

Colon hydrotherapie

door Lisette Timmermans, NWP-lid uit Delft

In 1999 ben ik in aanraking gekomen met colon hydrotherapie. Dit kwam omdat ik voor mijn opleiding stage ging lopen bij een arts die het toepaste. Het kwam op mijn pad en liet me niet meer los. Toen ik mijn praktijk startte in 2003 was het voor mij duidelijk dat ook colon hydrotherapie daar bij hoorde.

Wat is nu eigenlijk colon hydrotherapie?

Dit is een vraag die moeilijk te beantwoorden is. Er zijn veel verschillende antwoorden mogelijk die allemaal een deel van het totaal vormen.

- Je kunt bijvoorbeeld zeggen dat colon hydrotherapie gaat over water in de darm brengen en het er samen met de ontlasting, de afvalstoffen en achtergebleven ontlasting er weer uit laten stromen. Dit is de definitie van I-ACT en dit is dan ook de basis procedure van de behandeling.
- Je kunt ook zeggen dat het water in de darm een massage is voor de darmspieren en dat de peristaltiek wordt getraind en wordt hersteld.
- Of dat colon hydrotherapie je bewust maakt van je spijsverteringsstelsel en je voedingsgewoonten, zodat de behandelingen zorgen voor een gezondere levensstijl.
- Als je zegt dat colon hydrotherapie een methode is om je darmen te reinigen en de toxinen op te ruimen, is dat ook waar. Deze detoxificatiemogelijkheid maakt colon hydrotherapie op dit moment zo populair.
- Je kunt nog verder gaan en zeggen dat colon hydrotherapie bijdraagt aan een gezonder leven waarbij er meer energie en vitaliteit ontstaat. Dit zorgt ervoor dat er meer wordt bewogen, gezonder gegeten wordt en er een minder stressvol leven ontstaat. Je zou hier van de missie van colon hydrotherapie kunnen spreken.

Taken van de dikke darm

Als natuurgeneeskundige word je erop gewezen dat de uitscheidingsorganen goed moeten kunnen stromen om de afvalstoffen op te ruimen. Dit opruimen is een van de belangrijkste taken van de dikke darm. Maar er zijn meer taken zoals het water terugwinnen uit de voeding en het op de plaats houden



van andere organen of juist ruimte geven aan organen in de buikholte, bijvoorbeeld: de lever, maag, blaas en de geslachtsorganen. Een belangrijke taak van de darm is ook het aanmaken van serotonine. 95 % van de aanmaak gebeurt in de dikke darm door het enterische zenuwstelsel. De darmen worden hierdoor ook wel het tweede brein genoemd. Dit zenuwstelsel van de darmen werkt in principe zonder het centrale zenuwstelsel totdat het enterische zenuwstelsel het niet meer alleen kan.

Een hap voedsel wordt meestal bewust doorgeslikt, het volgende moment van bewustzijn is de aandrang om de ontlasting los te laten. Het proces ertussen van het transformeren van de voeding in nutriënten voor de cellen, wordt met name door het enterisch zenuwstelsel geregeld en slechts voor een gering deel door het autonome zenuwstelsel. Juist door dit fenomeen is het luisteren naar je lichaam ook zo belangrijk. In

werkelijkheid zijn er veel factoren die de relatie tussen het hoofd en de darm verstoren. Het is dus niet verbazingwekkend dat de darmen noodsignalen gaan uitzenden naar de hersenen zoals opgeblazen zijn, geïrriteerd zijn, obstipatie klachten, spastische darm en voedsel niet kunnen verteren, zozeer dat zelfs de darmflora niet goed functioneert.

Voor wie is colon hydrotherapie bedoeld?

Voor de meeste mensen is het goed om de darmen te reinigen, maar er zijn situaties of ziekten waarbij een behandeling niet goed is. Om de gezondheid te verbeteren, kunnen colon hydrotherapiebehandelingen gebruikt worden om het lichaam te hydrateren, stagnatie tegen te gaan, helpen om de darmwand minder doorlaatbaar te maken, de darmperistaltiek te trainen, de nutriëntopname te verhogen, de lever en de nieren te reinigen en om bijvoorbeeld zicht krijgen op een gezonder leven.

