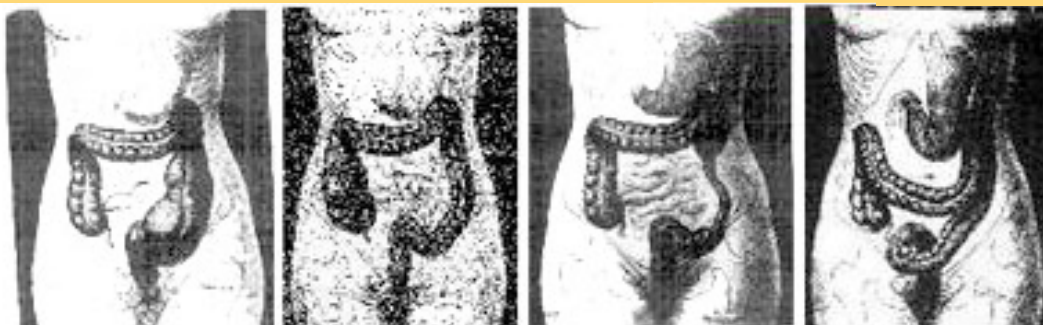


# Darmreiniging

de eeuwenoude oplossing  
voor een betere  
gezondheid



“Als ik slechts een paar darmspoelingen gezien zou hebben, die een succesvol resultaat gaven, dan zou ik terughoudend zijn in mijn opvatting over de efficiëntie ervan. Omdat ik iedere keer verstomd word als iemand me vraagt naar de waarde of efficiëntie ervan, terwijl het een feit is dat ik lang geleden tot de conclusie kwam dat geen enkele behandeling van ziekte of kwaal of andere lijden effectief zou kunnen zijn, enkel alleen dan tot op het moment dat men ertoe besluit de aangekoekte laag uit de darm te wassen d.m.v. darmspoelingen, of d.m.v. klisteerapparaat.” Norman Walker in “Become Younger



**ABNORMALITEITEN VAN DE DARMS:**  
meer de regel dan de uitzondering -  
een enorme hindernis voor een goede gezondheid

**Waarom zuiverheid van de darm zo belangrijk is :**

Onze huid heeft een oppervlakte van ca. 1,5 m<sup>2</sup>, onze longen een inwendige oppervlakte van ca. 80 m<sup>2</sup>, maar onze darmen hebben een oppervlakte van ca. 300-400 m<sup>2</sup>. Dit is een geweldig groot vlak waar contact optreedt met allerlei - ongezonde en giftige - stoffen. Afvalstoffen die te lang in het spijsverteringssysteem verblijven, veroorzaken rotting en vervolgens een overmaat aan gassen, bacteriën en hun giftige producten. Deze gifstoffen kunnen de darmwand passeren en in het bloed terecht komen. Door het klysma worden stagnerende en verzamelde ontlasting op doeltreffende wijze van de darmwand en uit de gevormde zakken en plooiën verwijderd. Deze behandeling voorkomt de vermeerdering van bacteriële gifproducten in het poortader- en lymfesysteem en leidt tot een lastenvermindering voor de lever. De bedoeling is om harde korsten en brokken, die zich in de loop der jaren hebben vastgezet aan de darmwand, los te weken en mee te trekken, want zij zijn een bron van zelfvergiftiging. Symptomen die direct of verband houdend met een slecht functioneren van de dikke darm kunnen verdwijnen dankzij dit natuurlijke schoonmaak proces. Het klysma heeft als doel om, naast het verwijderen van spijsverteringsresten, ook de lever te prikkelen tot het produceren van galvloeistof, die via de galwegen in de darmen terechtkomt. Met de gal worden allerlei ongewenste stoffen verwijderd.

Dit gebeurt gewoonlijk niet in één enkele spoeling, maar wordt progressief losgemaakt, doorheen de voortgang van de behandeling. Gedurende een periode wordt om de paar dagen of week een darmspoeling genomen, om zo de dikke darm te ledigen. Eventueel zijn er aanvullende hulpmiddelen nodig om de darm voldoende schoon te maken, zoals :

- een leverspoeling
- het gebruik van psylliumvezels (al of niet aangevuld met klei) of ColonLife, om een regelmatige darmtransit te verzekeren
- zo nodig, het gebruik van zuiveringszout

*Ik beschouw een klisteerapparaat meer belangrijk dan een tandenborstel, of men nu thuis, of op reis is. Een darmspoeling is soms niet praktisch, of niet te verkrijgen, en een klisterspuit zal ten alle tijde helpen. Als u zich een idee over de waarde van klisteer-spoelingen wilt maken, kijk en luister dan naar de advertenties over oplossingen voor hoofdpijnen, moeheid, zetpillen, tabletten en pillen die als alternatief voor klisterspuitspoelingen worden aangeprezen. U zult een natuurlijke oplossing hebben om de situatie op te lossen, in plaats van een middel waarmee men zaken onderdrukt.* Norman Walker in “Become Younger

## Wat is een klysma?

Een klysma is een darmreiniging of darmspoeling.



