

# Scriptie 3<sup>e</sup> jaars HBO voetreflexplustherapie

## Het prikkelbare darmsyndroom (PDS)



Marja van Grinsven

Veghel, mei 2019

Academie Total Health Eindhoven

## Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1: Inleiding .....	3
Hoofdstuk 2: PDS vanuit de reguliere geneeskunde .....	4
2.1 Het begrip PDS.....	4
2.2 Diagnose .....	5
2.3 De oorzaak.....	6
2.4 De behandeling.....	9
Hoofdstuk 3: PDS gezien vanuit de natuurgeneeskunde .....	15
3.1 Wat is natuurgeneeskunde?.....	15
3.2 Reiniging en ontgifting. ....	16
3.3 Verzuring .....	19
3.4 Natuurgeneeskundige Jesse van der Velde.....	20
3.5 Homeopathie en PDS.....	22
Hoofdstuk 4: PDS gezien vanuit de traditionele chinese geneeskunde .....	24
4.1 Inleiding in de chinese geneeskunde. ....	24
4.2 De 5 elementenleer.....	25
4.3 De BA Gang.....	26
4.4 Adviezen vanuit de TCG.....	28
Hoofdstuk 5: Metafysische achtergronden in relatie tot PDS.....	32
Hoofdstuk 6: Praktijkonderzoek.....	34
6.1 Behandelplan.....	34
Hoofdstuk 7: Ondersteunende adviezen .....	36
Hoofdstuk 8: Resultaten van het praktijkonderzoek.....	37
Hoofdstuk 9: Conclusie.....	39
Hoofdstuk 10: Zelfreflectie (STARR) .....	40
Hoofdstuk 11: Nawoord. ....	41
Literatuurlijst .....	42

## Hoofdstuk 1: Inleiding

PDS betekent: Het prikkelbare darmsyndroom. Denk hierbij aan buikkrampen, diarree, obstipatie, winderigheid of een combinatie hiervan.

Bij mensen die een van deze bovenstaande klachten hebben of een combinatie van deze klachten, zonder aantoonbare onderliggende ziekte en geen zichtbare afwijking aan de darmen, wordt, als ze de huisarts consulteren, de diagnose PDS gesteld.

Mijn persoonlijke motivatie om onderzoek te doen naar dit onderwerp is het volgende:

Mijn jongste dochter heeft sinds haar negentiende de diagnose PDS gekregen en ik merk dagelijks haar struggle met deze vervelende klacht.

In mijn pedicurepraktijk tref ik ook cliënten met deze klacht en vaak hoor ik dat de reguliere geneeskunde weinig soelaas biedt.

Ik wil onderzoeken ofdat ik met voetreflexplusbehandelingen iets kan betekenen voor deze mensen.

Mijn onderzoeksvraag is dan ook de volgende:

Kan voetreflexplustherapie de klachten van PDS doen verminderen ?

Deelvragen die ik hierbij stel zijn:

- Helpt VRP de winderigheid verminderen/verdwijnen?
- Bevordert VRP een normaal ontlastingspatroon met normale ontlasting?
- Ondersteunt VRP het verwerkingsproces van voeding

Mijn onderzoek wil ik dmv. literatuuronderzoek en praktijkonderzoek uitvoeren.

De informatie zal ik vooral op het internet opzoeken, brochures opvragen, bij huisarts informeren, leerboeken van het 1<sup>e</sup> –en 2<sup>e</sup> jaar VRP therapie van Total Health en de Grondslagen van de Chinese geneeskunde raadplegen en websites van natuurgeneeskundigen inlezen.

Voor praktijkonderzoek heb ik 6 mensen bereid gevonden om aan mijn onderzoek deel te nemen.

Ik ga 6 massages bij iedere cliënt uitvoeren. Deze massages worden bepaald adh van mijn literatuuronderzoek.

Ik wil een kwaliteitsmeting uitvoeren vòòr –tijdens en aan het einde van de behandelingen.

Hierbij maak ik gebruik van een Rand 36 formulier\*.

De resultaten van deze metingen zal ik in een grafiek verwerken waardoor het duidelijk zichtbaar wordt of de gekozen VRP behandelingen de klachten van PDS kunnen verminderen.



\*[www.rand.org/health/survey\\_tools/mos/36-item-short-form/survey-instrument.html](http://www.rand.org/health/survey_tools/mos/36-item-short-form/survey-instrument.html)

## Hoofdstuk 2: PDS vanuit de reguliere geneeskunde

### 2.1 Het begrip PDS.

PDS is een chronische darmaandoening (de meest voorkomende), een verstoring in de peristaltische beweging, ergens in het spijsverteringskanaal, gekenmerkt door buikpijn, gasvorming en een afwijkend ontlastingspatroon zoals obstipatie en diarree. PDS is voor veel mensen onbekend. PDS heeft te maken met spijsvertering en ontlasting.

Omdat veel mensen zich ervoor schamen, praten ze er niet gauw over, 35% vindt het moeilijk om over haar/zijn darmklachten te praten.

Zo'n 10 tot 15% van de Nederlandse bevolking heeft last van PDS.

Hiervan is 75% vrouw en 25% man.

De gemiddelde leeftijd waarop PDS wordt gediagnosticeerd ligt tussen de 16 en 30 jaar.

De symptomen van PDS zijn:

- Buikpijn/ krampen.
- Diarree of obstipatie, of een combi hiervan.
- Opgeblazen /gespannen gevoel in buik.
- Vermoeidheid
- Opgezette buik.

Soms komen ook andere klachten zoals maagklachten, brandend maagzuur, hoofdpijn, fibromyalgie, pijn in de blaas, pijn in de rug of de zij en pijn tijdens het vrijen voor.

De klachten van PDS kunnen verergeren door:

- Stress.
- Hormonen.
- Emotie.
- Ziekte.
- Gebrek aan lichaamsbeweging.
- Voeding.

De hevigheid van de klachten kunnen per patient verschillen. Sommige patienten hebben jarenlang geen klachten, anderen ondervinden er dagelijks hinder van. Ook de hevigheid van de klachten verschilt van persoon tot persoon.

PDS vergroot **niet** de kans op darmkanker en je hebt ook **niet méér** kans op chronische darmaandoeningen zoals de ziekte van Crohn, colitus en /of ulcerosa.

PDS is **niet** levensbedreigend.

Vaak heeft PDS een behoorlijke impact op het leven van de patient.

Mensen met PDS hebben vaker last van depressies en voelen zich belemmerd in het sociale leven (20%) en op het werk /school (48%).

1 op de 10 mensen kan niet werken. Het ziekteverzuim a.g.v. PDS ligt hoger dan het ziekteverzuim a.g.v. griep.

52% van de mensen met PDS hebben het gevoel dat mensen in hun nabije omgeving niet weten wat PDS inhoudt.

De Maag-Darm-Leverstichting (MDLS) de Prikkelbaar Darm Syndroom Belangenvereniging (PDSB) en de Nederlandse Vereniging Maag- Darm- Leverartsen (NVMDL) werken samen om meer begrip en openheid te bewerkstelligen op het gebied van PDS zodat patienten er makkelijker over kunnen en durven praten. Hierdoor begrijpt de sociale omgeving het beter en wordt het duidelijk dat PDS een serieuze aandoening is.



Verders willen ze met deze samenwerking bereiken dat de diagnose PDS sneller gesteld wordt, de patient meer kennis en inzicht krijgt over PDS en de klachten en dat de patient effectiever behandeld kan worden.



## 2.2 Diagnose

De diagnose PDS wordt gesteld door een (huis)arts. . PDS wordt ook wel spastische darm of irritable bowel syndrome (IBS) genoemd.

- Er worden vragen gesteld over je klachten en je buik wordt onderzocht. Als er bloed bij de ontlasting zit, wordt er gekeken naar ev. aanwezigheid van aambeien of scheurtjes in de anus.
- Er wordt gekeken naar je dieet: melkproducten, tarweproducten, cafeïne, bepaalde soorten groenten en fruit, sappen, kauwgom eten, frisdranken met koolzuur en zoetstoffen, kunnen de symptomen verergeren.
- Het psychosociale wordt beoordeeld: heeft de patiënt last van stress, angst, geen goede sociale contacten, dit kan de symptomen verergeren.

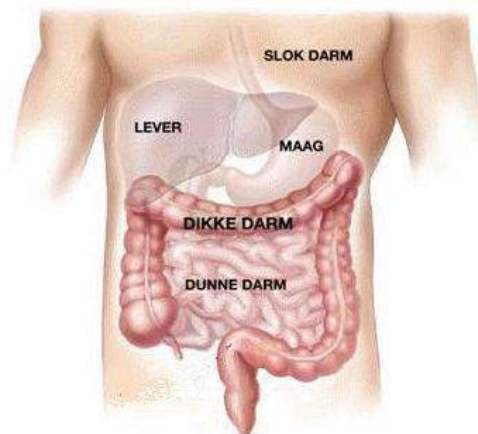
De klachten kunnen lijken op **Colitus Ulcerosa** (chronische ontsteking van de dikke darm waarbij zweren worden gevormd), **ziekte van Crohn** (chronische ontsteking van het maag-darmkanaal, dit kunnen de slijmvliezen van de mond tot de anus zijn) **darmkanker** (door een verstoorde celdeling hopen cellen zich op en vormen een kwaadaardig gezwell in de darmen, vooral, 75%, in de dikke darm of endeldarm) en **endometriose** (het weefsel wat normaal de binnenkant van de baarmoeder bekleedt, groeit nu op plaatsen buiten de baarmoeder). Het is daarom ook heel belangrijk om ziektes als deze uit te sluiten. Bij jongere mensen is het stellen van de diagnose PDS gemakkelijker als bij oudere mensen.

Om bovenstaande ziektes uit te sluiten kan de arts besluiten om aanvullende onderzoeken uit te laten voeren, dmv :

- röntgenfoto's
- bloedonderzoek (bloedarmoede, verhoogde ontstekingswaarden en schildklierproblemen horen niet bij PDS en moeten nader worden onderzocht).
- ontlastingsonderzoek .
- inwendig dikke darmonderzoek.

Deze onderzoeken worden meestal aangeraden bij:

- Mensen ouder dan 50
- Bloedarmoede
- Bloed of slijm bij de ontlasting.
- Recent ontstaan van de klacht.
- Darmkanker in de familie.
- Lactose-intolerantie.
- Gewichtsverlies
- Nachtelijke klachten.
- Overwegend diarree



Als er geen aanwijzingen zijn voor andere darmziekten en de klachten blijven aanhouden, dan is de kans groot dat je PDS hebt.

De diagnose PDS wordt gesteld adhv het **Rome IV criteria**. In mei 2016 is de Romell criteria gewijzigd *in de Rome IV criteria* \*

*De diagnose PDS wordt alleen gesteld als er geen structurele of biochemische verklaring voor de symptomen is te vinden*

De symptomen (Buikpijn of spijsverteringsstoornissen, een vervelend gevoel of pijn in de buikstreek), moeten langer dan 6 maanden bestaan en minstens 1x per week in de afgelopen 3 maanden moet de patiënt buikpijn hebben gehad.

Men moet minstens 2 van de 3 symptomen hebben:

- De buikpijn is gerelateerd aan de ontlasting
- Verandering in de consistentie van de ontlasting, te hard of te waterig.
- Verandering in de frequentie van de ontlasting (ontlasting heeft de vorm diarree of obstipatie)

Er zijn symptomen die de diagnose versterken, zoals:

- Opgeblazen gevoel/opgezette buik.
- Slijm bij de ontlasting.
- Abnormale ontlasting.
- Brandend maagzuur.
- Fibromyalgie.
- Hoofdpijn
- Problemen met de blaas.
- Pijn bij het vrijen.
- Symptomen worden erger na de maaltijd.

Deze symptomen staan op zichzelf en komen zeker niet bij alle patiënten met PDS voor.

Ook is er nog een verdeling gemaakt in 3 subtypes:

- PDS-C, voornamelijk constipatie.
- PDS-D, voornamelijk diarree.
- PDS-M, een mix van constipatie en diarree.

PDS patiënten kunnen ook periodes met een normale stoelgang hebben. Nu wordt gekeken naar de dagen wanneer de patiënt een afwijkende stoelgang heeft en in welke vorm, PDS C, D, of M.

\*[www.pdsb.nl/nieuws/nieuwe-rome-criteria](http://www.pdsb.nl/nieuws/nieuwe-rome-criteria).

## 2.3 De oorzaak

Over de oorzaak, het ontstaan van PDS is de kennis de laatste jaren toegenomen. De medische wereld doet er veel onderzoek naar. Waarschijnlijk spelen veel factoren een rol.

Voorheen werd PDS nogal een gezien als een psychische aandoening, het zou tussen de oren zitten. Tegenwoordig is dit uitgesloten, wel kunnen psychische klachten als stress en angst, de symptomen van PDS verergeren of uitlokken.

Voordat ik mogelijke oorzaken van het ontstaan van PDS ga bespreken ga ik eerst in op de werking van ons zenuwstelsel.

Ons zenuwstelsel bestaat uit een centraal deel (grote en kleine hersenen, ruggemerg) en het perifere deel, de 12 paar hersenzenuwen en de 31 paar ruggemergzenuwen. **De NERVUS VAGUS= de tiende hersenzenuw** (zwervende zenuw, heeft veel vertakkingen, vooral ter hoogte van het heiligbeen, met veel vertakkingen naar de dikke darm) is verantwoordelijk voor oa de **spijsvertering**. De nervus vagus behoort tot het autonome, vegetatieve, onwillekeurige zenuwstelsel. Het staat niet onder invloed van onze wil.

Dit autonome zenuwstelsel kunnen we indelen in het sympatisch zenuwstelsel en het parasympatisch zenuwstelsel. Het sympatisch zenuwstelsel is actief als de mens actief is, de zenuwen zorgen oa voor de hartslag, de pupilverwijding, vaatvernauwing, reageert op angst, schrik, woede waardoor de spijsvertering langzamer wordt. Het lichaam wordt voorbereid om te vluchten of te vechten.

Het parasymphatisch zenuwstelsel is actief als de mens in rust is, het stimuleert de spijsvertering, zorgt voor de productie van darmsappen, zorgt dat er meer bloed door de spijsverteringsorganen stroomt,, werkt vertragend op de ademhaling en hartslag en zorgt ervoor dat wij (de cellen) kunnen herstellen. Als er balans is in de werking van beide stelsels, voelt de mens zich rustig, in evenwicht. Overprikkeling van de sympathicus zorgt oa voor hartklachten, te hoge bloeddruk, verstoppingen.

Overprikkeling van de parsymphaticus zorgen oa voor diarree, te lage bloeddruk, vermoeidheid.

Het zenuwstelsel bestaat uit neuronen, sensorische (vangen prikkels op dmv onze zintuigen en sturen deze prikkels door naar hersenen) en motorische neurone( geven prikkels door aan spieren, die dan in werking gaan treden) . De overdracht (doorgeven) van prikkels tussen de zenuwcellen gebeurt door neurotransmitters, de zgn overdrachtsstofjes.

Onze darmen bevatten een heel arsenaal aan zenuwen, signaalstoffen, isolatiemateriaal en bekleding van zenuwen. Zo'n zelfde zenuwstelsel vinden we maar op één andere plek in ons lichaam en dat is in de hersenen. De NERVUS VAGUS is de zenuw die de hersenen en de darmen verbindt,

**de hersen –darm as.**

Mogelijke oorzaken:

### **1. Verstoring in de communicatie tussen hersenen en darmen.**

De nervus vagus is een zenuw die de hersenen en de darmen verbindt, communicatie tussen hersenen en darmen gaat via deze zenuw. Ze maken allebei het stofje serotonine aan. Dit is een neurotransmitter oftewel een overdrachtsstofje. De hersenen maken 8% en de darmen maar liest 90% van dit stofje aan. Het stofje gemaakt in de hersenen, heeft invloed op het geheugen, de stemming, de slaap, emotie, seksuele activiteit en eetlust. Serotonine gemaakt in de darmen, zorgt ervoor dat de darmen kunnen aan- en ontspannen waardoor het voedsel in de darmen kan voortbewegen. Door een verstoring in de aanmaak van serotonine kunnen in de darmen onregelmatige en wisselende bewegingen voorkomen, wat diarree en/of obstipatie kan veroorzaken.

