



# SCHOON gespoeld

*Patty's Fort* mag dan tot het slechtste tv-programma van 2004 zijn uitgeroepen, stof opwaaien deed het zeker. Ineens had iedereen een mening over reinigingskuren en klysma's. Is het spoelen van de darmen wel gezond?

**W**at is een klysma precies, wat is het doel ervan? Een klysma is eigenlijk niets anders dan een instrument – vaak een reservoir met een canule of een slangetje – waarmee water en eventueel medicijnen via de anus in de darmen wordt gebracht om deze te reinigen. De vloeistof weekt oude ontlasting en resten afvalstoffen los van de darmwand. Na zo'n vijf tot twintig minuten krijg je aandrang om naar de wc te gaan. Het klysma werd al bij de oude Egyptenaren gebruikt om het lichaam te reinigen. Dit gebruik is overgenomen door de medi-

sche wereld. Bernadette Zandkuijl van de Maag Lever Darmstichting: "De methode wordt vooral in ziekenhuizen toegepast, om de darmen schoon te spoelen voor een darmonderzoek of operatie. Heel soms wordt een klysma ook gebruikt bij ernstige verstopping, als niets anders meer helpt."

### VERSTOORDE DARMFLORA

Binnen de alternatieve geneeskunde dragen darmspoelingen vaak de naam 'colon-hydrotherapie'. Natuurgeneeskundig therapeut Lisette Timmermans werkt met dit systeem, waarbij alleen

met water, dus zonder medicijnen, wordt gewerkt. "Door het gezuiverde water worden giftige afvalstoffen die zich in de darmen ophopen, afgevoerd. Hierdoor wordt de natuurlijke balans van de darmflora niet verstoord. Daarnaast werkt het ondersteunend voor het immuunsysteem." De behandeling wordt ingezet tegen tal van ziekten en aandoeningen, waaronder vermoeidheid, verstopping, prikkelbare darm, huidproblemen zoals psoriasis en hoofdpijn.

De Maag Lever Darmstichting is geen voorstander van het gebruik van darmspoelingen voor niet-medische doeleinden. Zandkuijl: "Wij zijn van mening dat het een methode is die de darmen prikkelt, waardoor klachten kunnen ontstaan. In de darmwand zit slijmvlies. Het is niet denkbeeldig dat wanneer je te veel of verkeerde prikkelende stoffen gebruikt, het slijmvlies beschadigt en er kleine ontstekingen ontstaan. Daarnaast bestaat wel degelijk de kans dat de darmflora verstoord raakt, ook wanneer er enkel met water wordt gewerkt. De darmflora bestaat uit goede en slechte bacteriën die samen een evenwicht vormen. Door te spoelen verstoort je dat evenwicht, wat zich bijvoorbeeld kan uiten in ontlastingsproblemen. Wij adviseren daarom om een klysma altijd op aanraden van of in het bijzijn van een arts te doen. Die kan eventuele problemen direct herkennen en aanpakken."

Over de vraag of het nodig is om je darmen eens in de zoveel tijd te ontslakken – een soort onderhoudsbeurt voor je darmen – verschillen de meningen. "Wij denken dat het niet nodig is om de darmen te reinigen," vertelt Zandkuijl. "Het risico dat je daarmee de darmflora verstoort is te groot. Er zijn steeds meer aanwijzingen dat een gezonde darmflora verantwoordelijk is voor een goed werkend afweersys-

teem. Met een darmspoeling zou je juist het tegenovergestelde bereiken. En afvalstoffen? Die verwijder je toch wel als je een goede ontlasting hebt."

### EMOTIONELE INVLOEDEN

De visie van natuurgeneeskundig therapeut Lisette Timmermans is net even anders. "Ik ben er geen voorstander van om iedere week je darmen te reinigen met colon-hydrotherapie. Maar zo af en toe is het wel gezond om de darmen te ondersteunen in het reinigingsproces van het lichaam. Het is toch de plek waar de scheidingslijn ligt die bepaalt welke voedingsstoffen wel en welke niet door het lichaam worden opgenomen. En die grens moet worden bewaakt. Puur fysiek kan het lichaam dat ook wel aan, als er gezond wordt gegeten, maar je hebt ook nog psychische en emotionele invloeden, zoals angsten en verdriet. Die worden in de darmen opgeslagen en kunnen op den duur klachten veroorzaken." ■

Tekst: Sonja Crielaard

Fotografie: Zefa

### Ontslakken

Het inwendig reinigen van je lichaam wordt ook wel ontslakken genoemd, een term die – in tegenstelling tot wat de naam doet vermoeden – helemaal niets met dieren te maken heeft. Met ontslakken wordt bedoeld: het verwijderen van opgehoopte afvalstoffen uit het lichaam. En die aangekoekte afvalresten worden 'slakken' genoemd. Waar de term precies vandaan komt, is niet bekend.

Voor meer info:

Maag Lever Darmstichting:  
[www.mlds.nl](http://www.mlds.nl)  
Lisette Timmermans:  
[www.colonhydrotherapie.nl](http://www.colonhydrotherapie.nl)

'Er zijn steeds meer aanwijzingen dat een gezonde darmflora verantwoordelijk is voor een goed werkend afweersysteem'