

DARMTHERAPIE

Je hebt vaker infecties, je bent vaker moe, je weerstand laat te wensen over en je hebt regelmatig last van je darmen. Dan kan een darmtherapie voor jou dé weg zijn om je weer beter in je vel te voelen, meer energie te krijgen en die vervelende darmklachten achter je te laten.

Vaak wordt de darm alleen in verband gebracht met symptomen zoals verstoppingen, winderigheid of buikkrampen. De darm is een uiterst gecompliceerd en complex orgaan, waarvan de functie veel omvattender is dan alleen de afbraak van voedsel. Het is het regelcentrum voor de algehele gezondheid. Het wordt daarom ook wel ons tweede brein genoemd. Een gezonde darm is beter in staat voeding tot zich te nemen, waardoor de juiste stoffen opgenomen kunnen worden door het bloed en naar de cellen getransporteerd kunnen worden.

Gezondheid begint in de darmen.

De darmen zijn voor ruim 80% verantwoordelijk voor de immuniteit in ons lichaam. Darmtherapie is erop gericht de darmflora, het geheel van de in de darm aanwezige "goede" en "slechte" bacteriën, op het gewenste niveau te brengen en zo ons immuunsysteem te versterken.

De mogelijkheden om darmproblemen te objectiveren (R. Abels; Van Nature 2006):

“Een analyse van de ontlasting levert gedetailleerde kennis op over de toestand van de micro-ecologie van de darm, de algemene vertering en de kwaliteit van het lokale immuunsysteem. De conclusies hieruit maken therapeutische beslissingen mogelijk die niet op vermoedens maar op feiten gebaseerd zijn. Natuurlijk moet bij de interpretatie van de resultaten de beoordeling van de cliënt – met al zijn leef- en voedingsgewoonten – worden betrokken, evenals zijn symptomen-complex.”

De darmflora is een kwetsbaar systeem dat door de meest uiteenlopende factoren negatief kan worden beïnvloed. Er zijn ontzettend veel factoren met een versturende invloed op de ecologie van de darm en vice versa, klachten die voort kunnen komen vanuit een verstoring in de darm:

Antibiotica, anticonceptiepil, laxermiddelen, verstoring van de spijsvertering (diarree, obstipatie), verstoring in de maagzuurproductie, verstoring van de pancreasfunctie, verstoring in de aanmaak of afgifte van gal, gifstoffen uit de omgeving, zware metalen zoals lood, cadmium, kwik en vele andere chemische stoffen, aangeboren of verkregen veranderingen van de spijsverteringsorganen (o.a. door operaties), darminfecties, gist- en schimmelinfecties (candida), infectieuze micro-organismen (salmonella), parasieten, virussen, Lyme, voedselvergiftiging, allergieën, ongezonde voeding (o.a. suiker, witmeel, fastfood), te eenzijdige voeding, pesticiden, gebrekkige hygiëne, additieven (E-nummers), microplastics,

slecht kauwen, psychische stress, conflicten, stress door reizen, werk of school, angsten, depressie, migraine, buikpijn, chronische infecties van de luchtwegen (otitis, sinusitis), chronische vermoeidheid, concentratieproblemen, hormonale disbalans, voedingsintoleranties en -allergieën, huidaandoeningen, uitwendige schimmels (voetschimmel, kalknagels), jeuk, opgeblazen buik, winderigheid, spastische darmen, vaginale infecties etc. etc.

Waarom is een ontlastingsonderzoek bij zoveel klachten belangrijk?

Het spijsverteringsstelsel is het grootste contactorgaan met de buitenwereld, namelijk wel 300-500 m². Je huid is bijv. in totaal maar 2 m². Voor een goed werkend immuunsysteem is een gezonde spijsvertering noodzakelijk. Als orthomoleculair therapeut heb ik een speciale Darmtherapie opleiding gevolgd bij RP Sanitas Humanus en kan ik je helpen om de darmflora weer te herstellen. Ik werk hiervoor samen met de laboratoria van RP Sanitas Humanus en Pro Health voor ontlastings-, bloed-, speeksel- en urineonderzoek.

De basisscreening darm bevat de volgende testen:

- Zuurtegraad, consistentie, (beperkt) inzicht in vertering van zetmeel, spiervezels en vetzuren
- Residente flora – goede bacteriën
- Transiënte flora – slechte bacteriën
- Gisten – overlast met gisten
- Schimmels – overlast met schimmels
- Dysbiose factor – mate van onbalans in darmmicrobiota
- Virulente factoren darmmicrobiota
- Slijmvliesimmunititeit
- Detectie bepaald type ontstekingen (leaky gut)
- Belastende eigenschappen van de aanwezige bacteriën
- Indicatie mogelijke (voedsel)allergieën

Andere factoren die vaak een rol spelen en getest kunnen worden:

Histamine

Histamine is een belangrijk signaalmolecuul, dat op verschillende plaatsen in het lichaam diverse functies heeft. In het maagdarmkanaal helpt histamine bij het reguleren van de productie van maagzuur en geeft het signalen af voor een adequate reactie van het afweersysteem bij overbelasting door parasieten en ziekteverwekkende bacteriën. Zo'n overbelasting zorgt voor verhoogde histaminewaarden en kan leiden tot verschillende gezondheidsproblemen.

Helicobacter pylori

Helicobacter pylori is een bacterie die leeft in de maag. Het is een belangrijke factor in de ontwikkeling van maagontstekingen, maag- en darmzweren en maagkanker. Daarnaast is het een zeer krachtige en intense histaminebron. De infectie verloopt vaak asymptomatisch.

TFT (Triple Feces Test op parasieten)

Om duidelijkheid te krijgen over een mogelijke parasieteninfectie is de TFT (Triple Feces Test) een zeer geschikte methode. Daarbij wordt onderzocht of er in de ontlasting parasieten voorkomen. Omdat parasieten zeer onregelmatig en cyclusafhankelijk via de ontlasting worden uitgescheiden, moeten voor deze test gedurende drie dagen ontlastingsmonsters worden afgenomen. In twee buisjes bevindt zich een stabilisatoroplossing. Die verhindert dat de parasieten onder invloed van de lucht worden afgebroken, waardoor ze niet langer zouden kunnen worden gedetecteerd. Via onze ontlastingstest wordt bij ongeveer 6 op de 10 mensen een positieve parasietendiagnose aangegeven.

Een parasiet is een organisme dat leeft van een ander organisme. In het menselijk lichaam leven ze van onze cellen en van het voedsel dat we eten. Er zijn ongeveer 3200 soorten parasieten, die kunnen worden onderverdeeld in twee hoofdgroepen: wormen en protozoa. Wormen komen voor in alle afmetingen, van de minder dan een centimeter grote rondworm, tot de lintworm met een lengte van 12 meter. De meeste protozoa zijn daarentegen eencelligen, die alleen onder een microscoop zichtbaar zijn. Parasieten scheiden giftige stofwisselingsproducten uit, die zowel belastend zijn voor de darmen als ook voor de lever en het immuunsysteem. Ze kunnen leiden tot klachten, zoals een ernstig opgeblazen gevoel, chronische constipatie, chronische diarree, maag- en darmzweren, enz. Bovendien gaat een parasitaire besmetting altijd gepaard met een gebrek aan voedingsstoffen, wat het risico op ziekte weer extra verhoogt.