Door dit stofje kunnen darmen en hersenen met elkaar communiceren. Door de onderlinge communicatie ervaren we gevoelens als honger, misselijkheid, braken, aandrang tot ontlasting, buikpijn diarree en verstopping. Serotonine beïnvloedt dus de darm-en hersenfuncties. Er kan een verstoring ontstaan in de hersen-darm as, de communicatie tussen de hersenen en het maagdarmkanaal, waardoor er verschillende problemen ontstaan die mogelijk een oorzaak van PDS kunnen zijn:

Darmen kunnen op een normale prikkel overgevoelig gaan reageren, dit wordt **viscerale hypersensitiviteit** genoemd, zo'n normale prikkel ervaart een gezond persoon niet als pijn terwijl bij viscerale hypersensitiviteit deze zelfde prikkel als een pijnsensatie wordt ervaren. Verder kan er ook een **abnormale beweeglijkheid** ontstaan in de darmen door verkeerde signalen, een te snelle peristaltische beweging van de darm geeft diarree en een te trage beweging geeft obstipatie. Terwijl spierspasmen en/of plotselinge spiercontracties een buikpijngevoel geven. Bij PDS lijkt het erop dat er een stoornis is in de communicatie tussen darmen en hersenen. De darmen kunnen teveel of te sterke signalen sturen naar de hersenen en de hersenen daardoor weer teveel en te sterke prikkels doorsturen naar de darmen, hierdoor lijkt het erop dat de patiënt gevoeliger is voor pijnprikkels in de darmen, en deze pijn doorgeeft aan de hersenen.

NB. Mensen die depressief zijn hebben vaak een tekort aan serotonine. Dit zou kunnen betekenen dat deze mensen een slechte darmfunctie hebben ipv dat er iets mis is in de hersenen. In de darmen wordt nl het stofje aangemaakt dat serotonine maakt.

Stress (emoties) heeft vaak een directe invloed op onze darmen. Bij stress zie je vaak darmklachten. De hersenen sturen bij stress een signaal naar de darmen om energie te besparen, de spijsvertering komt op een laag pitje te staan, hierdoor functioneren de darmen niet optimaal, duurt deze situatie te lang dan gaat de darmflora achteruit en verhoogt de darmdoorlaatbaarheid.

### **2. Beschadiging van de darmwand**

Uit onderzoek blijkt dat er bij mensen met PDS vaak zenuwvezels in de darmwand beschadigd zijn. De darmwand vormt de scheiding tussen binnen-en buitenwereld. Als de darmwand beschadigd is dan komen er allerlei schadelijke stoffen en bacteriën in ons lichaam, via de darmholte, zo in onze

bloedbaan. De darmwand kan door verschillende oorzaken beschadigen, denk aan een infectie of ontsteking. De samenstelling van de darmflora raakt hierdoor ook uit balans.

### 3. De samenstelling van onze darmbacteriën

In onze darmen leven miljarden bacteriën, goede en slechte bacteriën, zo'n 1,5 tot 2 kg bij een volwassene, we noemen dit onze darmflora.

Deze bacteriën zorgen ervoor dat het voedsel goed verteerd wordt, ze vormen vitamines B en K en ze ondersteunen het immuunsysteem.

Dit laatste is een heel belangrijke functie. De bacteriën in de darmwand vormen een natuurlijke barrière tegen indringers. Goede bacteriën maken antibiotische stoffen aan die de slechte bacteriën en virussen doden, ook maken ze zuren aan waardoor de zuurgraad in de darmen een PH waarde van 4-5 heeft. In deze zure omgeving groeien pathogenen slecht. Is de darmflora gezond dan kunnen onze darmen de meeste gifstoffen en virussen afweren. Als er een balans is tussen deze bacteriën, hebben wij geen darmklachten.

Een gevolg van slechte darmflora is dat er gaatjes in de darmwand ontstaan, doordat de opportunistische slechte bacteriën de overhand krijgen, zij veroorzaken een lekkende darm

Er kunnen allerlei onverteerde stoffen in de bloedbaan terechtkomen, die daar niet thuishoren. Het immuunsysteem zal dan reageren en de lichaamsvreemde stoffen uitschakelen.

Er kunnen allerlei ziekten ontstaan tgv een lekkende darm:

Migraine, auto-immuunziekten zoals diabetes type 1 en 2, astma, eczeem, chronische vermoeidheid, depressieve klachten, fibromyalgie en gewrichtsklachten, diarree, verstopping.

De belangrijkste oorzaken van een verstoorde darmflora zijn:

- Medicijnen, bij langdurig gebruik hebben ze een slecht effect op de darmflora

- Antibiotica, doodt de goede en slechte bacteriën

- Infectie of een ziekte
- Behandeling van een ziekte door bestraling of operatie.

- Veel suikers (gebak, koekjes, frisdranken, snoep, kant en



klaarproducten) en koolhydraten zoals witte rijst, pasta's (laatste 2 zijn suikerbommen) vergroten het aantal schimmels en opportunistische bacteriën.

- Gluten, veel vezels van glutenhoudende granen hebben een negatief effect op darmflora, ze maken juist de darmwand kapot, vooral de vezels van tarwe
- Te weinig eten van plantenvezels. Plantenvezels zijn een goede voedingsbron voor de goede bacteriën in de dikke darm.
- Te eenzijdig eten, zorgt voor een eenzijdige darmflora

5 tips om de darmflora gezond te houden:

- Varieer met onbewerkte voedingsmiddelen, hoemeer variatie, hoemeer bacteriestammen
- Eet veel groenten en fruit, hier zitten veel vezels en anti-oxidanten in waar goede bacteriën van houden.
- Eet dagelijks gefermenteerde producten, hier zitten melkzuurbacteriën in die een groot deel uitmaken van de gezonde bacteriën. Streptococcus, lactobacillus en bifidobacterium zitten in zuurkoolsap, ongepasteuriseerde zuurkool, kefir, yoghurt, molkosan en kombucha. Deze maken vetzuren aan die ontstekingen tegengaan.
- Eet dagelijks probiotica ter ondersteuning, dit zit in de bovengenoemde producten maar je kunt het ook als supplement innemen, hierdoor verbetert de darmflora en de schimmels (candida) en de slechte bacteriën krijgen niet de overhand.



- Eet dagelijks 1 tot 2 eetlepels kokosolie, dit heeft een schimmelremmende werking en heeft een gunstig effect op candida.

Bij mensen met PDS is de samenstelling van de darmflora anders dan bij gezonde mensen. Bepaalde

#### 4. PDS na een maag-darmonsteking of voedselvergiftiging

Van de PDS patiënten krijgt 25% PDS na een darminfectie

#### 5. Erfelijke aanleg

Bovenstaande factoren spelen een rol maar vaak zie je PDS voorkomen bij meer mensen in de familie en lijkt er sprake te zijn van aanleg voor PDS.

## 2.4 De behandeling

PDS is niet te genezen maar wel te behandelen. Er zijn veel verschillende behandelingen die kunnen helpen om PDS klachten te verminderen. Geen enkele specifieke behandeling werkt voor alle PDS patiënten.

Het aanpassen van voedings- en leefstijl gewoontes, zoals een regelmatig eet- en beweegpatroon, kunnen de klachten van PDS al doen verminderen.

De meeste mensen met PDS zijn na een behandeling helaas niet volledig klachtenvrij maar ervaren wel vermindering van klachten.

Behandeling kan bestaan uit:

- **Medicijnen.**
- **Andere middelen.**
- **Voeding.**
- **Therapiën.**
- **Andere behandelmethoden.**

### Medicijnen

- a. Medicijnen tegen buikkrampen en buikpijn.
- b. Medicijnen tegen diarree.
- c. Medicijnen tegen verstopping.

a. Medicijnen tegen buikkrampen en buikpijn zijn:

**Pijnstillers** zoals paracetamol en de ontstekingsremmende pijnstillers zoals diclofenac, ibuprofen. Pijnstillers kun je beter niet langdurig gebruiken, diclofenac en ibuprofen hebben invloed op het maagslijmvlies

**Krampwerende middelen**, zoals mebeverine, merknaam **Duspatal** en scopolaminebutyl, merknaam **Buscopan**. Bij PDS is er vaak een verhoogde spierspanning in de darmen. Deze middelen hebben een verslappende werking op de spieren van de maag en darmen. Zij verminderen de spanning en krampen.

**Antidepressiva:** bepaalde antidepressiva verlagen de gevoeligheid voor pijnprikkels in de darmen. 1 op de 4 mensen heeft al baat bij het slikken van een lage dosering, dit heeft een gunstig effect op pds klachten.



b. Medicijnen tegen diarree zijn middelen die de diarree remmen of de ontlasting wat vaster maken:

**Diarreeremmers:** loperamide met als meknaam **Imodium** en **Diacure**. Diarreeremmers niet dagelijks gebruiken.

**Bulkvormers:** wanneer ze ingenomen worden met relatief weinig water kunnen ze de ontlasting vaster maken. Ze bevatten zemelen, psylliumzaad of psylliumvezles. Ze kunnen de darm niet beschadigen en kunnen daarom langdurig gebruikt worden. Bulkvormers zijn **Metamucil** en **Volcolon**.



c. Medicijnen tegen verstopping kunnen de ontlasting zachter maken

**Bulkvormers:** deze middelen zorgen voor een soepele ontlasting en een goede darmwerking, je moet dan juist veel drinken omdat ze juist zorgen voor verstopping als ze niet voldoende vocht op kunnen nemen. **Metamucil** en **Volcolon** zijn bulkvormers.

**Vochtbinders:** houden vocht vast in de darm waardoor de ontlasting zachter wordt. Vochtbinders zijn magnesiumhydroxide, magnesiumsulfaat en macrogol, met als merknamen: **Movicolon**, **Transipeg**, **Forlax** en **Molaxole**.

**Darmprikkelende middelen:** activeren de darmbeweging door een chemische prikkeling van de darmwand. Dit geeft een sterk laxerend effect. Er zijn aanwijzingen dat ze het slijmvlies van de darmwand beschadigen dus daaron niet geschikt voor langdurig gebruik. Darmprikkelende middelen zijn bisacodyl en natriumpicosulfaat. Er zijn ook natuurlijke middelen die de darmwand prikkelen, natuurlijke middelen op basis van sennapeulen, dit zit bijvoorbeeld in laxeerthee.



Deze middelen ook niet te vaak en telang achter elkaar gebruiken.



**Linacotide:** is er sprake van ernstige klachten van verstopping bij PDS, kan het medicijn Linacotide voorgeschreven worden, dit kan alleen de MLD arts voorschrijven. Het medicijn helpt bij verstopping en pijn. Sinds 1 september 2015 wordt dit medicijn vergoed door de inzet van de MDL artsen en de PDS belangenvereniging. **Andere middelen**

Middelen die op basis van ervaring, een positief effect kunnen hebben op PDS klachten zijn:

**Pepermuntolie capsules,** deze bevatten het bestanddeel menthol, wat een spierontspannende en pijnstillende werking heeft. De capsules moeten resistent zijn tegen maagsap zodat de werkzame stof pas vrijkomt in de darmen.

**Probiotica,** zijn goede bacteriën die de darmflora gezond houden. Een goede darmflora heeft een gunstig effect op de spijsvertering, zorgt voor een goede darmwerking en ondersteunt het immuunsysteem. Er is nog niet voldoende wetenschappelijk onderzoek die onderschijft dat probiotica helpt tegen PDS klachten maar uit ervaringen blijkt dat sommige mensen met PDS, baat hebben bij het gebruik van probiotica. Probiotica zijn verkrijgbaar in pillen, poeders, capsules en drankjes.

**Iberogast** is een mengsel van negen plantaardige kruidenextracten. Ook hierbij geldt dat de positieve werking van het middel onvoldoende wetenschappelijk is bewezen. Sommige mensen met PDS hebben baat bij gebruik van dit middel.

## **Voeding**

Zoals al eerder opgemerkt heeft een aanpassing van voedinggewoonten zoals een regelmatig eetpatroon en aanpassing van hun voeding, al vaak een gunstig effect op PDS klachten. Dit geldt voor 75% van de patiënten met PDS. Voeding speelt een grote rol bij PDS patiënten. Bepaalde voedingsmiddelen verergeren de klachten, anderen verbeteren de klachten.

Bij PDS zijn de darmen vaak overgevoelig, waardoor ze op bepaalde voedingsmiddelen ook sneller reageren.

Ons voedsel kan op 3 manieren lichamelijke klachten veroorzaken.

- **Voedselallergie**

Ons afweersysteem reageert op een eiwit in het voedsel, een voedselallergie is zeldzaam. Ook al nuttig je maar een heel klein beetje van dit voedsel, kun je al heftige klachten krijgen. Het lichaam ziet deze stoffen als een allergeen en kan een antistof maken, IgE, of reageert met een andere reactie vanuit het immuunsysteem. Symptomen die op kunnen treden zijn: dikke lippen, huiduitslag, astma, diarree of buikkrampen, braken of misselijkheid.

In ernstige gevallen treedt anafylaxie op waarbij het hart-en vaatstelsel niet meer goed functioneert.

De meest voorkomende voedingsmiddelen waarbij een voedselallergie optreedt zijn:

Schaal- en schelpdieren, eieren, vis, melk, noten, pinda's, sesamzaad, tarwe, rogge, gerst, haver en soja.

- **Voedselovergevoeligheid**

Bij een voedselovergevoeligheid maakt het lichaam geen antistof IgE aan, dus met bloedonderzoek kan de oorzaak van de klacht niet ontdekt worden.

Vaak zie je voedselovergevoeligheid optreden voor gluten, dit noemen we coeliakie. Gluten is het voornaamste bestanddeel in haver, gerst, rogge. Coeliakie is een auto-immuunziekte, dwz. dat het lichaam zichzelf aanvalt. De darmwand wordt beschadigd door de aanmaak van de eigen witte bloedcellen. Hierdoor kan de voeding minder goed in ons lichaam worden opgenomen waardoor er tekorten ontstaan van vitamines en mineralen, zoals vitamine D, ijzer en foliumzuur. Klachten van coeliakie kunnen lijken op PDS klachten. Behandeling van coeliakie bestaat uit een levenslang glutenvrij dieet. Hierdoor kan de darmwand zich herstellen en verdwijnen darmklachten, vermoeidheid en andere symptomen op den duur. Coeliakie kan gediagnostiseerd worden door een bepaalde soort antistof in het bloed, die alleen voorkomt bij coeliakie.

- **Voedselintolerantie**

Bij voedselintolerantie is het afweersysteem niet betrokken. Voedselintolerantie kan op 2 manieren klachten veroorzaken:

**Opzetten van de darm**, dit is de meest voorkomende oorzaak van symptomen van PDS.

**Reacties op voedsel met veel bio-actieve bestanddelen** zoals cafeïne, salicylaten, aminen en glutamaten.

Als je het voedingspatroon gaat veranderen, duurt het vaak enkele weken voordat het effect oplevert. Sommige aanpassingen kunnen de klachten eerst doen verergeren voordat er vermindering van klachten plaatsvindt. Dit zie je vaak gebeuren met toevoeging van vezels. Je darmen moeten eerst wennen aan die extra hoeveelheid vezels. Het is beter de extra vezels rustig op te bouwen. De meeste PDS patiënten weten precies van welke voedingsmiddelen ze klachten krijgen. Vaak zijn ze geneigd deze voedingsmiddelen te mijden. Het gevaar bestaat dat je te eenzijdig gaat eten, waardoor je bepaalde vitamines en mineralen gaat missen. Het beste is voedingsadvies in te winnen van een diëtiste.