Via een speciale zak of waterreservoir met een slangetje eraan wordt er water via de anus in de dikke darm gebracht. Daardoor worden de aanwezige afvalstoffen en oude ontlasting losgemaakt van de darmwand.

Er zijn tal van varianten in de darmspoelkan (irrigator). Soms is het een zak, een plastic kan of ziet eruit als een warmwaterkruik met een verbindingsslang. Soms wordt gebruik gemaakt van een klisterspuit of een peertje. Dit is materiaal dat moeilijker is in gebruik en dat moeilijker schoon te houden valt.

**Wist je** dat een darmirrigator thuis hoort in de huisapotheek?

**Wist je** dat elke keer er ook maar sprake is van het geringste gevoel van ziekte, koorts of verkoudheid, men door een darmspoeling dit proces ondersteunt en zelfs een verdere ontwikkeling overbodig maakt?

Een **darmirrigatie** is een eenvoudige methode voor optimale darmhygiëne en gezondheid. Op de keerzijde vind je instructies voor een correct gebruik van de irrigator. Gebruik de irrigator met zorg en in hygiënische omstandigheden. Hij zal je veel diensten bewijzen.

## Zijn er gevaren aan het gebruik van een klysma?

- De temperatuur van het water dient rond de lichaamstemperatuur (37 graden) te zijn; vooral niet te heet of te koud! Test de temperatuur van het water met de vinger.
- Zuiver en schoon water gebruiken.
- Gebruik van zuiver materiaal : kan, soepele darm, inzetstuk (canule) enz.

Het kan dan niet meer betekenen dan een hulpmiddel, zoals bij hardnekkige verstopping. De verstopping wordt (tijdelijk) opgelost, maar de stoelgang moet uiteindelijk weer uit zichzelf herstellen. Wees voorzichtig bij darmziekten of gevoelige darmen, omdat in sommige gevallen tijdelijke krampen kunnen ontstaan. In alle gevallen waarover onzekerheid bestaat, gelieve een arts te raadplegen.

## Hoe gebruik je een klysma?

Met behulp van een 2 liter- klysmaset wordt op een bijna onopgemerkte manier, klysmavloeistof (water) via de anus binnengeleid, dat steeds hoger opstijgt in de dikke darm tot de valvula Bauhini bereikt wordt (de klep van Bauhin). Deze klep bevindt zich aan het begin van de dikke darm en zorgt ervoor dat er geen inhoud van de dikke darm terugvloeit in de dunne darm.

De **houding** die men aanneemt, hangt af van de omstandigheden. Wil je het water zo diep mogelijk laten binnendringen, kan je best geknield en voorovergebogen zitten, de anus hoog, het hoofd tegen de grond. Soms wordt ook liggend op de linkerzijde - het klysma toegediend, maar bovenstaande houding is het meest effectief gebleken.

Controle van de faeces is mogelijk : bv via een zeef in het toilet valt waar te nemen hoe door de spoeling nu de zeer oude voedselresten, samen met o.m. parasieten en mucusachtig taai materiaal, zijn losgeweekt en uit de darm worden afgevoerd. Dit valt af te leiden uit de specifieke structuur, vorm en diepzwarte kleur van dit materiaal; recente voedselresten presenteren zich totaal anders.

Met de invoer van ongeveer 2 liter water op lichaamstemperatuur wordt een tweeledig doel bereikt:  
1. het opruimen van de opgepropte inhoud van de 2 meter lange dikke darm, zodat het poortaderbloed er geen gifstoffen meer aan kan onttrekken en de lever daardoor ontlast wordt;  
2. de dikke darm vullen met zuivere water of klysmavloeistof.

Aangezien een hoofdfunctie van de dikke darm het onttrekken van water aan zijn inhoud is, zal het met de spoeling ingebrachte, zuivere water gretig in het poortaderbloed worden opgenomen. Echter is dit niet de bedoeling van de darmspoeling.

