

Hoge darmspoelingen

'EEN INCIDENTELE BEHANDELING KAN VAST GEEN KWAAD'

Een blik op het internet leert dat een groeiend aantal zelfstandige bedrijfjes spoelingen aanbiedt voor de gehele dikke darm. En dus niet alleen het eerste gedeelte ervan. Nieuwsgierig geworden ging Vooruitgang op onderzoek uit. Wat is het effect van zo'n hoge darmspoeling? Is deze voor iedereen geschikt, ook voor stomadragers? Hoe reageert de reguliere medische wereld? Een overzicht.

We leven najaar 2004 als een 55-jarige vrouw in het ziekenhuis terecht komt, na een hevige aanval van obstipatie (verstopping). Ze wordt behandeld en de oorzaak is snel gevonden: diverticulitis. (zie pagina 35) Bang als de vrouw is op herhaling en het mogelijke aanleggen van een stoma, wil ze maar één ding: haar darmen schoonhouden. Sindsdien gebruikt ze af en toe een klysma, houdt ze zich strikt aan een dieet en bezoekt ze soms Colon Free. Dit in Egmond gevestigde centrum houdt zich onder andere bezig met het spoelen van de dikke darm.

Ondernemingen als Colon Free lijken geleidelijk aan voet aan de grond te krijgen in ons land. Verspreid over Nederland bieden inmiddels tientallen soortgelijke centra, natuurartsen en natuurgeneeskundig therapeuten de mogelijkheid aan om de gehele dikke darm te reinigen. Dit wordt ook colonhydrotherapie of hoge darmspoeling genoemd.

Verstoorde darmfunctie

Colonhydrotherapeuten hanteren het volgende uitgangspunt: veel gezondheidsproblemen zijn te wijten aan vervuilde darmen en daarmee een verstoorde darmfunctie. Dit omdat de westerse mens fastfood eet, groeihormonen in het vlees en bespoten groenten en fruit. En verder slecht kauwt en te gehaast eet. Rookt, teveel alcohol drinkt en onvoldoende beweegt. Bovendien kan ook medicijngebruik tot een verstoorde darmfunctie leiden.

'Op zich hoort er in de darmen een dun laagje slijm te zitten. Ons lichaam reageert op onvolwaardige voeding en een verstoorde darmflora door een extra

beschermingslaagje slijm aan te maken', zegt Ron de Wit, van Colon Free. Aangestoken door het enthousiasme van zijn spoelende schoonzus kwam hij in 2003 in aanraking met colonhydrotherapie en zette met haar een jaar later een soortgelijk centrum op.

'Maar als het dunne laagje slijm verdikt en in aanraking komt met onverteerde voedsel- en afvalresten, ontstaat er een probleem. De gezonde voedingsstoffen kunnen niet meer goed worden opgenomen en er kan een opstapeling van gifstoffen ontstaan. Deze kunnen via de darmwand in de bloedbaan terechtkomen en op allerlei plaatsen in het lichaam klachten veroorzaken.'

Colonhydrotherapeuten menen dat een hoge darmspoeling in veel gevallen baat kan hebben. Bijvoorbeeld bij symptomen zoals aanhoudende diarree, verstopping, hoofdpijn, migraine en acné. Of bij een slechte doorbloeding van huid en ledematen, huiduitslag, jeuk en spataderen. Of bij stofwisselingsziekten, vermoeidheid, schimmels, parasieten en een hoge bloeddruk. Het zijn stuk voor stuk verstoringen die voortduren of regelmatig terugkeren.

Contra-indicatie

'Maar realiseer wel dat de therapie geen medische behandeling is', zegt Ron de Wit. 'En we helpen niet iedereen. Voorafgaand aan de behandeling vindt een intakegesprek plaats. Mensen met een contra-indicatie zoals bijvoorbeeld kanker, de ziekte van Crohn, colitis ulcerosa, fistels en rectale bloedingen helpen we niet. En bij twijfel adviseren we contact op te nemen met de arts om te overleggen.'



Natuurarts Rein Kleipool met een cliënt

Bij colonhydrotherapie wordt de ongeveer één à anderhalve meter lange dikke darm over de gehele lengte gespoeld met water tussen 32 tot 40 graden Celsius. Dit kan op twee manieren: bij een zogeheten gesloten systeem wordt in zij-



ligging anaal een canule (een soort hulsje) aangebracht, daarna lig je op je rug. Vervolgens stroomt – onder blijvende begeleiding – via een slang vanuit een spoelapparaat water op lichaamstemperatuur de canule in en dus de anus. Hierdoor zet de darm uit en openen darmpluoiën zich.

