoortjes. Eet na 20:00 uur niets meer. Dit geeft de darmen rust om alles te verteren en los te laten.
- Zorg voor voldoende beweging. Dat ondersteunt de doorbloeding van de spijsvertering en helpt bij de ontlasting. De darmen moeten bewegen en kneden om de ontlasting door te schuiven en voedingsstoffen op te nemen. Beweging helpt hierbij.
- Neem voldoende rust. Dat klinkt tegenstrijdig met bovenstaande, maar de darmen verteren en herstellen het beste in rust. Dat heeft te maken met het zenuwstelsel. In tijden van drukte of stress, gaat de bloedsomloop vooral naar hart en spieren en dus minder naar de spijsvertering. Juist tijdens een goede nachtrust en ontspanning verwerken en versterken de darmen.
- Een inkopper, maar ga direct naar het toilet als je aandrang voelt. Er zijn mensen die ontlasting inhouden als het niet uitkomt. Maar dit uitstellen kan zorgen voor obstipatie. Geen gehoor geven aan de aandrang, zal de reflex steeds verder afzwakken en obstipatie in de hand werken.
- Roken is ook een grote boosdoener bij obstipatie.
- Ontbijt overslaan is niet zo goed voor de darmen. De darmwerking is namelijk het grootst in de ochtend en geeft de meeste kans op ontlasting.

Krokussenweg 8
2665ND Bleiswijk
06-12040195
info@goedalternatief.com/ www.goedalternatief.com



ENERGETISCHE (PSYCHISCHE) BETEKENIS:



Klachten hebben vaak niet alleen een lichamelijk oorzaak, maar kunnen ook een energetische betekenis hebben. Lichaam en geest zijn tenslotte 1 geheel. Bij obstipatie/ verstopping kan het zijn dat iemand moeite heeft

met zaken los te laten of dingen achter zich te laten. Je houdt dan vast aan zaken of wil controle uitoefenen op zaken die losgelaten mogen worden. Soms ook meer starheid of teveel droogte in het dagelijkse leven (mentaal i.p.v. lichamelijk of in vaste structuur leven, teveel willen plannen). Leren loslaten en meer flexibiliteit toepassen gaat je in dat geval helpen om de obstipatie te verbeteren. Een leuke oefening is dan bijvoorbeeld om een paar uur weg te gaan naar buiten zonder enige planning of idee waar naartoe. Kijk waar het uitje je brengt. Het is een proces en niet iets wat je in een week kan veranderen. Maar wees je meer bewust van wat het voor jou betekent en waarom je dit doet.

NATUURLIJKE BEHANDELING(EN):

Bij problemen met de darmen kan het helpen om de darmen te gaan versterken met een pro-biotica van een goed merk. Hoe meer verschillende stammen erin zitten, hoe beter. Laat de yakult maar staan. Dit is vooral goede marketing.

Vanuit de fytotherapie (kruidentherapie) zijn er diverse kruiden die helpen om de darmen te versterken. Ik ga hier geen losse kruiden noemen helaas, want een recept moet goed uitgekozen worden en bij elkaar passen. Een los kruid zal weinig toevoegen aan herstel van de darmen.

Let op dat als jouw darmen belast zijn, je geen kruiden binnenkrijgt die sterk reinigend zijn voor de lever. De afvalstoffen van de lever komen namelijk vooral terecht in de darmen om via de ontlasting uitgescheiden te worden. Als de darmen daar niet sterk genoeg voor zijn, dan maak je het probleem eigenlijk alleen maar groter. Ik bedoel bijvoorbeeld kruiden als lavendel, munt, rozemarijn en paardenbloem. Maar er zijn meer kruiden die de lever (sterk) kunnen reinigen. Let hier ook op bij het drinken van kruidenthee.

Lijnzaad, vlozaad of chiazaad kan helpen om de darmen te versterken en daarmee obstipatie tegen te gaan. Week dit een avond ervoor in wat water, zodat er een

slijmerig papje ontstaat. Dit zijn de slijmstoffen die juist belangrijk zijn hierbij. Eet ze dan op via een bakje (plantaardige) yoghurt of iets anders. Gebruik lijnzaad niet maanden achter elkaar. Dat kan op een gegeven moment weer voor belasting zorgen in het lichaam. Wissel de vezels dus af. Dat geldt overigens niet voor de lijnzaad olie.

Ook Kamille kan de slijmvliezen van de darmen herstellen en tegelijk ontkrampen. Kies dan altijd voor het los gedroogde kruid van een natuurwinkel en maak je eigen theezakje. Doe dit 3x per dag en minimaal 10 minuten trekken. Gebruik Kamille niet maanden achter elkaar. Dat kan zorgen voor slapeloosheid of misselijkheid.



Zet bij het toilet een krukje onder jouw voeten. De houding van meer opgetrokken benen zorgt ervoor dat de ontlasting soepeler eruit komt. De knieën iets hoger dan 90 graden. Hoogte ongeveer 9-10 cm.

De standaard laxeremiddelen zoals de Macrogol kan bij langer gebruik leiden tot een luie darmen of uitgelubberde darmen. Wat dan kan helpen is het drinken van leem (natuurlijke klei met geneeskrachtige werking). Je begint dan met wat leem te mengen door een glas water en dit te laten bezinken op de bodem. Het water drink je dan op en de leem laat je zitten. Dit kan je opbouwen naar het direct opdrinken van het leemwater als het nog niet bezonken is. Er zijn ook kruiden om het bindweefsel van de spijsvertering te versterken. Daarvoor is het handig om langs te komen. Hopelijk kan je met deze tips verder, maar stel anders gerust jouw vragen. Tot de volgende keer.