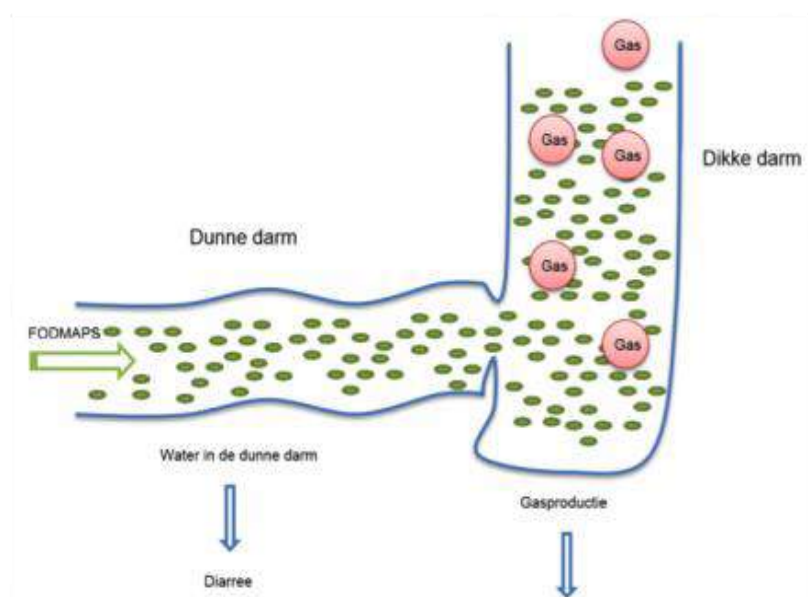
## Het FODMAP beperkt dieet

Fodmap staat voor fermenteerbare oligosachariden, monosachariden, disachariden en polyolen.



Deze koolhydraten worden slecht opgenomen in de dunne darm en houden veel vocht vast in de dunne- en dikkedarm, waardoor er pijn en diarree ontstaat. In de dikke darm worden deze koolhydraten afgebroken door de dikkedarmbacteriën, hierdoor ontstaat gasvorming wat de dikke darm prikkelde waardoor je klachten als diarree, buikpijn en opgeblazen gevoel kan krijgen.

In een periode van minimaal 6 weken worden bepaalde voedingsmiddelen uit de voeding weggelaten, zoals bepaalde fruitsoorten, aantal groentes, enkele zuivelproducten, een aantal granen waarvan



tarwe het meest voorkomt in onze voeding (koekjes, pasta's, brood).

Het FODMAP beperkt dieet bestaat uit een eliminatiefase en een herintroductiefase.

Tijdens de eliminatiefase worden gedurende 6 weken zoveel mogelijk producten met fodmaps uit het dieet gehaald waarna ze in de herintroductiefase weer een voor een worden toegevoegd. Zo kun je erachter komen welke fodmap klachten geeft. Dit gebeurt onder begeleiding van een diëtiste die gespecialiseerd is in een fodmap dieet.

Op [www.fodmapfoodies.nl](http://www.fodmapfoodies.nl) kun je veel informatie vinden over deze dieeten.

Het fodmap dieet is geen rage dieet. Er is heel veel wetenschappelijk onderzoek gedaan om het feit dat fodmap dieeten ondersteuning geven bij het verminderen van de klachten/symptomen bij PDS.

In Engeland is er met wetenschappelijk onderzoek bewezen dat 76 % van de PDS patiënten symptoomcontrole bereikte.

In Nederland had 73% van de deelnemers aan het fodmapdieet minder tot geen last meer na het volgen van het dieet.

## Het eliminatiedieet

Veel mensen weten welke voeding bij hun klachten de kan veroorzaken. Een diëtist kan voedingsadviezen geven zodat er geen voedingsstoffen gemist gaan worden.

Soms is het ook niet duidelijk welke voedingsmiddelen de klachten bij PDS veroorzaken. Door voedingsmiddelen weg te laten (eliminieren) en daarna weer toe te voegen, kan dit duidelijkheid geven.

Op 22 januari 2019 heb ik het programma dokters van morgen bekeken. Hier werd ook het PDS besproken. De artsen die daar spraken vertelden heel boeiend over wat voeding doet met je darmflora. Maar ook werd de relatie tussen hersenen en darmen besproken, en dat stress en leefgewoonten ook invloed hebben op de darmen doordat hersenen en darmen met elkaar communiceren. Er zit ongeveer 2 kilo aan bacteriën in je darmen en ongeveer duizend verschillende soorten. Michael Mosley, arts en onderzoeker sprak over onze darmflora, het microbiom. Ieder mens heeft zijn eigen microbiom, dat ze kunnen analyseren dmv een poepmonster. Ze kunnen dan zien welke bacteriën in je darmen huizen, waar een tekort aan is, welke bacteriën teveel aanwezig zijn. Het eten dat we eten bepaalt hoe divers en gezond onze darmflora is. Ieder mens reageert anders op eten. De een wordt dik van koekjes, de ander niet. Ons microbiom (darmflora) beïnvloed dat. In dit onderzoek hebben ze 3 mensen met PDS klachten behandeld door eerst een eliminatie dieet te volgen, door voedingsmiddelen weg te laten gedurende 2 weken en daarna weer toe te voegen om te kijken welke voedingsmiddelen de klachten doen ontstaan of vermeerderen. Het dieet werd deels gebaseerd op de samenstelling van het microbiom als ook op de onderzoeken en analyses van de artsen. Wat opviel was dat de Michael Mosley zei dat bij PDS patiënten melk, kaas, uien, knoflook, en vooral kolen sowieso geschrapt moesten worden uit het menu om zo de darmen tot rust te krijgen.

Na een periode van 8 weken, waarin de drie kandidaten hun persoonlijke voedingsadvies hadden opgevolgd en tussentijds werd gekeken naar de gevolgen/resultaten van hun aanpassingen in voeding, waren de resultaten enorm goed. De darmflora bij alle drie was helemaal veranderd, veel meer goede bacteriën en veel minder slechte bacteriën. Ze voelden zich alledrie stukken beter. Vooral buikomvang nam bij 2 van de drie kandidaten enorm af. Ook gewichtverlies was enorm bij 2 van de drie kandidaten. Hun PDS klachten waren heel sterk verminderd. Dit onderzoek naar het microbiom in relatie tot de rest van ons lichaam, staat nog in de kinderschoenen maar in Israël zijn ze koploper op het gebied van kennis en mogelijkheden. Er is nog meer kennis en onderzoek nodig voordat dergelijke testen een betrouwbaar en specifiek advies kunnen opleveren.

In Nederland zijn er nog geen betrouwbare consumententesten om je microbiom te analyseren voorhanden en wordt dit dus ook afgeraden.

Op [www.zorgnu.avrotros.nl](http://www.zorgnu.avrotros.nl) kun je de uitzending van 22-01-2019 terugzien.

## Therapiën

Veel mensen met PDS merken dat spanning en stress wel degelijk de klachten van PDS beïnvloeden. Door te leren omgaan met stress en stress te verminderen kunnen de effecten vaak beter zijn dan andere behandelingen.

Effectieve therapieën bij PDS zijn **hypnotherapie/hypnose, cognitieve gedragstherapie en bekkenbodempysiotherapie.**

Van **hypnotherapie** is wetenschappelijk bewezen dat 70 % baat heeft bij deze behandelingen.

Hypnotherapie is een medisch vak. Het wordt ingezet bij pijnbestrijding en lichamelijke gevolgen van stress. Hypnotherapie is een hypnose, een trance, een sterk geconcentreerde aandacht waarbij je diep ontspannen bent, dit wordt tegenwoordig gecombineerd met moderne gesprekstechnieken.

Tijdens de therapie wordt bijv. een pijnlijke buik voorgesteld als een warme zachte buik, terwijl je heel ontspannen bent. Deze gedachten hebben invloed op de darmwerking. Het vermogen ons lichaam te beïnvloeden door onze gedachten, is onder hypnose nog sterker. Tijdens de therapie worden verschillende ademhalingstechnieken en ontspanningsoefeningen aangeleerd en ook hoe je moet omgaan met stressvolle situaties.

De dikke darm krijgt minder prikkels te verwerken en krampen en buikpijn verdwijnen.

Op de website [www.pds-therapeuten.nl](http://www.pds-therapeuten.nl) vindt je de samenwerkende pds therapeuten en veel informatie over de behandelingsmethode.

**Cognitieve gedragstherapie** is een behandelingswijze die uitgaat van de cognities van de mens, waarbij zijn gedachten, fantasieën, herinneringen en opvattingen over gebeurtenissen centraal staan. Het is een combinatie van gedragstherapie met gesprekstherapie. Deze therapie gaat ervan uit dat het niet de gebeurtenissen zijn die bij iemand een bepaald gedragspatroon en negatief gevoel veroorzaken maar de “gekleurde bril” waar diegene doorheen kijkt.

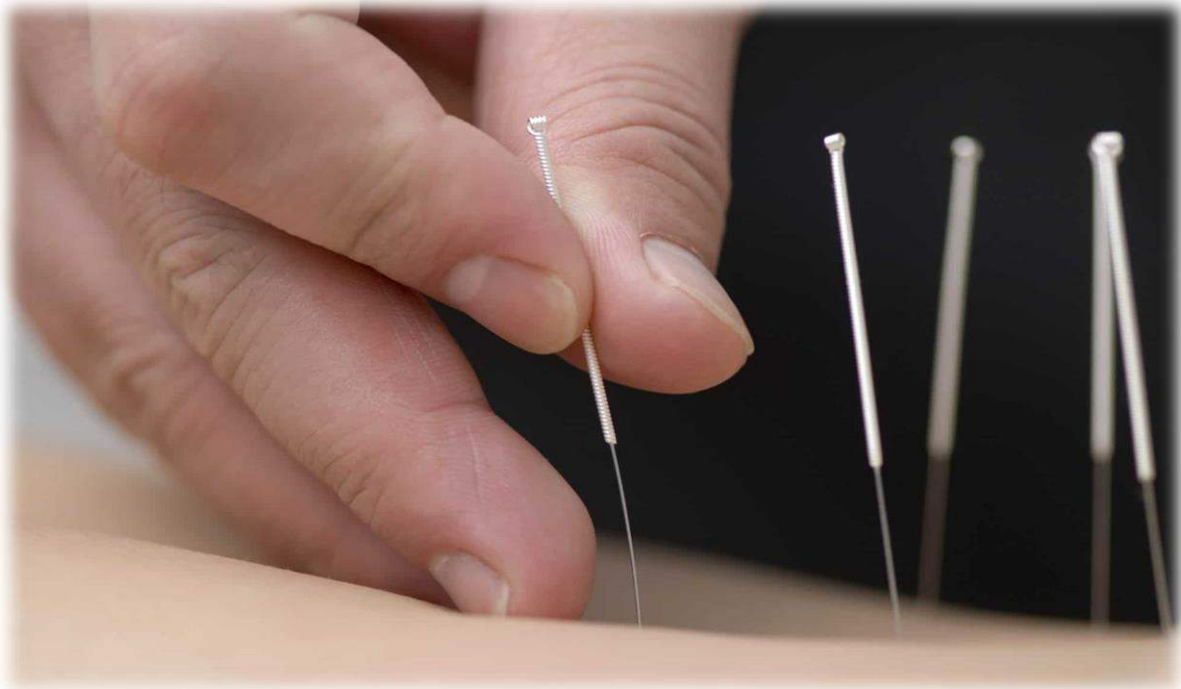
Door objectiever naar je gevoelens te kijken, gedachten om te buigen en anders tegen dingen aan te kijken, kun je je eigen gedrag veranderen.

#### **Bekkenbodempfysotherapie**

Bekkenbodempfysotherapie kan soms de klachten van PDS verminderen, je leert spieren van de bekkenbodem bewust te gebruiken.

#### **Andere behandelmethoden**

Er bestaan ook andere methoden om PDS klachten te behandelen, deze methoden zijn niet wetenschappelijk bewezen maar positief bevonden door ervaringen. Accupunctuur, yoga, homeopathie, orthomoleculaire therapie en osteopathie. Ik hoop dat ik met mijn voetreflexplustherapeutische behandeling iets kan bijdragen aan het verminderen van de klachten van



PDS.

## Hoofdstuk 3: PDS gezien vanuit de natuurgeneeskunde

### 3.1 Wat is natuurgeneeskunde?

Hippokrates van Kos (460-377 voor Christus) was natuurfilosoof en Grieks geneesheer. Hij wordt gezien als de en de grondlegger van de Europese natuurgeneeskunde en de moderne reguliere westerse geneeskunde.

Vanuit de visie van de natuurgeneeskunde worden vrijwel alle ziekten, vooral chronische ziekten, veroorzaakt door **toxines** die in ons lichaam binnenkomen door de ademhaling, huid en voeding en door afvalstoffen die tijdens de stofwisseling achterblijven in ons lichaam.

Deze toxines en afvalstoffen hopen zich op in de cellen, weefsels en organen. Als cellen omgeven zijn door toxines kunnen de cellen niet meer goed met elkaar communiceren en ontstaan er verstoringen in organen, wat wij als ziekten ervaren.

Iedere natuurgeneeskundige behandeling richt zich op het reinigen, dit is het uitscheiden van die toxines, bij alternatieve geneeswijzen wordt gebruik gemaakt van therapie met **voeding, kruiden en supplementen**.

**Een goed voedingspatroon, een goede spijsvertering en een gezonde darmflora** zijn het meest belangrijk om gezond te blijven.

De ontlasting is een goede graadmeter voor de gezondheid. Je hoort dagelijks ontlasting te hebben, die makkelijk uitgescheiden wordt, een worstvorm heeft, niet plakt in de wc pot, weinig wc paier nodig heeft en die geroken mag worden maar niet vreselijk stinkt.

Hieruit mag duidelijk wezen dat veel mensen een ongezonde spijsvertering hebben. Vaak nuttigen we, zonder er bewust van te zijn, teveel ongezonde voedingsmiddelen.

Bij ziekte en gebruik van medicijnen kunnen er door allerlei oorzaken tekorten ontstaan van mineralen, vitamines, eiwitten, hormonen etc.

Deze tekorten kunnen ook ontstaan door verminderde vertering of verminderde opname van voedingstoffen door de spijsvertering of een verhoogde uitscheiding. Verhoogd verbruik van mineralen, vitamines en lichaamseigen stoffen kan ook optreden door stress.

Deze tekorten moeten aangevuld worden en dat kan in de vorm van **supplementen** die dan tijdelijk of langdurig gebruikt worden.

Klachten en ziekten kunnen ook behandeld worden met **geneeskrachtige kruiden**, deze behandeling heet fytotherapie. Er wordt gebruik gemaakt van mild werkende kruiden. Er wordt een extract gemaakt van een deel van de plant of van de gehele plant, bijvoorbeeld een tinctuur of een thee.

Natuurgeneeswijzen omvatten een scala aan alternatieve geneeswijzen (er is geen wetenschappelijk bewijs voor de effectiviteit van deze behandelmethoden), zoals massages, acupunctuur, fytotherapie, ademhalingsoefeningen, homeopathie, orthomoleculaire therapie en therapie die gericht is op voeding en psychische gesteldheid.

De natuurgeneeskunde richt zich op het bevorderen van de gezondheid, het voorkomen van ziekten en het voorkomen van verergering van ziekten, een balans creëren op emotioneel, mentaal en geestelijk vlak.