Verreweg de meeste mensen die bij me komen, hebben klachten op het gebied van de darmen en spijsvertering zoals een spastische darm, winderigheid, obstipatie en diarree. Een andere groep mensen komt met spijsverteringsklachten die een weerslag hebben op het lichaam, zoals vermoeidheid, menstruatieklachten of een slechte adem. Daarnaast helpen de behandelingen ook bij huidproblemen zoals acné, eczeem en psoriasis waarbij de darm de storende factor kan zijn. Er komt meer energie en de slaap wordt verbeterd door de behandelingen. Een andere groep mensen komt voor ondersteuning en preventie tegen degeneratieve ziekten. Daarnaast is er een grote groep mensen die hulp vraagt bij het verwerken van de emoties die vastzitten vanuit het verleden. Veel van die opgekropte emoties liggen opgeslagen in de darm, anderen vragen hulp bij het onder controle krijgen van eet- en drinkgewoonten.

Bij andere ziekten kunnen colon hydrotherapiebehandelingen ondersteunend werken, zoals bij candida, ME, fibromyalgie, kanker, auto-immuunziekten, multiple sclerose en veel andere ziek-

ten. Colon hydrotherapie kun je niet toepassen bij acute ontstekingsprocessen in het darmgebied, zoals diverticulitis, actieve fase van de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa. Ook een niet onder controle te krijgen hoge bloeddruk en nierinsufficiëntie zijn contra-indicaties.

Het verloop van de behandeling

Het aantal behandelingen hangt af van de klacht waar iemand mee komt, gemiddeld zijn er 6 tot 8 behandelingen nodig, die verspreid worden over een periode van ongeveer vier maanden. Er wordt mij vaak gevraagd of de behandelingen pijnlijk zijn. De manier waarop de darm gevuld wordt, is belangrijk voor het al dan niet ontstaan van pijn. Door het zenuwstelsel zoveel mogelijk te ontzien tijdens de behandeling waarbij de darm op een hele rustige manier gevuld wordt, ontstaat er geen overmatige prikkeling van het zenuwstelsel en is er ook geen pijn of andere stresssensatie. Er kan wel een gevoel van aandrang ontstaan. Hoe schoner de darm wordt in de loop van de behandelingen, hoe rustiger de darm reageert en hoe prettiger de behandelingen verlopen. Ook het proces van loslaten en overgeven aan een colon hydrotherapiebehandeling is van invloed op een rustige behandeling. Het is daarom ook heel belangrijk om een veilige omgeving voor de cliënt te creëren.

Het hydrateren van het lichaam en het tot rust brengen van zowel het enterische als het sympathische zenuwstelsel zijn op dit moment de belangrijkste toepassingsdoelen van colon hydrotherapie in mijn praktijk. Met deze basis kan er in het hele lichaam een veranderingsproces plaatsvinden waardoor het zelfgenezend vermogen zich kan herstellen.

Opleiding

Colon hydrotherapie valt net als vele andere CAM behandelingen niet onder de wet BIG. Dit betekent dat je zonder enige achtergrond een apparaat kunt aanschaffen en kunt starten. Er was tot nu toe ook geen opleiding in Nederland. De meeste colon hydrotherapeuten hebben het geleerd van een ervaren collega, een enkeling is

gewoon op eigen houtje gestart. Om ervoor te zorgen dat er een opleiding in Nederland opgezet kon worden, ben ik de afgelopen jaren een aantal keren naar Florida geweest om me te laten trainen als instructeur voor I-ACT, International Association for Colon Hydrotherapy, waarbij het laatste onderdeel een presentatie was op de internationale conventie in juli 2006. Deze inspanningen hebben ertoe bijgedragen dat in september 2006 de eerste cursusweek in Nederland kon beginnen, waarbij je je kunt laten certificeren als colon hydrotherapeut volgens de normen van I-ACT.

Er valt veel te vertellen over de darm en over de processen die daar en in de rest van het spijsverteringsstelsel plaatsvinden. Daarom ben ik blij dat er eindelijk een opleiding start, waarbij de darmen en het reinigen ervan centraal staan. Het is heel gebruikelijk om iedere dag je tanden te poetsen om de mondholte vrij te houden van ziektekiemen maar het schonen van de darm is nog niet zo gewoon. Ik verwacht dat colon hydrotherapie steeds meer in de belangstelling komt te staan.

Meer informatie over colonhydrotherapie behandelingen of de opleiding is te vinden op de website www.colonhydrotherapie.nl.