Profiteren

Een tweede slang voert later water, slijm, ontlasting en afvalstoffen af. Volgens colonhydrotherapeuten kunnen ontlasting en slijmresten in de loop der jaren aankoeien. 'De darmwand kan zijn werk niet meer goed doen en de hele laag kan eindelijk worden losgeweekt en weggespoeld. Neem daarbij dat het zeer zuivere, nog ingespoelde water,



via de nabijgelegen poortader terechtkomt bij de lever en het bloed. Ook andere organen kunnen daarom profiteren van een hoge darmspoeling', zegt Ron de Wit.

Zelf werkt hij in Egmond met een open systeem. Dat geeft hetzelfde effect, alleen moet een liggende rughouding worden aangenomen. En is er na een begeleide start meer vrijheid om zelfstandig beslissingen te nemen, zoals het instellen van de temperatuur en de doorstroomsnelheid.

Stapsgewijs bereikt het spoelwater van beide systemen uiteindelijk een steeds hoger deel van de dikke darm. De dunne darm blijft buiten schot, dankzij de aanwezigheid van een tussenliggende klep. In de erop volgende weken zijn meestal nog vijf nabehandelingen à 45 minuten nodig om het gewenste resultaat te bereiken. Mensen die de spoeling hebben ondergaan, jubelen steevast over een fitter gevoel, verdwenen klachten of minder stemmingswisselingen.

'Mits een goede leefwijze wordt gevolgd krijgen elementaire bouwstenen van het lichaam weer een kans', vindt Ron

Hans Steegman:

'Eindelijk verlost van obstipatie en jeuk'

'Met 40 jaar begonnen de klachten. Mijn buik was opgeblazen, ik had veel pijn en een wisselende ontlasting. Dan weer poepte ik keiharde knikkers, vervolgens had ik diarree. Twee jaar later kreeg ik een burn out. Na 26 jaar werken in een elektronicazaak ging het ècht mis. Mijn buik zwol steeds meer op en dagenlang poepte ik helemaal niet.

Het duurde even, maar uiteindelijk werd 3 jaar geleden in het ziekenhuis duidelijk dat ik een vernauwing heb bij de overgang tussen de dunne en dikke darm. Ook werd ontdekt dat mijn beide darmen verticaal gespiegeld zijn: wat links hoort te zitten, bevindt zich rechts en andersom.

Een ander probleem: ik had steeds een ongelooflijke jeuk. Vooral als ik in bed lag was het alsof er van binnenuit honderden speldjes in me werden geprikt, vooral in mijn benen, borst en armen. Rood sloeg mijn huid ervan uit. Om tot rust te komen ging ik maar tijdenlang op de koude keukenvloer liggen...

Toen de diagnose werd gesteld, adviseerde de arts in een volle zaal "maar een ileostoma te doen". Ik wilde dat niet, waarna hij zei: "dan moet je het zelf maar weten". Schandalig! Bovendien: naar een mogelijke oorzaak is nooit geïnformeerd.

Geschrokken paste ik mijn leefwijze aan. Beter eten, medische fitness, veel water drinken. Het ging snel de goede kant uit, helemaal nadat ik in mei 2005 een serie hoge darmspoelingen onderging en probiotica slikte. Weg was mijn jeuk en ook de ontlasting was in orde.

Problemen wegwimpelen

Anderzijds moet ik ook eerlijk zijn: in perioden van stress krijg ik direct een terugslag. Nadat mijn vader afgelopen najaar overleed, keerden dezelfde klachten terug. Ik at toen ook slechter en bewoog minder. Ik ben al een paar jaar 100 procent afgekeurd en dat vreet wel aan me. Verder slikte ik tot een jaar geleden kalmerende medicijnen, die mijn emoties onderdrukten. Stapsgewijs heb ik dit afgebouwd, maar zonder toestemming van mijn huisarts. Ook weet ze niet dat ik soms de colonhydrotherapeut bezoek.

Nu voel ik me beter, al is de accu nog altijd snel leeg. Goed beschouwd sla ik veel problemen op en wimpel ze vervolgens weg. Dat zei een toenmalige GAK-consultante al eens tegen me. Verder zegt mijn vrouw dat ik eens elders moet laten onderzoeken wat er mogelijk werkelijk aan de hand is. Want nu refereer ik mijn darmklachten eigenlijk alleen aan de uitslag van een röntgenfoto. Terwijl een MRI of zo misschien veel meer zou kunnen vertellen.'