Kenmerken natuurgeneeskunde:

- De natuurgeneeskundige denkt holistisch: dwz. Lichaam geest en emotie zijn 1, zijn met elkaar verbonden.
- Ziet de mens in relatie tot zijn omgeving, voeding, leefstijl en milieufactoren hebben invloed op het ontstaan van ziekten, klachten.
- Het lichaam heeft volgens de natuurgeneeskunde een natuurlijke neiging naar gezondheid, een zelfgenezend vermogen, oftewel het lichaam reinigt zijn eigen lichaamsvochten\*

- Er wordt geen diagnose gesteld maar er wordt geluisterd, geroken, gevoeld, gekeken.
- Stimuleren van het bewustwordingsproces van de cliënt, als de cliënt zich bewust wordt van zijn gedrag, gewoontes, kan hij/zij keuzes maken om zijn gedrag /gewoontes te veranderen .
- Cliënt aanmoedigen om eigen verantwoordelijkheid te nemen.

\*Het verschil tussen de reguliere geneeskunde en de natuurgeneeskunde is dat de reguliere geneeskunde een ziekte bestrijdt of uitschakelt door het toedienen van medicijnen, welke het lichaam vervuilen en het zelfgenezend vermogen van het lichaam aantasten. De natuurgeneeskunde kijkt naar gezondmakende krachten en ondersteunt deze, ze ondersteunt het zelfgenezend vermogen van het lichaam.

Ziekmaakende krachten, die afweersysteem en gezondmakende krachten ondermijnen zijn:

- Lichamelijke uitputting door voedingsproblemen, burn-out, latent aanwezige virussen
- Geestelijke uitputting door stress,, onverwerkte, weggestopte gevoelens, denkbeelden, overtuigingen.
- Milieufactoren, zoals elektrosmog, straling.
- Zingeving, wat is het doel in je leven, vaak staan mensen ver af van hun bezieling, ze maken keuzes en doen werk waar ze in het diepst van hun hart niet achterstaan, maar een materiële keuze is ipv een innerlijke motivatie.

### 3.2 Reiniging en ontgiftiging.

Het lichaam reinigt zichzelf dmv

- de huid(zweet)
- ademhaling(koolzuurgas)
- darmen ( voedingsresten die ons lichaam niet kan gebruiken=ontlasting)
- nieren( urine)
- lever(zuivering bloed van gifstoffen)
- baarmoeder/eierstokken( menstruatie)

Door het masseren van uitscheidingsorganen kun je het lichaam helpen om te reinigen, ook door veel water te drinken en het opvolgen van voedingsadviezen.

Volgens de natuurgeneeskunde betekent **ZIEKTE**, een verstoring van de balans in ons lichaam.

Deze verstoring kan optreden door stress, slechte voeding, te weinig rust, ophoping van afvalstoffen.

Ons lichaam wil die verstoring opruimen en de balans herstellen. Dat gebeurt dmv ziek worden.

In de natuurgeneeskunde neemt de **homotoxicoseleer** een belangrijke plaats in.

Homotoxicoseleer is de leer van de zelfvergiftiging, het wordt ook het **stelsel van Reckeweg** genoemd. Dr. Reckeweg was een Duitse arts die het ontstaan van ziekten wijt aan de inwerking van gifstoffen in ons lichaam. Iemand's vitaliteit, constitutie, bepaalt hoe het lichaam en de geest reageert op gifstoffen, afvalstoffen. Er is sprake van een gifstof als je er als mens niet mee om kunt gaan, zowel op lichamelijk (eten, drinken) als geestelijk gebied ( psychische druk, stress) Als het lichaam zichzelf van de gifstoffen (toxines) kan ontdoen, doordat het lichaam voldoende levenskracht heeft, word je niet ziek, lukt dit het lichaam niet voldoende dan gaan de toxines zich ophopen, cellen kunnen minder goed functioneren doordat de voedingsstoffen de cel niet meer kunnen bereiken en de afvalstoffen niet goed afgevoerd kunnen worden.

Volgens Dr Reckeweg zijn er zes fases in het vergiftingsproces.

- **De uitscheidingsfase**

Zoals hierboven al genoemd reinigt het lichaam zichzelf door de huid, longen, lever, nieren, baarmoeder, darmen.

- **De reactiefase**

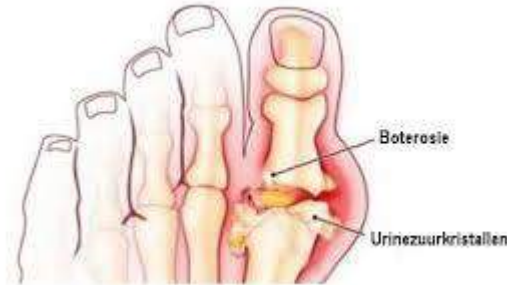
Als het lichaam er niet in slaagt deze afvalstoffen kwijt te raken, dan gaat het lichaam reageren dmv een ontsteking, als dat niet helpt krijg je koorts. Een ontsteking in het lichaam kun je onderdrukken door medicatie, je onderdrukt dus de natuurlijke reactie van het lichaam, in de natuurgeneeskunde



streeft men ernaar om deze natuurlijke reactie te ondersteunen. Bacteriën en virussen die bij een ontstekingsproces voorkomen, komen ook in lichamen van gezonde mensen voor. Volgens de natuurgeneeskunde zijn ze dus geen oorzaak van een ziekte maar ons lichaam gebruikt ze om een ontsteking of koorts te maken waardoor ze de afvalstoffen kan kwijtraken.

Als ziekmakende stoffen door ons lichaam niet uitgescheiden kunnen worden gebruikt ons lichaam de volgende hulpmiddelen:

- Ontsteking/ koorts
- abces, pus /etter
- ochtendstijfheid
- eczeem
- huiduitslag
- zenuwontsteking
- leverontsteking
- darmontsteking
- jicht
- alles wat eindigt op itis



jicht

- **De depositiefase**

Als de afvalstoffen ons lichaam dus niet hebben kunnen verlaten, gaat ons lichaam ze opslaan in de minst belangrijke weefsels, zoals bindweefsel, spieren, pezen en gewrichten. Hierdoor worden belangrijke organen als nieren, hersenen, hormoonklieren, beschermd.

Er zijn weinig symptomen in deze fase, daarom wordt het de **stille fase** genoemd. Aanwijzingen als stijve spieren en gewrichten en vochtophopingen kunnen aanwezig zijn. Tot deze fase behoren:

- galstenen
- nierstenen
- jichtknobbels
- reumatische aandoeningen
- stijve spieren en gewrichten
- oedeem
- aderverkalking
- obstipatie**

Deze drie fasen behoren tot de vloeistoffase, de humorale fase, het speelt zich af in het vloeistofstelsel van ons lichaam. **In de natuurgeneeskunde behoren de ziekten in de bovengenoemde fasen tot de acute ziekten.**

De natuurgeneeskundige therapie bestaat niet uit het onderdrukken van de ziekten maar ondersteunen het proces dat het lichaam zelf aangeeft, zoals koorts ondersteunen door het lichaam te laten transpireren. Hierdoor kan het lichaam de afvalstoffen kwijt en zakt de koorts (meestal) vanzelf.

In de humorale fase worden de cellen ontzien. Vanaf de vierde fase bevinden we ons in de cellulaire fase en dringen de afvalstoffen de cel binnen. De scheidingslijn tussen de derde en vierde fase noemen we **de biologische scheidingslijn. Ziekten behorend in de cellulaire fasen zijn volgens de natuurgeneeskunde, chronische ziekten.** De werking van organen is afhankelijk van de werking van cellen. Meer afvalstoffen, slechtere doorstroming, nog meer afvalstoffen, nog minder doorstroming. Het weesel, orgaan waar de ziekte zich manifesteert gaat langzaam in conditie achteruit.

- **De impregnatiefase=indringingsfase**

De gifstoffen dringen de cel binnen en beschadigen de cel. Deze beschadiging kan nog herstellen.

Tot deze fase behoren:

- migraine
- maagzweer
- angina pectoris(pijn op de borst of hartkramp, meestal door te weinig zuurstof)

-ontkalking van botten  
-hartkwalen  
-leverbeschadiging

- **De degeneratiefase**

De cellen zijn zo beschadigd dat ze niet meer herstellen. Tot deze fase behoren:

-levercirrose  
-M.S(multiple sclerose, auto-immuunziekte, eigen lichaam valt zenuwcellen aan)  
-werveldegenratie  
-verlammingen

- **Neoplasmafase**

De celkern is nu aangetast, en er ontstaat wildgroei van cellen, tumoren, gezwellen en melanomen behoren tot de neoplasmafase.

Al deze fasen hoeven niet een voor een doorgemaakt te worden, je kunt ook van de uitscheidingsfase naar de depositiefase gaan, waardoor de reaktiefase overgeslagen wordt.

Omgekeerd werkt het ook zo, je kunt van impregnatiefase naar reaktiefase gaan.

De homotoxicoseleer is de basisfilosofie van alle natuurgeneeskundige therapieën.

Ze zijn allemaal gericht op het versterken van de levenskracht, en het lichaam te ontdoen van gifstoffen.

De meest voorkomende aanleiding voor een ziekte volgens de natuurgeneeskunde is:

**Zelfvergiftiging vanuit de darm(gisting en rotting) door onjuiste voeding en eetgewoonten.**

De darm kan zijn functie als zuiveringsorgaan van lichaamssappen niet meer goed uitvoeren, waardoor ziekte ontstaat.

**Gezonde voeding en reinigen van de darmen zijn dan ook de meest effectieve manieren om de afvalstoffen uit te scheiden.**

Bij veel natuurgeneeskundige behandelingen zie je dat er een tijdelijke verergering van klachten ontstaat. Door behandeling komen er gifstoffen vrij die in het weefsel vastzaten.

Ook kunnen vroeger onderdrukte ziekten zich nu weer openbaren. Als bijv. een ziekte of eczeem onderdrukt is met antibiotica of hormoonzalf, dan is het genezend reaktieproces van het lichaam onderdrukt, en parkeert de ziekte zich ergens in het lichaam. Door therapie wordt de levenskracht van het lichaam versterkt en deze onderdrukte ziekten kunnen de kop weer opsteken.

De 6 fasen hierboven beschreven hebben betrekking op lichamelijke ziekten.

Ook geestelijk en emotioneel kunnen wij ziek worden. Hoe we zijn en hoe we ons voelen heeft direct invloed op ons lichaam. Bij een lichamelijke ziekte moeten we ook altijd kijken naar het geestelijke en emotionele aspect.

Lichamelijke verontreiniging is opgedeeld in zes fasen maar zo ook kunnen we de geestelijke en emotionele verontreiniging verdelen in zes fasen.

- **Uitscheidingsfase**

De indrukken en prikkels die op ons afkomen kunnen we goed verwerken, je kunt je afsluiten van prikkels die niet van belang zijn voor jezelf. Je kunt bij jezelf blijven.

- **Reaktiefase**

Bepaalde prikkels hebben je geraakt en dat wil je uiten door boos te worden, te huilen, te lachen.

- **Depositiefase**

Je pot gevoelens op, je kunt ze op dat moment niet uiten, op een later tijdstip komen deze gevoelens naar buiten en kun je ze alsnog uiten.

- **Impregnatiefase**

Gevoelens zijn te lang opgepot en gaan aan je knagen, je gevoelens worden de baas over jou.

- **Degeneratiefase**

Je vermogen om gevoelsmatig te reageren verdwijnt, je kan niet meer kwaad worden, huilen.

Een kind wat op school teveel prikkels heeft opgedaan en rust wil, kan aangeven dat hij niet naar school wil, als daar niet naar geluisterd wordt kan hij boos worden, als ouders daar ook niets mee doen moet het kind zich aanpassen (moet naar school) en gaat niet meer gevoelsmatig reageren. Zo'n kind kan gaan stotteren, hij wil iets zeggen maar krijgt er de ruimte niet voor. Ouders zeggen dan: het gaat goed met mijn kind, praat nooit meer over het niet naar school willen, vreemd dat hij af en toe stottert.

Het is heel belangrijk om emoties te tonen, emotionele problemen op te lossen, ruimte eraan te geven. Hierdoor gaan deze problemen niet vastzitten in het lichaam.

Veel te vaak worden antidepressiva en tranquillizers voorgeschreven waardoor gevoelens worden afgezwakt.

### 3.3 Verzuring

Ons lichaam heeft een bepaalde zuurtegraad, ph-waarde. Deze kunnen we meten in het bloed of de urine. Ph 7 is neutraal, is balans tussen zuur en basisch.

Bij verzuring is er dus geen evenwicht meer. **Verzuring tast het zelfgezend vermogen van ons lichaam aan, heeft een negatieve werking op onze vitaliteit en doet de weerstand van ons lichaam afnemen.** Verzuring kan ontstaan door:

- Stress
- Eten van teveel zuurvormend voedsel (koffie, alcohol, suiker, pinda's, noten, dierlijke eiwitten)
- Verkeerde ademhaling
- Medicijnen
- Verminderde uitscheiding(ouderdom)
- Teveel sporten
- Te weinig rust
- Milieuvervuiling, elektrosmog

Gevolgen van de verzuring zijn:

- cellulaire structuurstijfheid (gewrichtspijn, reuma, jicht)
- compensatiemechanisme van verschillende organen:
  - -nieren ->nierstenen
  - -botten ->osteoporose
  - -darmen->spijsverteringsklachten
  - -migraine
  - -galblaas->galstenen
- aantasting van de basevormende klieren zoals de pancreas(alvleesklier) speekselklier, lever,prostaat.

Vermindering verzuring.

- Om leren gaan met stress, door stressfactoren te accepteren of door situaties met stress te vermijden.
- *Eten van meer basisch vormend voedsel*
- Voedsel goed kauwen
- Juiste ademhaling toepassen, ademen is ontzuren.
- Verwerken en uiten van emoties

- Ondersteunen en activeren van natuurlijke uitscheidingsprocessen door bijvoorbeeld massage.
- Droogborstelen van de huid
- Sauna
- Warmte- en koudebaden
- Wandelen in de buitenlucht

In het eerste jaar van mijn opleiding heb ik me verdiept in het onderwerp over verzuring omdat ikzelf gewrichtsklachten kreeg in mijn vingers.

Ik ben een ontzuringskuur gaan volgen van Alka en gebruik, een jaar later, nog steeds de basische



druppels en de kruidenthee. Soms vul ik dit aan met extra mineralen in de vorm van een poeder(greens) en het slikken van calcium-en/of magnesiumtabletten. Het bevalt me prima, gewrichtsklachten in mijn vingers zijn verdwenen en ik merk als ik stop met ontzuren dat de klachten weer toenemen.

Ik heb het boek **“Jonger door ontzuren” van Sang Wang** gelezen, wat me erg aansprak. Alka heeft een ook hele duidelijke poster waar alle voedingsmiddelen verdeeld zijn in de categorieën zuur, licht zuur, neutraal, licht basisch, basisch.

Het was voor mij een eye opener, nooit geweten dat aanpassing van voeding verzuring aan kan pakken.

Met behulp van deze poster kun je zelf een goede keus maken als je meer basisch vormend voedsel wilt gaan eten.

Wat me ontzettend verbaast is dat de reguliere geneeskunde hier helemaal niet op in gaat. Ik hoor zoveel mensen in mijn nabije omgeving( zelfde leeftijdscategorie als ik) die dezelfde gewrichtspijnen hebben (in vingers) waarvan de huisarts het afdoet als artrose, de leeftijd, niets aan te doen!!

Heel jammer, ik attendeer mensen in mijn praktijk erop om eens een keer hun zuurgraad te testen en zich te verdiepen op het gebied van verzuring. Met mijn eigen positieve ervaring, denk ik dat veel mensen zichzelf kunnen helpen om gewrichtsklachten te doen verminderen.

### 3.4 Natuurgeneeskundige Jesse van der Velde.

Jesse van der Velde stelt dat ziek zijn niet in een keer ontstaat maar dat het al veel langer aan het ontstaan is voordat de ziekte zich openbaart.