Gevolg: in plaats van giftig poortaderbloed komt er nu praktisch zuiver water als bloed naar de lever, die er zelf grondig door gewassen wordt en het naar de grote circulatie doorstuurt. Dit water wordt binnen een paar uur na de spoeling als grote plassen waterheldere urine door de nieren weer uitgescheiden; een optimale reiniging van de circa 6 liter bloed van de grote circulatie derhalve, waarvan de eerste resultaten binnen enkele dagen reeds merkbaar zijn.

## De praktijk!

Wat heb je nodig?

- **Tijd** ; minimaal 15 minuten (tot ongeveer 1 uur, in extreme gevallen waar het water moeilijk inloopt, of wanneer men meermaals de klysmakan bijvult voor het verbeteren van het resultaat - er is geen limiet op de hoeveelheid water die wordt gebruikt tijdens een spoelbeurt )
- Een Colon **Irrigatie Set** (klysmaset)
- **Water** met eventueel een toevoeging (bijvoorbeeld kruiden)

**Verloop** : Monteer de canule op de slang en sluit de slang af met het kraantje. Vul de zak met water op lichaamstemperatuur. Voeg eventueel het zuurstofpreparaat toe en sluit de dop. Ontlucht de slang, laat wat water weglopen totdat de gehele slang gevuld is met water zonder lucht. De set is nu klaar voor gebruik. Hang of plaats de klysmaset minstens 50 cm hoger dan je zitvlak. Breng kokosolie of olijfolie aan op de anus en de canule. Plaats de canule langzaam en voorzichtig in de anus (4 tot 8 cm).

Laat het water naar binnen lopen, tot wanneer je een aandrang krijgt om te ontlasten. Dit kan snel gebeuren, maar ook lang. Sommige mensen kunnen het niet meer houden na 250 cc. Anderen kunnen de hele kan in de darm laten lopen zonder aandrang. Dat kan te maken hebben met spanning op de darm, maar ook met uitrekking of uitzakking.

> Zodra de aandrang komt, sluit het kraantje van de klysteerkan, verwijder de canule (inzetstuk) en neem plaats op het toilet en laat de darm leeg lopen. Je krijgt een flushing van het water, samen met de eerste golf van faeces.

> Herhaal de procedure zo dikwijls, tot de klysteerkan helemaal leeg is. In sommige gevallen in 1, 2 of zelfs 5 keer. Je zult zien dat hoe beter je darm gereinigd is, hoe meer water de darm kan bevatten.

> Het is niet de bedoeling het water in de darm te laten zitten (behoudens de eerder voorgestelde uitzondering). De regel is dat het water dient om een reactie van de darm op te wekken.

> Tijdens het inlopen van het water, masseer de dikke darm, door het manipuleren van de buik. Voel zelf hoe je het meeste water in één keer kunt laten inlopen: door het intrekken van de buik (een aanzuigfunctie creëren) of door het op en neer bewegen van de buik.

> Eén van de standaardadviezen is : “ Indien mogelijk hou je de vloeistof nog 5 minuten binnen terwijl je de darm masseert” . Dit is nergens voor nodig. Wanneer je voldoende water laat instromen, zal je spontaan een aandrang krijgen, waarmee je liefst zo snel mogelijk op het toilet zit.

> **Hygiëne** : Gebruik het klysmaset alleen voor jezelf en deel hem niet met iemand anders. Ieder heeft zijn specifieke darmflora en bijhorende weerstand. In ieder geval wordt darmspoelmateriaal nooit uitgeleend. Zo nodig neem je voor iedere darmspoelbeurt een nieuwe canule.

## Hoe weet je wanneer de darm schoon is?

Door de kleur van het water. Wanneer het water schoon is, dan kun je aannemen dat je darm ook schoon is. Hoewel, sommige mensen hebben door de jaren heen mogelijk meerdere lagen mucus en harde stukken in hun darm, die dagen of weken nodig heeft om los te komen. Schoon water wijst er dan op dat dit voor het moment het maximum is dat men kan bereiken. Volgende spoelbeurten zullen de rest van het werk doen.

## Tips voor de eerste keer

Belangrijk is om voldoende tijd te reserveren voor je eerste spoeling. Zorg voor een ontspannen sfeer. De temperatuur van het water mag liggen tussen 32 en 39 graden Celsius.. Doe je allereerste spoeling geknield in de nabijheid van het toilet. De hoogte waarop de klysmaset wordt opgehangen bepaalt de stroomsnelheid van het water. Hang de zak dus niet te hoog.

Indien je krampen krijgt, stop de toevoer dan even. Laat de canule zitten. Masseer de dikke darm totdat de krampen verdwijnen en ga dan pas verder. Krampen duiden meestal op lucht in de darm.