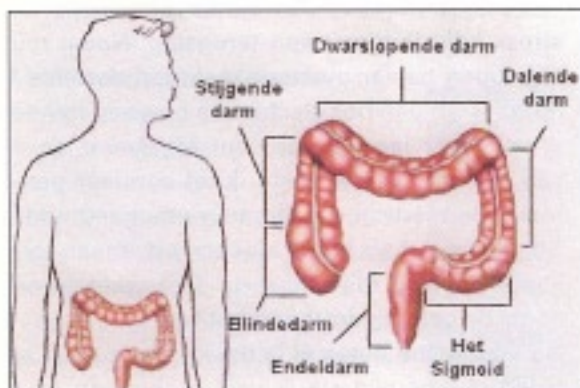


Ron de Wit met Soraya Blok van Sitteren (re) en Yolanda de Wit (li)

de Wit. 'Het lichaam is daarom beter in staat bouw- en voedingsstoffen op te nemen. En ook de natuurlijke gifstoffen – die er horen te zijn – kunnen goed worden verstuurd naar de lever en daarna worden ontgift en gezuiverd. Om de darmflora bovendien op peil te houden, kun je baat hebben bij het regelmatig innemen van probiotica.'

Stomadragers

Of stomadragers baat hebben bij colonhydrotherapie, is voorlopig nog een open vraag. 'Bij mij voorkwam de methode de plaatsing van een stoma', is de persoonlijke, niet wetenschappelijk onderbouwde ervaring van Hans Steegman uit Castricum. Vermoedelijk als gevolg van een



vernauwing tussen de dunne en dikke darm, kreeg hij last van verstopping en een operatie dreigde. Op pagina 21 vertelt Hans Steegman hierover.

Voor zover bekend zijn er in ons land geen stomadragers die gebruikmaken van colonhydrotherapie. Zo zegt bijvoorbeeld de Delftse natuurgeneeskundig therapeut Lisette Timmermans - net als Ron de Wit - hiermee geen ervaring te heb-

ben. Wel is ze nieuwsgierig: 'Ik dacht dat een stoma een contra-indicatie was. Wie weet maak ik op voorhand bezwaren, die heel goed op te lossen zijn.'

Ook natuurarts Rein Kleipool te Amsterdam heeft nog geen ervaring met het spoelen van stoma's. Hij meent dat eerst moet worden gefocust op 'langdurig vastgezette spanningen'. 'Die resultaten in een verkramping van de darm en uiteindelijk een veranderd patroon van de stoelgang. Dit kan dan de ontlasting geheel blokkeren, waardoor een stoma noodzakelijk wordt. Maar de achterliggende oorzaak is daarmee nog niet verholpen. Wordt niet gewerkt aan het actief en bewust loslaten van de spanning, dan functioneert mogelijk ook het resterend deel van de dikke darm en de stoma niet goed. Probeer eerst zoveel mogelijk de verkramping op te lossen

met darmspoelingen, voordat een stoma wordt aangelegd.' In februari had de natuurarts over dit onderwerp een oriënterend gesprek met Ada Veldink. Zij is stomaverpleegkundige in het AMC te Amsterdam en tevens redactielid van Vooruitgang. Het tweetal wil bekijken wat straks de (on)mogelijkheden zijn. Rein Kleipool: 'Wellicht kan in de toekomst een darmspoeling plaatsvinden bij mensen met een stoma. Maar voorlopig is er nog niets over te zeggen.' Ada Veldink vult hem aan: 'Angst voor een wegschietende of schade aanbrengende canule is in elk geval onnodig. Maar ga je dit doen, laat je voor alle zekerheid vooraf toucheren door de stomaverpleegkundige, om te kijken in welke conditie een en ander is.'

Sceptis

De positieve verhalen ten spijt, reageert het gros van de reguliere medische artsen sceptisch. Mijn inziens beweegt colonhydrotherapie zich in het wat vage circuit', zegt Richelle Felt, gastro-enteroloog in het VU medisch centrum te Amsterdam.

'Verder bestaan korsten alleen bij ontstoken darmen. In het algemeen is er geen enkele medische onderbouwing voor hoge darmspoelingen bij gezonde personen. Er is geen enkel bewijs. Bedenk wel dat er een placebo van 40 procent kan optreden. Dit lees je alleen in zelfgeschreven boekjes en in persoonlijke ervaringen.'

Ook Lidy van Driel is op haar hoede. Zij is stomaverpleegkundige én nurse practitioner colorectale en bekkenbodembdysfuncties in het Medisch Centrum Rijnmond Zuid. 'Heeft iemand chronische obstipatie en dreigt een ileostoma, dan kan een incidentele hoge darmspoeling vast geen kwaad bij mensen met gezondheidsklachten.'