Het hoort niet bij het ouder worden, jonge mensen kunnen ook ziek worden. De visie van Jesse van der Velde is, de oorzaak van het probleem aanpakken en niet het probleem bestrijden met medicijnen, wat aangeeft dat het lichaam het zelf niet kan oplossen.

Welvaartsziekte diabetes type 2 ontstaat door voeding en een ongezonde leefstijl, door goed op voeding te letten, meer te bewegen en een gezondere levensstijl kan diabetes type 2 zelfs genezen. Andere ziekten die in Nederland hard gestegen zijn, zijn overgewicht(obesitas) burn-out en PDS.

Zijn missie is de voeding als basis van de genezing te maken.

Onderzoeksgeld gaat altijd naar medicijnen die gepatenteerd worden (zit patent op) Als er in medische literatuur bewezen is dat kurkuma(specerij) beter werkt bij alvleeklierkanker dan chemotherapie, moet dat klinisch bewezen worden, daar is geld voor nodig en niemand wil dat financieren. Ziekenhuizen investeren ieder jaar 1 tot 2 miljoen euro om onderzoek te doen in opdracht van de farmaceutische industrie, als arts en als patient heb je hier niets aan, maar de farmaceutische industrie wordt wel draaiende gehouden.

Voeding kan niet gepatenteerd worden, dus wordt er ook geen geld uitgegeven aan klinisch onderzoek naar effecten van voeding.

Jesse van der Velde en het PDS

De spastische darm oftewel PDS is een aandoening in het spijsverteringskanaal. Er is een verstoring in de peristaltische beweging ergens in het spijsverteringsstelsel, dit kan in de slokdarm, maag, dunne- of dikke darm voorkomen. Deze verstoring kan buikkrampen, diarree, obstipatie, winderigheid veroorzaken.

Oorzaken van PDS zijn vaak voeding, stress ontstaan door bijv een verhuizing, ongeluk, echtscheiding en een verstoorde darmflora. Daarnaast komt PDS vaak voor in bepaalde ziekten als fibromyalgie, chronisch vermoeidheidssyndroom, bekkenpijn en kaakgewrichtdysfunctie.

Een gezonde spijsvertering is van belang, het vormt de basis voor een goede vetverbranding, goede hormoonhuishouding en een sterk immuunsysteem. Door je lichaam te voeden met de juiste voedingsmiddelen breng je de spijsvertering en de darmflora weer in balans, waardoor het lichaam goed kan functioneren.

Sommige producten staan erom bekend dat ze spijsverteringsklachten en PDS kunnen verergeren:

- melkproducten,
- alcohol,
- vet eten,
- suikerrijk eten,
- frisdrank,
- bewerkte voeding,
- frisdrank en voeding waaraan kunstmatige zoetstoffen zijn toegevoegd,
- cafeïne,
- tarwe .
- Als je last hebt van winderigheid en een opgeblazen gevoel, kun je beter champignons, peulvruchten, uien, prei en spruiten vermijden.

Voedingsadviezen mbt PDS:

- Neem niet te grote maaltijden en kauw goed.
- Nuttig bij iedere de maaltijd een kleine hoeveelheid gezonde vetten ( avocado, vis) hierdoor blijft het voedsel langer in de maag en gaat het langzamer door maag-darmkanaal.
- Minimaal 2 liter water drinken, vooral bij obstipatie
- Vezelrijk eten (langzaam opbouwen)
- Geelwortel (kurkuma) is een specerij wat zeer geschikt blijkt bij spijsverteringsstoornissen en overmatige gasvorming.
- Perpermentolie als supplement (in de vorm van een gecoat capsule, (zodat maagsappen er niet op in kunnen werken), dit schijnt de buikpijn, diarree en opgeblazen gevoel te verminderen.
- Extract van artisjokblad schijnt te kunnen helpen tegen buikpijn, winderigheid, overmatige gasvorming, diarree, obstipatie, drang om naar w.c. te gaan, opgeblazen gevoel, gevoel dat darmen niet leeg zijn na toiletbezoek, slijm bij de ontlasting.



Stress en een verstoorde darmflora.

Ook in de natuurgeneeskunde wordt de hersen-darm as benoemd . Zowel de reguliere als de natuurgeneeskunde zien in dat stress de darmflora beïnvloedt.

Stressfactoren kunnen zowel geestelijk als fysiek aanwezig zijn. Geestelijke stressoren zijn bijvoorbeeld een verhuizing, echtscheiding, werkdruk. Fysieke stress is bijvoorbeeld overmatig sporten, verkeerde voeding, ziekten. Er kunnen chemische veranderingen en spasmen op gang gebracht worden in de dikke darm waardoor er symptomen kunnen ontstaan die op PDS lijken.

Door stress gaat de bijnier adrenaline en noradrenaline aanmaken. Bloedvaten verwijden, hartslag verhoogt, je stowisseling gaat vertragen, alle energie gaat naar hersenen en spieren. Voor de darmen is er minder energie waardoor de werking van de darmen vermindert en de balans in darmflora

verandert en de doorlaatbaarheid van de darmen verhoogt, met kans op een lekkende darm. Allerlei ongewenste niet verteerde stoffen komen in ons bloed terecht waardoor het immuunsysteem gaat reageren, er ontstaan laagdrempelige ontstekingen, en toxische stoffen die de hersenen aan kunnen tasten, wat kan lijden tot slaapstoornissen, geheugenproblemen, humeurigheid. Bij chronische stress raakt de bijnier uitgeput en ontstaat er een tekort aan cortisol, hierdoor verhoogt het cholesterolgehalte en zie je vaak gewichtstoename. Het is vaak een vicieuze cirkel: stress kan PDS veroorzaken en andersom kan PDS stress geven.

Er zijn een aantal methoden om stress te verminderen en zo je darmflora te verbeteren:

**Meditatie en ademhalingstechnieken**, beïnvloedt het autonome zenuwstelsel, is veel gezonder dan medicatie slikken)

**Beweging**, 30 minuten per dag, intensief, werkt stress reducerend.

Als je met stress leert om te gaan door beweging, meditatie, ademhalingstechnieken en je let daarbij op gezonde, gevarieerde voeding waarbij je de tijd neemt om je eten rustig op te eten, heeft dit een grote invloed op je darmflora.

**Probiotica** bevorderen het herstel van je darmflora.

Probiotica zit in biologische zuurkool, kefir, tempehrouwe melkkefir en komboecha, ze bevatten goede bacteriën die de darmflora ondersteunen. Deze goede bacteriën maken de slechte bacteriën dood en ze zorgen ook voor een gezond immuunsysteem. In onze darmen bevindt zich 80% van de cellen van ons immuunsysteem, als onze darmen gezond zijn, is ons immuunsysteem gezond en kunnen we ons weren tegen ziekten. Goede bacteriën verteren en absorberen bepaalde koolhydraten en zorgen dat suikers, vezels en zetmeel omgezet wordt in energie en voedingsstoffen.

Natuurgeneeskundige Jesse van der Velde gebruikt zelf de Premium Probiotic caps.

Preprobiotica(voedingsvezels) zijn een goede voeding voor de goede bacteriën waardoor ze de groei van goede bacteriën bevorderen.

Daarnaast zijn supplementen verkrijgbaar om te helpen de darmflora te herstellen.

### 3.5 Homeopathie en PDS

Het voert te ver om alle alternatieve geneeswijzen te bespreken. Ik beperk me tot homeopathie.

Bij homeopathie wordt een stof gebruikt, die bij inname bij een gezonde mens dezelfde symptomen geeft, waaraan de zieke mens lijdt. Het middel werkt door het zelfgenezend vermogen van het lichaam te activeren. De werkzame stof wordt verdund ingenomen.



Door een uitgebreide studie in een Brits ziekenhuis is vastgesteld dat de gezondheid van mensen met PDS aanzienlijk verbetert. Een homeopatisch arts schrijft maar één middel tegelijk voor en stemt dat af op elke individuele patiënt. Er wordt rekening gehouden met de ev reguliere medicatie. Middelen die gebruikt worden bij PDS zijn bijvoorbeeld: Kaliumcarbonicum, magnesiumcarbonicum, kuprum, cochlearia. ([www.wijzernaargezondheid.nl/](http://www.wijzernaargezondheid.nl/) behandeling van PDS met homeopathie.

## Hoofdstuk 4: PDS gezien vanuit de traditionele chinese geneeskunde

### 4.1 Inleiding in de chinese geneeskunde.

Over ziekte PDS oftewel de spastische darm wordt in de chinese geneeskunde niet zo gauw gesproken. Er wordt gekeken naar symptomen, zoals buikpijn, diarree, winderigheid en obstipatie en er wordt naar de oorzaak gezocht van deze symptomen. De chinese geneeskunde is gebaseerd op een energetisch model. De TCG(traditionele chinese geneeskunde) is een holistische geneeskunde, dwz. Ze ziet lichaam, geest en emotie onlosmakelijk met elkaar verbonden, die elkaar constant beïnvloeden. Er wordt tijdens een behandeling niet alleen gekeken naar de klachten maar ook naar de voedingsgewoonten, werkomstandigheden, leefstijl, mentale conditie, geestelijk welzijn, kortom de mens in zijn totaliteit.

Belangrijke begrippen in de TCG zijn Qi en Yin en Yang. Alles is Qi (energie) Uit het TAO =oneindige, =het veld, ontstaat een prikkel, Qi en uit die Qi ontstaan 2 tegengestelde krachten, het Yin en Yang. Zij maken het leven in het universum mogelijk. Yin staat voor vrouwelijk, koude, nacht, donker, vochtig, chronisch, zacht, langzaam, naar binnen gericht, binnenzijde-onderzijde-voorzijde van het lichaam. Yang staat voor mannelijk, warmte, dag, licht droog, acuut, snel, naar buiten gericht, achterzijde-buitenzijde en bovenzijde lichaam.

Yin en Yang zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, zijn elkaars tegenpolen, (niets is 100% Yin of 100%Yang),gaan in elkaar over en beïnvloeden elkaar. Yin en Yang zijn in balans(100%), als er een tekort aan Yin is zal Yang dat aanvullen tot er weer een evenwicht(100%). Er is dan wel een onbalans en dat resulteert in ziekten. Een Yin exces(overheersing Yin) Yang exces (overheersing Yang), zwakte van Yin(Yang verschijnselen) en zwakte van Yang( Yin verschijnselen)

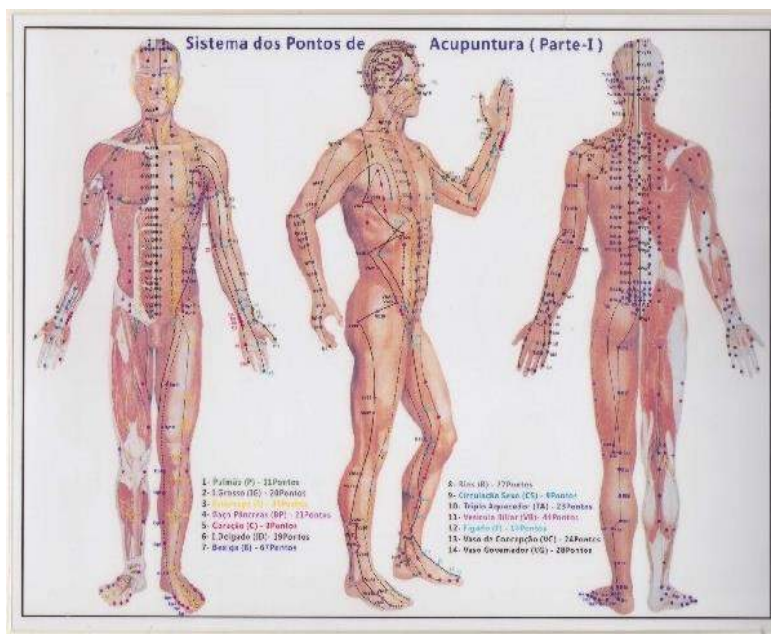
Qi heeft verschillende uitingsvormen zowel materieel=Yin(bloed, vloeistoffen, organen) als niet materieel=Yang( de geest en energie)

Ons lichaam bestaat uit organen en meridianen, dit is een netwerk van vaten waarin Qi en bloed stroomt.

Organen worden onderverdeeld in Yin en Yangorganen. Deze organen hebben volgens de TCG niet alleen een fysieke functie maar ook een emotionele, mentale en spirituele functie . Yin organen zijn de milt(Pi) nier(shen), hart(xin) en pericard(xin-bao), long(feï) en lever(gan) . Yang organen zijn maag(wei), blaas(PangGuang), dunne darm(Xiao Chang), drievoudige verwarmer(Sanjiao), dikke darm(da Chang) en galblaas(Dan)





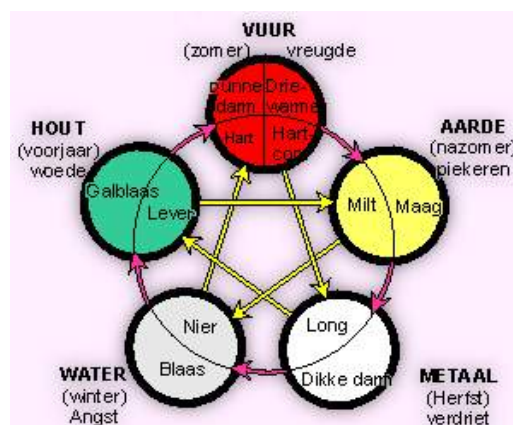


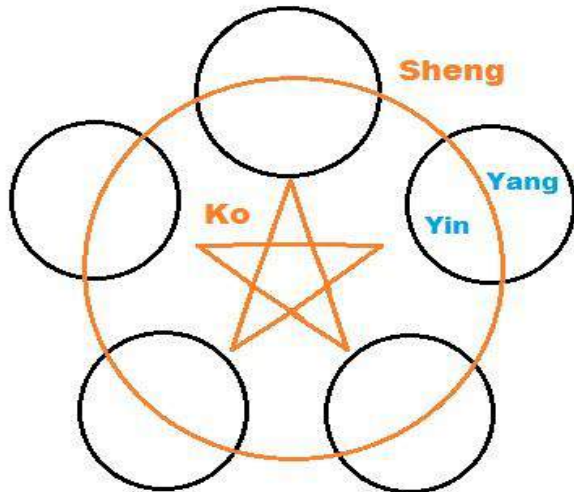
Ieder orgaan is verbonden met een meridiaan, de milt is verbonden met de miltmeridiaan, de maag is verbonden met de maagmeridiaan, enz. Meridianen voeden het orgaan met Qi en bloed en zorgen zo dat de organen hun functies goed uit kunnen oefenen. De meridianen hebben een externe tak waarop accupunctuurpunten liggen en een interne tak die dieper het lichaam ingaan. Organen en meridianen zijn een onscheidbaar geheel, dwz als er een probleem in een meridiaan is kan dat het bijbehorende orgaan aantasten en andersom. Toch kan een probleem in een meridiaan of orgaan ook op zich staan. De

meridianen bestaan ook weer uit een Yin en Yang meridianen. In de Yin meridianen stromen bloed en Qi van beneden naar boven, in de Yang meridianen gebeurt dat net andersom, van boven naar beneden. De energiestroom in de meridianen wordt tussen de meridianen onderling, aan elkaar doorgegeven. Dit is de gesloten energiekringloop. Er is nog een energiesysteem, nl het Shu antieke puntensysteem waarbij ervan uitgegaan wordt dat de energie via de teentoppen en vingertoppen het lichaam binnen komt. Organen hebben gedurende de dag een piek van 2 uur aan energie en werken dan het krachtigst. Door de meridianen te masseren, verbeter je de energiedoorstroming in de meridiaan en zo wordt het bijbehorend orgaan met al zijn functies gevoed. De accupunctuurpunten op de meridianen hebben zo hun specifieke functies en door massage van deze punten wordt de meridiaanmassage nog effectiever. Als een meridiaan gezond is, kun je hem niet onderscheiden van de omliggende huid. Voel je bobbel in de meridiaan is er een stagnatie van energie, witte plek op meridiaan is er een koude in de meridiaan, rode plek wijst op hitte op dat punt, weke plek duidt op een tekort aan energie op dit punt in de meridiaan. Door te kijken op welke plaats deze hitte, koude, stagnatie of verweking zit, zien we welk accupunctuurpunt ermee gemoed is en wat voor functie dit accupunctuurpunt heeft.