Net als natuurarts Rein Kleipool wil ze vooral wil weten is de oorzaak van dit probleem. Ze vult hem aan: 'Is de conditie van de darm onomkeerbaar slecht door een ziekte? Wordt er slecht gegeten? Is deze persoon in het verleden seksueel misbruikt met alle latere gevolgen van dien? Zijn er psychische oorzaken?'

Kortom, wat kan zo'n persoon doen om te voorkomen dat de klachten op termijn weer net zo hard terugkeren? Wordt er bijvoorbeeld genoeg bewogen, gezond en vezelrijk gegeten en niet te gestresst geleefd? Is het spoelen mogelijk een - bewuste of onbewuste - vlucht om de waarheid onder ogen te komen?'



Lidy van Driel

Wat Van Driel verontrust aan colonhydrotherapie is dat geen verwijzing van een medicus nodig is om gespoeld te worden. 'Ik zou dit in een ziekenhuis niet mogen doen. Op sommige sites wordt zelfs gezegd dat het goed is voor je gezondheid. Maar je mag dit helemaal niet claimen. Er is meer wetenschappelijke onderbouwing nodig. Verder schrik ik van de temperatuur van het spoelwater. Die moet bij voorkeur tussen de 36 en 38 graden liggen, onze lichaamstemperatuur dus. En zeker niet tussen 32 en 40 graden!' Ron de Wit, van Colon Free: 'Ik vind dat de wetenschappelijke onderbouwing waarnaar wordt gevraagd, tegelijk een beperking met zich meebrengt. Neem de Moermanmethode. Die is door de wetenschap de grond ingeboord, maar was intussen wel redelijk succesvol. De positie die colonhydrotherapie nu nog inneemt, is vergelijkbaar.'

En de kritiek dat ik een vrije ondernemer ben? Ik kan er niets aan doen dat ik dit volgens de Nederlandse wet mag doen. In bijvoorbeeld Duitsland en Amerika móet je gediplomeerd zijn om zo'n centrum te runnen. Ik ben geen natuurarts, maar op eigen initiatief heb ik in Texas de vereiste cursus gevolgd - The International Association for Colon Hydrotherapy (I - ACT) - om toch een soort kwaliteit te waarborgen.'

Arnoud Kluiters

Lage darmspoeling

Lage darmspoelingen worden op medisch advies gegeven. In het algemeen geldt dat als de stoelgang niet lukt, deze op verschillende manieren kan worden gestimuleerd. Onder begeleiding kan een speciaal dieet worden gevolgd of laxeermiddelen worden ingenomen. Maar leidt dit niet tot voldoende resultaat, dan is (onder andere) spoelen van de dikke darm soms een hulpmiddel om het ontlastingspatroon weer regelmatig te krijgen. Dit wordt ook wel toegepast als voorbereiding op een darmoperatie of -onderzoek.

Mensen met een stoma op het laatste deel van de dikke darm spoelen vooral om gedurende 24 tot soms 48 uur vrij te zijn van ontlasting. De ontlasting vermengd zich met het lauwe water wordt dan verwijderd door zwaartekracht en mede door eventueel opgewekte peristaltiek.

Onprettig

Riet van Esch (81) te Amsterdam heeft ongeveer 15 jaar een colostoma. 'Nadat mijn stoma een jaar of negen geleden van links naar rechts moest worden verplaatst, werd me in het ziekenhuis voorgesteld te gaan spoelen. Ik vond het namelijk nooit prettig om ontlasting te verliezen en me steeds weer te moeten verschonen. En dat deed ik al méér dan nodig was.'

In eerste instantie spoelde ze nog met een gevulde zak met lauw water, die ze op het toilet aan een hangertje boven zich hing. Dankzij de zwaartekracht stroomde het water vervolgens, via een in de stoma bevestigde conus (een soort hulsje) naar binnen. Later stapte ze over op een zogeheten irrigatiepomp. 'In hooguit 45 minuten wordt mijn dikke darm twee keer gespoeld met een halve liter water. Een slurfachtige zak voert de ontlasting af.'

In augustus 2005 onderging Riet van Esch een nieuwe operatie, waardoor ze voorlopig niet meer kan spoelen. Terugkijkend: 'Ik spoelde om de dag op een bepaald tijdstip, tot volle tevredenheid. Ik voelde me vrijer en schoner. Ook had ik minder last van geur- en gasvorming. Wel droeg ik steeds een klein zakje of een gaasje, om darmslijm op te vangen.'