#### 4.2 De 5 elementenleer.

Een soort verfijning van de theorie van Yin en Yang is de 5 elementenleer. Dit staat voor 5 bewegingen, die elkaar constant beïnvloeden. Onder de 5 elementen, **vuur**, **aarde**, **metaal**, **water** en **hout**, vallen organen, weefsels, kleuren, smaken, emoties, zintuigen, jaargetijden. Vanuit de Chinese oudheid zijn verschillende verschijnselen en kwaliteiten uit de micro- en macrokosmos met een bepaald element verbonden omdat ze hiertussen onverklaarbare overeenkomsten zagen. Het model geeft inzicht in de samenhang en interacties tussen de interne organen, weefsels, zintuigen, smaken, geuren, emoties, mentale eigenschappen, geestesaspect. In deze kosmologische cyclus vind je de **KO-cyclus** en de **Shengcyclus** terug.





Ko-cyclus is de controlerende cyclus, dwz dat het element hout, het element aarde controleert, waardoor dit element niet excessief wordt. Het element aarde controleert het element water, water controleert het element vuur, vuur controleert het element metaal en metaal controleert het element hout. De Shengcyclus is de voedende cyclus, dwz dat het element hout het element vuur voedt, vuur voedt aarde, aarde voedt metaal, metaal voedt water en water voedt hout. Deze 2 cycli samen vormen een soort van evenwicht. Vier verstoringen binen deze cycli zijn:

**In de ko cyclus:** het ene element overcontroleert het andere element(hout overcontroleert aarde)

, het ene element rebelleert naar het andere element(aarde rebelleert naar hout) .

**In de Sheng cyclus:** moeder voedt het kind niet voldoende(hout voedt vuur niet voldoende) of het kind trekt de moeder leeg( vuur trekt hout leeg)

Voorheen werd dit model afgebeeld met het element Aarde in het midden van de cirkel, de microkosmos . Dit geeft het belang van het aarde element weer. Op de aarde wordt altijd teruggevallen. Herfst(metaal) gaat nooit ineens over in winter(water), er is een tussenfase, er wordt teruggevallen op het element aarde.

De nier (water), de milt(aarde) en het hart (vuur) vormen **de drie schatten** .

De nier is de basis en het meest aardse element, het vormt de basis van al het Yin en Yang van de andere organen in ons lichaam, de voorhemelse energie(gekregen van onze ouders) ligt opgeslagen in de nier, de nier verwarmt alle andere organen maar zeker de milt. In de microkosmoslogische cyclus, voedt de milt het hart. Dit is een relatie die binnen de diagnostiek veel gebruikt wordt. De milt vormt Gu Qi, waaruit hart Qi ontstaat, wat nodig is voor rondpompen bloed, en levert de grondstoffen voor het bloed.

Het spijsverteringsstelsel behoort volgens de TCG tot het orgaan Milt (Pi), dit is het Yinorgaan wat met het Yange orgaan de Maag(Wei) verbonden is. Samen zorgen ze ervoor dat de voedingsstoffen en dranken die wij tot ons nemen, in ons lichaam omgezet worden in een zuivere essentie, die "nahemelse energie" de Gu Qi genoemd wordt.

Deze nahemelse energie, Gu Qi genoemd, wordt met de Qi uit de lucht, in de long omgezet in Wei Qi en Ying Qi, Wei Qi beschermt ons tegen externe pathogen bacteriën (is onze afweerqi) en Ying Qi voedt ons lichaam. In het hart wordt de Gu Qi omgezet in bloed en Zhen Qi.

#### 4.3 De BA Gang

PDS is een verstoring in de peristaltische beweging, ergens in het spijsverteringsselsel, de slokdarm, maag, darmen, waardoor klachten als buikpijn, diarree, obstipatie, winderigheid, opgeblazen gevoel ontstaan. In de TCG gaan ze zoeken naar de oorzaak van de symptomen.

De TCG past de BA GANG toe, een methode waarbij de klachten, symptomen geordend worden in 4 groepen van twee tegengestelde principes

- Intern - extern
- Hitte -koude
- Volte -leegte
- Yin -Yang

Het is een intern probleem, het doet zich voor in het spijsverteringsstelsel. Daarna gaat men kijken naar de 5 elementenleer, omdat alle organen met elkaar verbonden zijn en elkaar beïnvloeden (te zien in de kosmologische cyclus) gebruikt de TCG de 5 elementenleer om de onderliggende oorzaak van symptomen en klachten te herleiden.

In de moderne Chinese geneeskunde gaat men PDS steeds meer zien als een lever- milt disharmonie. De lever is verantwoordelijk voor de vrije stroom van Qi, zodat de Qi in alle organen in de juiste richting stroomt. Bij een verstoring kan een stagnatie of rebellerende Qi ontstaan, de Qi kan verkeerd gaan stromen, dit zie je bijv. in de maag, je gaat hikken, boeren, braken, **misselijkheid**. De miltfunctie kan door Qi leegte zwak worden waardoor voedsel en dranken niet meer goed omgezet kan worden, waardoor **dampvorming** ontstaat met een **opgeblazen gevoel**, maar ook **diarree** (vloeistoffen worden niet voldoende afgevoerd). Door miltleegte kan dus ook niet voldoende Gu Qi gevormd worden waardoor de lever te weinig Qi krijgt. De lever heeft de Qi ook nodig voor productie van gal welke ook nodig is voor een goede vertering van vetten, andersom is gal Qi nodig om de vrije stroom intact te houden. Als de Qi niet vrij stroomt zal dit ook invloed op de dikke darm Qi hebben en kan het voedsel te lang in de dikke darm blijven zitten waardoor er teveel vocht aan de ontlasting wordt onttrokken en te droog wordt, met **obstipatie** tot gevolg. De emotie woede, frustratie kan lever Qi stagnatie veroorzaken waardoor de hout-aarde as uit balans raakt. Bij een afwisselend beeld van obstipatie en diarree wordt er in de TCG gesproken over: lever valt milt aan.

De nier is de basis van al het Yin en Yang in ons lichaam, ze verwarmt alle organen om hun functies goed uit te kunnen oefenen, vooral de milt zodat er een goede transformatie van voedsel en vloeistoffen is, maar ook de darmen die de vloeistoffen uit de ontlasting separeren. Als er een te weinig aan nieryang is kan er **diarree** ontstaan. Door een langdurige milt yang leegte kan er ook weer nieryang leegte ontstaan. Daarna gaat men ook nog zoeken naar de ziekte-oorzaken, **emoties, klimaatfactoren en diverse ziekte-oorzaken**. Emoties kunnen de interne organen aantasten, klimaatfactoren en diverse ziekte-oorzaken kunnen de organen en meridianen aantasten.

De oorzaken van PDS volgens de TCG zijn dus **stress**, opgekropte woede wat lever Qi stagnatie veroorzaakt. Ook **mentale overbelasting** zien ze als een oorzaak, dit kan door piekeren, zorgen, studeren ontstaan waardoor de functie van de milt verzwakt. Zwakke miltfunctie veroorzaakt een tekort aan Qi en bloed en een tekort aan Qi geeft Qi stagnatie. Is er langere tijd een miltleegte ontstaat ook een nierleegte waardoor de problemen groter worden en langer duren voordat ze opgelost zijn. **Externe damp (=klimaatfactor)** door een vochtig klimaat kan de miltfunctie verzwakken.

Ook **wat er gegeten wordt** is van belang. Dampvormend voedsel zoals eieren, zuivelproducten, vlees, suikers, zoetstoffen dienen vermeden te worden als er dampvorming aanwezig is. Koud eten, ijs en gekoelde dranken verlagen het verbrandingsvuur van de milt (de kookpan wordt te weinig of niet opgestookt). Bewerkt, teveel te weinig voedsel kunnen de miltfunctie ook ondermijnen en dampvorming veroorzaken. Sterk uitdrogend voedsel en roken moet vermeden worden bij obstipatie, zoals hete kruiden, gefrituurd voedsel. **Te weinig bewegen**, denk ook aan veel zittend werken, geeft een lever Qi stagnatie.

**Verkeerde eetgewoonten**, niet genoeg tijd nemen om te eten, door tijdsdruk, stress, heeft meteen invloed op de milt-maag, deze krijgen te weinig energie en de vertering verloopt niet afdoende.

**Medicijnen** en vooral antibiotica hebben invloed op de darmflora, ze maken de slechte maar ook de goede bacteriën kapot. Die laatsen zijn nodig voor een goede spijsvertering. Door het ontstaan van zo'n steriele omgeving kunnen gisten en schimmels gaan groeien, de antibiotica brengen koude in het lichaam. Miltleegte kan dampvorming tot gevolg hebben, damp is zwaar, dit geeft een zwaar gevoel in het lichaam, zwaar gevoel in het hoofd (wattengevoel) opgezette buik, geen eetlust, brijige ontlasting en vermoeidheid.

**Overige oorzaken** zoals luchtvervuiling kan bijdragen aan darmproblemen, nl ons lichaam haalt Qi uit de lucht dmv de longen, om samen met de Gu Qi van de milt, de Wei Qi (afweer Qi) en Ying Qi (voedende Qi) te vormen. Als de long, die in het metaalelement gekoppeld is aan de dikke darm, door vervuiling zijn functie niet goed meer uit kan oefenen heeft dit tevens invloed op de darmen. Longen en darmen dragen beiden bij aan ons afweersysteem, ze zorgen voor het in goede conditie houden van

onze afweer. Als darmen niet meer goed kunnen functioneren kunnen we voedselallergieën opbouwen, die de PDS klachte verergeren.

Door 10 + 2 vragen te stellen over de algemene leefwijze, werkomstandigheden, vragen die de ziekte-oorzaak(en) kunnen achterhalen en vragen over emotionele symptomen en energieniveau, krijg je veel informatie over de BA Gang, door het afnemen van de anamnese probeer je de rode draad te vinden in de klachten en symptomen die de klant heeft.

PDS toegepast op de BA GANG

Het is een **intern** probleem, spijsverteringsstelsel bevindt zich in het interne deel van het lichaam, het heeft niets te maken met de huid, gewrichten. Door een yang leegte van de nieren wordt de milt niet voldoende verwarmd, dit geeft **koude** in de milt. Ook verdwijnen buikkrampen, buikpijn vaak met toevoegen van warmte. Het is een **volte**, druk op pijnlijke buik is niet fijn en bij ontlasting worden de klachten minder. Het is **yin** omdat de klacht chronisch is.

Ziekte-oorzaken zijn **externe pathogene factoren**(koude, wind, hitte droogte, vocht ) **emoties**( woede, frustratie, angst piekeren, vedriet, vreugde, zorgen) en **andere diverse ziekte-oorzaken** zoals zwakke constitutie, overwerken, fysieke overbelasting door overwerken of topsport, gebrek aan lichaamsbeweging, teveel of te weinig sex, teveel of te weinig voeding, bewerkte voeding, trauma, parasieten, geneesmiddelen en drugs, en verkeerde behandelingen . Emoties vallen alleen de organen aan, het interne deel van de mens. Klimaatfactoren vallen de meridianen aan en kunnen ook de interne organen aanvallen, ook kunnen de organen zelf koude, wind vocht, hitte veroorzaken. De andere diverse ziekte-oorzaken kunnen zowel de meridianen en organen aanvallen.

#### 4.4 Adviezen vanuit de TCG

Omdat stress en voeding bij PDS vaak invloed heeft op ontstaan en/of verergeren van klachten wordt hier in het verstrekken van adviezen op in gegaan.

Stress aanpakken door:

- **ontspanningsoefeningen**, door bijvoorbeeld te luisteren naar een stem die je begeleidt naar ontspanning. Er zijn ook cursussen hierin.
- Goede **lichaamsbeweging**(niet intensief sporten in het begin) door te wandelen is aan te bevelen.
- **Mindfulness.**
- **Hypnose.**
- **Trauma(verwerkings)therapie.**
- **Yoga.**
- **Ademtherapie.**
- **Cognitieve gedragstherapie** zijn allemaal manieren om stress te verlichten.

Milt versterken door:

- **Voedsel te koken**( minstens 2x per dag gekookt eten) . Vermijd zoveel mogelijke rauwe voeding, dit is koud waardoor eerst alle warmte van de mit nodig is om het voedsel te verwarmen alvorens het met de vertering kan beginnen wat ook warmte kost, je verbruikt hierdoor teveel milt Yang waardoor een leegte van de milt kan ontstaan.
- **Koolhydraatrijke voeding**, zoals pompoen, pastinaak, erwten, wortel, zwarte bonen en zoete aardappel te eten.
- **Volkoren rijst**(liefst in een crockpot 4-6 uur koken, zodat de rijst al zijn voedingsstoffen langzaam af kan geven)
- **Verwarmende kruiden en groenten** zoals ui, prei, knoflook, gember, kaneel, nootmuskaat, venkel, zwarte peper te nuttigen.
- **Vlees en soepen** rundvlees (liefst in stoofpotje), lam, kip, kalkoen, runderlever.
- **Vissoorten:** tonijn, makreel en anchovis.
- **Suikers** en zoetstoffen beschadigen de mit door dampvorming, brood, gist, pasta's, tomaten, zuivelproducten waaronder melk, boter en kaas, eieren, vetten en eiën, vlees, zoet fruit zoals sinaasappel en perzik, alcohol (bevat veel suiker) zijn allemaal dampvormend.

Tevens hebben alle voedingsmiddelen een thermische werking, met behulp van kookboeken van de 5 elementenleer, kun je een menu samenstellen waarin de 5 elementen verwerkt zijn en je rekening kunt houden met de thermische uitwerking van de voeding.

Koude symptomen: eet dan verwarmende kruiden en producten, zie hierboven bij vlees en soepen en verwarmende kruiden en groenten.

Dampsymptomen: vooral letten op geraffineerde producten en chemische toevoegingen, deze zijn dampvormend, zo ook de bovenvermelde producten onder het kopje "suiker".

Dampverdrivende producten zijn: alfalfa, aduki bonen, koolraap, rogge, mais, sjalot, pompoen en witte peper, grapefruit-zaadextract is een erg goede dampverdrijver.

Hittesymptomen zoals obstipatie: geen scherpe ingrediënten gebruiken zoals erg scherpe peper, gember, knoflook.

Van **de geraspte schil van een grapefruit** kan ook thee getrokken worden (20 min), dit helpt bij de **verbetering van de spijsvertering, en bij pijn, zwelling, gasvorming en verbetert de peristaltische beweging van de darmen.**

Bij PDS patiënten komt vaak lever Qi stagnatie voor. Om de vrije stroom van Qi te bevorderen kunnen we mildscherpe producten eten zoals ui-achtigen, dille, basilicum, venkel, gember, mierikswortel, komijn, rozemarijn. Goed voor de lever Qi zijn groenten zoals kool, koolraap, spruiten, bloemkool, broccoli, (bij gasvorming kunnen kolen beter vermeden worden) bieten, aardbeien, pijnboompitten, kastanjes, perziken. Zure producten kunnen lever Qi stagnatie

verergeren, dus opletten met azijn en andere zure producten te eten, niet teveel !!

Zoetzure producten zoals sinaasappels (sap) en tomaten zijn af te raden bij lever Qi stagnatie en miltleegte (beiden veel voorkomend bij PS patiënten)

Koffie zorgt dat de Qi in beweging komt (denk aan s'-morgens naar de wc kunnen na het drinken van koffie), echter het effect is maar heel tijdelijk. **Als de darmen al overprikkeld zijn, is koffie niet aan te raden.** Koffie tast ook het Jing aan, geeft tijdelijk meer energie maar het Jing wordt verbruikt om Qi van te maken.

Massage bevordert de vrije stroom van Qi en bloed, wat bij PDS patiënten een goede therapie is.

Hierbij is het extra masseren van accupunctuurpunten een goede aanvulling op de massage.

Bepaalde punten op de lever en miltmeridiaan kunnen de peristaltische beweging van de darmen stimuleren en de onwillekeurige spieraanspanningen van de darmwandspieren ontspannen, waardoor obstipatie, diarree, opgeblazen gevoel en pijn verminderen.

Door massage versterk je het zelfhelend vermogen van het lichaam wat een helend effect kan hebben op de aanmaak van neurotransmitters en zenuwgeleiding, wat belangrijk is voor een goede darmflora.

In mijn behandelplan wil ik de lever/galblaasmeridiaan en de milt/maagmeridiaan gaan masseren en neem ik bepaalde accupunctuurpunten mee in het behandelplan om extra te tonifiëren.

Deze punten op de milt/maagmeridiaan zijn:

**Mi2** is het vuurelement op de miltmeridiaan, vuurelement voedt het aarde element

- Spijsverteringsproblemen zoals overgeven, opgezette buik, obstipatie, diarree.

**Mi3** (shu streampunt): dit punt wordt gebruikt bij alle spijsverteringsproblemen, buikpijn, opgezette buik, diarree, zwaartegevoel in lichaam.

- versterkt en reguleert de milt
- harmoniseert de werking tussen milt en maag

**Mi6** (ontmoetingspunt van lever, nier en milt)

- Tonifieert milt, lever en nier
- Harmoniseert werking tussen lever en nier
- Lost damp op, dus bij overgewicht en gevoel van zwaarte in het lichaam

**Mi8**

- Opgezette onderbuik
- diarree

**Mi9** (He sea punt)

- Wordt veel gebruikt bij spijsverteringsproblemen,
- Bij damp in het lichaam, zwaar gevoel in lichaam, hitte in lichaam
- Opgezette buik, buikpijn, diarree.

**Ma36** (3 mijlen punt)

- Bij alle maagproblemen
- Met dit punt kun je alle ziektes behandelen

**Ma37**

- Diarree
- Problemen in de dikke darm

**Ma39** (lage He seapunt dunne darm)

- Reguleert en harmoniseert de darmen
- onderbuikproblemen

**Ma 40**

- Bij overgewicht vanwege een niet goed verlopende spijsvertering

**Ma41**

- Bij hitte in de maag, opgezette en pijnlijke maag
- Bij obstipatie

**Ma43** (Shu streampunt)

- Reguleert en harmoniseert de maag en darmen
- Bij een opgezette buik.

**Ma44** (ying springpunt)(waterelement op de Yinmeridianen)

- Haalt hitte uit het lichaam
- Bij buikpijn in onderbuik, obstipatie, spijsverteringsproblemen
- Harmoniseert de darmen

Punten op de lever/galblasmeridiaan die ik extra ga masseren, zijn:

**Le1**

- Ernstige buikpijn met obstipatie

**Le3**(shu streampunt)

- Bij alle vormen van Qi stagnatie

**Le8** (He seapunt)

- He sea punt wordt extra gemasserd bij alle spijsverteringsproblemen
- Waterpunt,( waterelement voedt het houtelement), brengt zachtheid om energie zacht en vrij te laten stromen

**Gb34** (he sea punt)

- He sea punt dus goed voor alle spijsverteringsproblemen, vooral problemen met vet eten

**Gb 40**

- Helpt bij verspreiden van leverQi

**Gb41** (shu stream)

- Helpt bij het spreiden van lever Qi
- Helpt bij verwijderen van opgehoopt vocht (flegmn enknobbels) wat hard geworden is

**Gb43**

- Helpt bij het verspreiden van lever Qi

NB: de meridianen van dikke-dunnedarm en van de drievoudige verwarmer hebben een laag He Sea punt bij de knie, de knie masseren is dan ook zeer geschikt voor alle spijsverteringsproblemen.



## Hoofdstuk 5: Metafysische achtergronden in relatie tot PDS

Metafysisch wil zeggen: beeldspraak. Wat wil een ziekte, een symptoom mij zeggen?

PDS staat voor prikkelbaar darm syndroom, oftewel spastische darm. De peristaltische beweging in het spijsverteringsstelsel verloopt niet goed. Het spijsverteringstelsel begint in de mond (slokdarm) en eindigt in de anus.

Het spijsverteringsstelsel heeft fysiek te maken met lichaamsvreemde stoffen omzetten in lichaamseigen stoffen waardoor ons lichaam kan groeien en herstellen. Psychisch heeft het de betekenis van indrukken opnemen, verwerken en loslaten. Je kunt informatie( leren) opnemen en verwerken en deze informatie doorgeven aan je medemens. Je kunt ook psychisch –emotieele indrukken opslaan, door een gebeurtenis wat je raakt, dit moet verwerkt worden, door erover te praten, het van je af te schrijven.

Kortom: De spijsvertering vertaalt waar het in het leven om draait:

### **OPNEMEN-VERWERKEN-LOSLATEN**

De symptomen die bij PDS voorkomen zijn vooral buikkrampen, diaree en obstipatie, winderigheid en opgeblazen gevoel(boeren, misselijkheid) Deze symptomen ga ik metafysisch toelichten.

#### **Opnemen**

In de mond wordt voedsel(lees indrukken) opgenomen, fijngemalen en door de slokdarm voortbewogen naar de maag. Metafysisch: in hoeverre laten wij indrukken toe? Laten we ze binnen of spugen we ze uit?

De maag bepaalt welke indrukken we toelaten.

#### **Verwerken**

In de maag begint de eerste verwerking van indrukken, als we teveel hebben ingeslikt, valt dit zwaar op de maag. Beste is om goed te doseren wat we opnemen, om te voorkomen dat iets zwaar op de maag valt.

De dunne darm zorgt voor het analyseren en onderscheiden van deze indrukken en de integratie (opslaan) van deze indrukken. Als deze indrukken teveel uitgediept worden, tot in detail, dan is iemand te kritisch, legt op alle slakken zout. Worden indrukken niet verwerkt, je laat dingen op zijn beloop, “vallen door de darm” dan krijg je **diarree**-achtige klachten.

#### **Loslaten**

In de dikke darm vindt het verder verwerken van indrukken plaats en ook het loslaten.

Heeft iemand moeite met loslaten dan volgt er een verstopping(obstipatie) De dikke darm geeft iemand de keus wat hij los wil laten en wat hij op wil slaan aan indrukken.

**Obstipatie** staat voor niet los kunnen laten van gebeurtenissen, emoties uit het verleden, vast blijven houden aan het verleden en je niet open kunnen stellen voor het nieuwe en onbekende.

Bij een **spastische dikke darm** houdt men indrukken zo vast dat nieuwe indrukken een **kramp** veroorzaken.

**Diarree** heeft te maken met angst. Indrukken worden niet geanalyseerd en verwerkt en vallen onverteerd door de darm.

**Winderigheid** staat voor te kritisch zijn, op alle slakken zout leggen, het minste of geringste “kruimeltje” geeft al irritatie.





**Oprispingen, maagzuur** staat voor onbewuste, ingeslikte indrukken komen terug, het ingeslikte heeft nogal wat ergenis opgewekt. Zuur opgeven kan dan opluchting geven.

## Hoofdstuk 6: Praktijkonderzoek

### 6.1 Behandelplan.

Uit het onderzoek is gebleken dat stress en voeding erg vaak genoemd worden wat betreft mogelijke oorzaken van PDS en dat het ook klachten als obstipatie, diarree, winderigheid, buikkrampen kunnen doen vermeerderen. Zowel westers als natuurgeneeskundig . Ik begin de massages met een **ontspanningsmassage (stress)**, zo ervaren ze hoe ontspannend een voetmassage is, en ik wil mensen laten wennen aan mij, er moet een vertrouwensband ontstaan tussen mij en de client en andersom.

Westers gezien wil ik als eerste de **zones van het spijsverteringssysteem** masseren. Daar zit het probleem . Ik geef deze massage twee keer omdat ik de spijsverteringsorganen extra wil prikkelen, de doorbloeding en energiedoorstroming extra op gang wil brengen, wil stimuleren.

Omdat hersenen en darmen een zelfde zenuwstelsel hebben, kunnen ze met elkaar communiceren. Ze geven elkaar prikkels door. Bij PDS wordt vaak gesproken wordt van een verstoring in de hersendarmas, **de communicatie tussen de darmen en hersenen is verstoord**. IK wil de **de zones van de wervelkolom** masseren. Hiermee stimuleer ik de hersenzenuwen, mn de nervus vagus, deze behoort tot het parasympatisch zenuwstelsel en is actief als wij in rust zijn. De nervus vagus stimuleert de spijsvertering, zorgt voor de productie van de darmsappen, zorgt voor een goede doorbloeding van de spijsverteringsorganen en is betrokken bij de communicatie met de hersenen . De ruggenwervelzenuwen worden gestimuleerd die daardoor op hun beurt de bijbehorende weefsels en organen stimuleren.

Wat opvalt is dat er veel medicatie wordt geslikt om symptomen te bestrijden, ik wil **de zones van het lymfestelsel** masseren om het lichaam te ondersteunen in het **afvoeren van deze toxines**, reinigende massage maar ook omdat PDS vaak optreedt na **ontstekingen** in de darmen. Deze massage is ook geschikt om het **afweersysteem te voeden**, de weerstand te verhogen.

In de TCG wordt vooral een lever Qi stagnatie en een miltzwakte als de mogelijke oorzaken van PDS gezien . Chinees gezien ga ik de **milt/maag meridiaan** ( belangrijke functie van milt en maag is het opnemen en verwerken van voeding en vloeistoffen en hier de naheemse energie, de Gu Qi van maken, deze functie is verzwakt ) en **de lever/galblaasmeridiaan** (door spanningen/stress, zal de vrije stroom van de energie minder vrij stromen en zelfs stagneren, de lever is verantwoordelijk voor de vrije stroom van Qi, deze functie is verzwakt ) masseren.

Metafysisch zien we dat het maag-en darmkanaal als de buitenwereld wordt beschouwd, hierin wordt het voedsel(indrukken) opgenomen en verwerkt. Wat lichaamseigen gemaakt wordt, wordt in onze binnenwereld opgenomen, wat niet lichaamseigen gemaakt wordt, laten we los (stoelgang/indrukken)

Dit **loslaten** is moeilijk, metafysisch gezien hebben alle spijsverteringsproblemen te maken met loslaten. Dit loslaten van indrukken ga ik met mijn cliënten bespreken.

Energetisch denken we aan het feit dat ons lichaam niet alleen een fysiek lichaam is is maar ook een energielichaam, het wordt steeds meer duidelijk dat ons lichaam niet alleen werkt door een samenspel van allerlei stelsels zoals het spijsverteringsstelsel, uruniwegstelsel etc maar dat er aan de basisch van dit samenspel een structurerend energieveld ligt . Deze energie nemen wij op dmv energiewielen, en wordt door zenuwknoten en hormoonklieren in ons lichaam omgezet in trillingen waardoor ons lichaam kan functioneren en ontwikkelen. De zenuwknoop plexus solaris oftewel zonnevlecht (3<sup>e</sup> chakra) controleert de functies van de interne organen waaronder het aan-en ontspannen van de darmen . Een goed werkend spijsverteringssysteem staat in nauw verband met een goed werkend 3<sup>e</sup> chakra. Ook bij **spanningen en stress** is het raadzaam de zonnevlechtmassage toe te passen. Wat betreft de energetische massage wil ik me dus ook richten op de **zonnevlechtmassage**. Als ik een zevende massage had gegeven zou dat de chakra massage zijn geworden met nadruk op het derde chakra, de zonnevlecht.

Behandeling bestaande uit 6 massages :

**1<sup>e</sup> massage :ontspanningsmassage**

**2<sup>e</sup> massage : milt/maagmeridiaanmassage en massage van de zones van de spijsvertering**

**3<sup>e</sup> massage : milt/maagmeridiaanmassage en de zones van de wervelkolom.**

**4<sup>e</sup> massage : lever/galblaasmeridiaanmassage en de zones van het lymfestelsel**

**5<sup>e</sup> massage: lever-galblaasmeridiaanmassage en de zones vande spijsvertering**

**6<sup>e</sup> massage :zonnevlechtmassage**

## Hoofdstuk 7: Ondersteunende adviezen

Aan mijn cliënten heb ik een A4 tje meegegeven waar ik algemene adviezen op heb geschreven

- Ontbijt iedere dag, het liefst warm, zelfgemaakte soep is ideaal, warme (gekookte) voedingsmiddelen hebben een positief effect op de spijsvertering, vooral als ontbijt.
- Ontbijt tussen 7 en 10 uur s'morgens.
- Eet op vaste tijden en niet s'-avonds ná 8 uur, omdat het lichaam na deze tijd slechter voeding verteert.
- Let op voor melkproducten, fabrieksvetten en suikers, deze hebben een negatieve invloed op de spijsvertering. Eet/drink ze met mate.
- Goede vetten, zoals lijnzaadolie (omega 3) hebben een positieve werking op de darmen.
- Gebruik verwarmende kruiden als kaneel en gember in gerechten of als thee mits er geen hitteverschijnselen aanwezig zijn. (opvlieters, nachtzweeten)
- Eet goede graansoorten als boekweit, gierst, Quinoa, haver, kamut.
- Eet zoete groenten, wortelen, knollen en de vergeten groene groenten zoals aardpeer, koolrabi en pastinaak (op internet te vinden, google op "vergeten groene groenten")
- Gebruik van probiotica als solgar 40+ (raadpleeg hiervoor een winkel met natuurgeneeskundige producten, bijv. Rozemarijn en Thijm in Uden) is een aanrader om de darmflora weer in balans te krijgen.
- Vermijd zoveel mogelijk zorgen en ga niet piekeren, doe ontspanningsoefeningen.
- Leef in het nu, wat is geweest kun je niet veranderen en wat morgen is, is onbekend.

Tijdens de massages heb ik bij iedere cliënt geprobeerd te achterhalen welke mogelijke gewoonten de PDS klachten zouden kunnen verslechteren. Dit heb ik besproken en geprobeerd ieder individueel van adviezen te voorzien.

Een cliënt at de hele dag door, at heel veel tommies, ze had heel veel last van winderigheid. Ik heb haar geadviseerd om warm te ontbijten. Ze heeft mijn advies opgevolgd en appte mij later:

IK voel me kiplekker, heb geen last van winderigheid en heb geen klachten.

Een andere cliënt nam nooit de moeite om de dag te starten met een ontbijt, en als ze ontbeet was dat staand of rijdend in de auto. Mijn advies om de dag te starten met een goed ontbijt (liefst warm) bewust te eten, goed te kauwen, rustig te eten zonder telefoon en andere afleidingen vond ze heel moeilijk om op te volgen. Ze vertelde me dat ze een paar uur nadat ze opgestaan is, het gevoel heeft dat haar energie op is. Toch kwam ze er in die paar weken niet aan toe haar gewoonten te veranderen.

Ik merkte ook dat bij veel cliënten stress, werkdruk en vanalles moeten, een veel te vol programma, met regelmaat voorkwam.

Al mijn cliënten zagen dan ook erg naar de massages uit, het bracht hun duidelijk ontspanning.

Een berichtje van een cliënt:

Lieve Marja, ik bof met jou.

Het betekent heel wat dat ik onder jouw handen in slaap ben gevallen.

Ik zie het als een kado en zo kan ik mooi loslaten, dankjewel.

## Hoofdstuk 8: Resultaten van het praktijkonderzoek

### **Ontspanningsmassage**

Client 1 : Zeer ontspannend, 4 dagen geen last van winderigheid en maagzuur.

Client 2 : Voelde zich tot dagen na de massage een rustig.

Client 3 : Was verbaasd over het fijne ontspannende gevoel na de massage.

Client 4: Massage ervaarde ze als zeer prettig.

Client 5: Voelde goed na de massage ( was 1<sup>e</sup> kennismaking met voetreflex)

Client 6: Paar uur na de massage, ontlasting.

### **Milt-maagmeridiaan met de zones van de spijsvertering**

Client 1: Voelt zich de dagen na de massage kiplekker en energiek.

Client 2: Voelde zich tot een paar dagen na de massage erg vermoeid, actieve darmen, zachte ontlasting ipv obstipatie

Client 3: Opvallend fit gevoeld tot 1 week na de massage en goed geslapen(was uitzonderlijk).

Client 4: Één dag moeizame ontlasting gehad, dagen erna meerderen keren per dag, na 4<sup>e</sup> dag extreem moe.

Client 5: Meerdere keren per week veel ontlasting.

Client 6: Winderigheid iets afgenomen, ze **denkt** baat te hebben gehad van de massage want klachten vielen haar minder op.

### **Milt-maagmeridiaan met de zones van de wervelkolom**

Client 1: Geen reactie.

Client 2: Na de derde massage ommekeer, dadelijks stoelgang, goede consistentie van ontlasting, darmen rustig, minder vaak moe, geen pijn.

Client 3: Opvallend fit tot een week na de massage, daarna weer buikkrampen

Client 4: Veel diarree, erg veel stress de week na de massage.

Client 5: Ontlasting blijft nu uiterlijk 2 dagen uit ipv 10 dagen, nog wel meer harde dan zachte ontlasting.

Client 6: Geen reactie

### **Lever-galblaasmeridiaan met de zones van het lymfestelsel**

Client 1: Voelt zich goed en heeft een drol geproduceerd, is een utopie.

Client 2: Rustige darmen, veel geplast.

Client 3: Één dag na de massage hele dag darmklachten verkoudheidsverschijnselen, twee dagen erna veel darmklachten, daarna geen last meer van darmen en goede ontlasting.

Client 4: Geen reactie.

Client 5: Één keer per 2 dagen ontlasting, dit blijft na 4 massages het ritme, is heel uitzonderlijk voor haar

Client 6: Iedere dag ontlasting, winderigheid is sterk afgenomen.

### **Lever-galblaasmeridiaan met de zones van de spijsvertering**

Client 1: Actieve darmen.

Client 2: Veel naar de w.c., ontlasting gaat moeiteloos, rustige darmen.

Client 3: Gaf aan dat massage goed op haar darmen werkte, prettig gevoel tot dagen na massage.

Client 4: Massage had haar heel veel gegeven, voelde zich energiek, opvallend goed in haar vel zitten, goede ontlasting.

Client 5: Ontlasting komt nu af en toe iedere dag.

Client 6: Ontlasting komt nu zeker om de dag, is niet meer zo vaak hard.

## Zonnevluchtmassage

Client 1: Diarree klachten zijn minder geworden, zelfs af en toe een vaste drol.

Winderigheid komt nog maar nauwelijks voor evenals maagzuur. Heeft 6<sup>e</sup> massage als fijnste ervaren

Client 2: Ze reageerde goed op de massages van de spijsvertering. Ontlasting komt nu 1 tot 2 x per dag, veel minder hard en de diarree is niet meer voorgekomen.

Duidelijk veel minder buikkrampen, vond dat de voedingsadviezen de PDS klachten deed verminderen.

Client 3: Na de 6<sup>e</sup> massage gaf ze aan dat ze de neurologische massage toch prettiger vond, vooral de massage van de zones van de spijsvertering gaf haar het gevoel dat die massage goed op haar darmen inwerkten.

Ontlasting is vaster geworden, winderigheid afgenomen, wat minder buikkrampen, weet niet of voedingsadviezen haar voordeel opgeleverd hebben

Client 4: Na de 6<sup>e</sup> massage gaf de client aan dat de massages van de zones van de spijsvertering een gunstig effect hadden op haar spijsvertering, winderigheid was niet van toepassing en ze kon niet zeggen of haar buikkrampen verminderd waren, haar buik is erg aanwezig zegt ze.

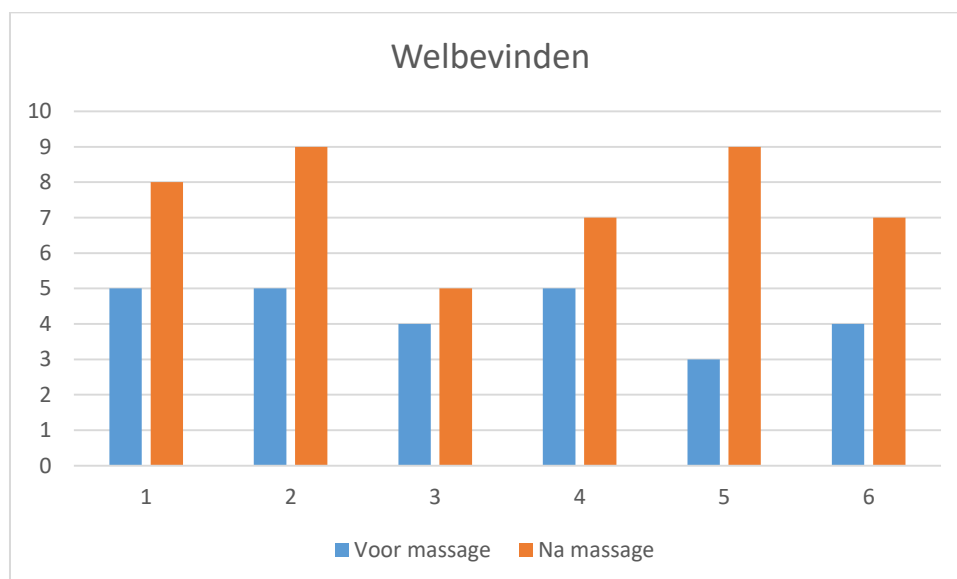
Client 5: Na de laatste massage meldde client dat ze iedere dag ontlasting heeft.

deze is niet hard. Winderigheid niet van toepassing, is hetzelfde blijven eten, denkt dat het voedsel beter verwerkt wordt, voelt zich wel energieker.

Client 6: De zonnevluchtmassage ervaarde ze als heel fijn. In de stoelgang zit meer regelmaat (ongeveer om de dag nu).

Na de massages is gevraagd hoe de clienten de mate van PDS klachten ten opzichte van het begin van de massage hebben ervaren, uitgedrukt in een gevoel van welbevinden. Dit is weergegeven in een cijfer van 0 tot en met 10. 0 =slecht voelen(veel last ), 10=goed voelen(geen last)

In onderstaande grafiek is dit weergegeven.



## Hoofdstuk 9: Conclusie

Na het masseren van 6 cliënten die zes massages hebben ontvangen kan ik met tevredenheid terugkijken op mijn massageprotocol.

Op de hoofdvraag of de voetreflexplusmassages de PDS klachten hebben doen verminderen kan ik volmondig zeggen :JA, al mijn cliënten hebben vermindering van PDS klachten ervaren.

De deelvraag of de winderigheid is verminderd dan wel verdwenen kan ik beantwoorden met een volmondig JA, niet al mijn cliënten hadden last van winderigheid, toch 2 cliënten hadden er heel veel last van. Uit mijn gesprekken met de cliënten is gebleken dat voeding hier een rechtstreeks effect op heeft.

Dat VRP een ontlastingspatroon met normale ontlasting bevordert is heel duidelijk.

Al mijn cliënten hebben een verandering in hun ontlastingspatroon gemerkt, één cliënt had 1x per 7-10 dagen ontlasting, ná de massages dagelijkse ontlasting, deze cliënt kon het gewoon niet geloven.

De vraag of het voedsel door VRP beter wordt verteerd, vonden de cliënten moeilijker te beantwoorden, het is wel zo als je ontlastingspatroon van obstipatie en diarree verandert in normalere consistentie je verwacht dat de vertering beter verloopt.

Wat bij alle cliënten met PDS opviel was dat de darmzones verhard waren, vooral de opstijgende - en dalende tak van de dikke darm.

De miltmeridiaan vertoonde bij bijna alle cliënten bobbel, stagnatie in de meridiaan.

Ik heb de zones van de spijsvertering twee maal in het protocol opgenomen . Het was opvallend dat bijna alle cliënten aangaven veel baat gehad te hebben na de 5<sup>e</sup> massage, dit was de massage waarin de zones van de spijsvertering voor de tweede keer gegeven werd. Hun ontlasting kwam met meer regelmaat en was meer consistent, niet te hard en niet te zacht. Ook voelden de meesten zich fitter. Er was duidelijk minder hypertonie in de darmzones en de miltmeridiaan vertoonde minder stagnaties na de massages.

Mijn voedingsadvies heb ik vooral gericht op het warm ontbijten. Door een paar cliënten is dit advies opgevolgd waarvan één cliënt mij gebeld heeft om te zeggen dat ze zich kiplekker voelde sinds dat ze warm is gaan ontbijten.

Ik heb ervaren door mijn gesprekken met cliënten dat stress ook veel invloed heeft op de darmen.

Al mijn cliënten voelden zich na de massages ontspannen. Ik heb gemerkt dat het voor de meesten moeilijk was om oude vertrouwde patronen te doorbreken vooral op het gebied van voeding.

Bij al mijn cliënten is het ontlastingspatroon gunstig veranderd, minder hard bij obstipatieklachten en zelfs ontlasting met een vaste consistentie bij diarreeklachten. Winderigheid nam vooral af door voeding aan te passen. De meeste cliënten wisten vaak wel welke voedingsmiddelen de winderigheid veroorzaakten.

Het meest trots ben ik op het resultaat van een cliënt die 1 keer in de 7 tot 10 dagen ontlasting had, al jaren lang. Deze cliënt was helemaal niet bekend met voetreflex, was erg onrustig, lag alle massages met de ogen open, ik had het gevoel dat het juist bij deze cliënt niets uit zou halen.

Na de 6<sup>e</sup> massage heeft ze me gebeld en gezegd dat ze er niks van begreep, ze had dagelijks ontlasting.

Na de derde massage merkte ze al verbetering.

## Hoofdstuk 10: Zelfreflectie (STARR)

Aan de hand van het starr model wil ik reflecteren.

**Situatie:** Vanuit de Academie van Total Health te Eindhoven is er verzocht een scriptie te schrijven over een onderwerp dat zelf te bepalen is. Ik heb gekozen voor het onderwerp PDS. Hiervoor heb ik 6 cliënten benaderd die gediagnostiseerd waren met PDS en bereid waren aan mijn onderzoek deel te nemen. Ik heb alle cliënten 6 keer gemasseerd in mijn pedicurepraktijk. Mijn hoofdvraag luidde: Voegt voetreflex therapie iets toe aan de vermindering van de klachten van PDS? Met deze scriptie is hier antwoord op gegeven.

**Taak:** Mijn taak was informatie inwinnen op het gebied van PDS. Ik heb hiervoor veel op internet gegoogled. Ik heb één hoofdvraag en drie deelvragen geformuleerd. Met de verzamelde informatie moet ik een goed onderbouwd behandelplan op kunnen stellen met de juiste massages waarvan ik hoop en verwacht dat mijn hoofd- en deelvragen positief beantwoord kunnen worden. Ook heb ik gezocht naar voedingsadviezen en algemene adviezen om de klachten van PDS te doen verminderen, dan wel te laten verdwijnen. Een evaluatieformulier opstellen die ik in wil laten vullen na de zesde massage.

**Actie:** Ik heb wetenschappelijk onderzoek verricht naar PDS klachten. Gezocht naar oorzaken en adviezen op regulier- natuurgeneeskundig gebied, op het gebied van de traditionele chinese geneeskunde en de energetische geneeskunde. Ik heb al het opgezochte in mijn eigen woorden verwoord en er een duidelijk en overzichtelijk geheel van gemaakt. Ik heb adviezen uitgeschreven en een rand 36 formulier meegegeven aan de cliënten, deze hebben ze voorafgaand en na de derde massage ingevuld. De adviezen heb ik op een A4 meegegeven aan de cliënten.

**Resultaat:** Het gevolg van mijn onderzoek was het opstellen van een goed onderbouwd behandelplan van zes massages. Deze massages heb ik bij zes cliënten uitgevoerd. De cliënten hebben hun bevindingen en resultaten van de massages bijgehouden. Het rand 36 formulier gaf niet veel toegevoegde informatie na de tweede keer invullen en heb toen besloten alleen met het evaluatieformulier te werken.

**Reflectie:** Het maken van deze scriptie heeft me veel meer inzicht gegeven over hoe je informatie over een bepaalde klacht of ziekte kunt inwinnen. Het koppelen van de massages aan de hand van al deze informatie vond ik een hele uitdaging maar merkte dat het juist heel goed te doen was dankzij het gedegen vooronderzoek. De competentie om wetenschappelijke informatie van een zelfgekozen onderwerp te analyseren, evalueren en te verwerken in een goed onderbouwd behandelplan is me gelukt.



## Hoofdstuk 11: Nawoord.

In het begin van het derde jaar dacht ik: hoe krijg ik deze opdracht voor elkaar?

Het antwoord is me duidelijk geworden: gewoon beginnen! Ik heb mijn begeleidster Ellen de Brouwer een overzicht gestuurd van mijn planning.

Dit heeft mij geholpen om me aan die planning te houden, ik had daardoor een goed overzicht.

Het schrijven van het wetenschappelijk onderzoek kostte veel tijd. Daarom zo belangrijk om een goede planning te maken en op tijd te beginnen.

Deze tijd vond ik gelukkig op de zondagen, met dank aan mijn man die mij daarvoor de ruimte heeft gegeven en een luisterend oor was als ik even door de bomen het bos niet meer zag. Ook dank aan mijn dochter Christel, zij heeft me bijgestaan met allerlei tips wat betreft foto's/afbeeldingen toevoegen. Ook heeft ze het eindresultaat bekeken en gezorgd dat sommige teksten wat beter over de pagina's verdeeld werden. Mijn dank ook aan Ellen de Brouwer, zij heeft nog wat tips gegeven waardoor ik mijn scriptie goed hen kunnen afonden.

Ik ben trots op het resultaat, het werken aan deze scriptie heeft me veel verdieping gebracht en ik heb veel meer vertrouwen gekregen in de goede resultaten die je met voetreflexplusmassages kunt bereiken.

## Literatuurlijst

- [www.pds-therapeuten.nl](http://www.pds-therapeuten.nl)
- [www.jessevandervelde.com](http://www.jessevandervelde.com)
- [www.wijzernaargezondheid.nl/behandeling-van-pds-met-homeopathie](http://www.wijzernaargezondheid.nl/behandeling-van-pds-met-homeopathie)
- [www.accupunctuur-heiloo.nl](http://www.accupunctuur-heiloo.nl)
- Prikkelbare darmsyndroom en tcg.docplayer
- [www.mlds.nl/open-over-pds](http://www.mlds.nl/open-over-pds)
- [www.mlds\\_brochure\\_pds\\_online.pdf](http://www.mlds_brochure_pds_online.pdf)
- [www.darmgezondheid.nl/darmklachten](http://www.darmgezondheid.nl/darmklachten)
- [www.fodmapfoodies.nl](http://www.fodmapfoodies.nl)
- [www.fodmapbeperktDieet.nl](http://www.fodmapbeperktDieet.nl)
- Pdsb-ledenenquite-2006.pdf
- [www.wijzernaargezondheid.nl/prikkelbare-darmsyndroom](http://www.wijzernaargezondheid.nl/prikkelbare-darmsyndroom)

## Studieboeken

- Leerjaar 1 & 2 van Total Health academie