

Onze spijsvertering.

Veel mensen beseffen niet hoe belangrijk de darmen voor ons zijn. In de darmen vindt een groot gedeelte van de vertering plaats van het eten dat we iedere dag binnen krijgen. De feitelijke spijsvertering begint al tijdens het kauwen van het eten. Het voedsel wordt hier gemengd met belangrijke enzymen die de spijsvertering al in werking zetten. Goed kauwen van ons eten is dan ook het begin van een goede spijsvertering.

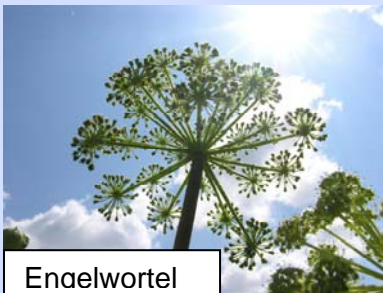
Een goede darmflora.

In de darmen hoort een goede darmflora te zijn. Is deze darmflora niet goed dan wordt voedsel niet goed verteerd en ontstaan er gifstoffen. Als ons darmstelsel niet goed werkt, heeft dat zijn uitwerking op ons hele lichaam. Onze gezondheid hangt onder andere af van een goed werkende spijsvertering. Door allerlei omstandigheden kan de deze niet goed meer zijn werk doen. Dit kan zijn stress, verkeerde voeding, te weinig beweging, maar ook medicatie als antibiotica. Deze laatste zijn erg slecht voor de darmflora.

Klachten.

Klachten die voortkomen uit problemen in het maag- en darmkanaal zijn bijvoorbeeld teveel gasvorming, een opgeblazen gevoel, verstopping, diarree, oprispingen, teveel maagzuur, maagzweren, krampen, teveel vet in de ontlasting (ontlasting blijft "plakken" in de pot) en ontstekingen. Ook nemen we ons voedsel niet meer goed op. Afvalstoffen hopen zich op en zetten zich uiteindelijk ergens in het lichaam vast. Het lichaam vervuilt en slijt dicht. Hieruit kunnen weer allerlei klachten voortkomen, zoals spier- en gewrichtsklachten.

Je zult meer voedsel moeten opnemen om voldoende stoffen op te kunnen nemen. Bij een slechte spijsvertering haal je onvoldoende energie uit het eten dat je binnen krijgt. Om toch voldoende energie te krijgen, zul je meer moeten eten. Maar uiteindelijk vervuilt je lichaam zo nog meer. Vitaminen en mineralen worden zeer slecht opgenomen. Werken aan je gezondheid begint dus bij werken aan een goede spijsvertering.



Enelwortel

Hoe doen we dat?

Als eerste is het belangrijk om dagelijks voldoende beweging te krijgen. Het liefst in de frisse buitenlucht. Belangrijk is om er achter te komen waar de oorzaak van de slechte werkende darmen ligt. Zonder het wegnemen van de oorzaak, heeft het geen zin om de darmflora te verbeteren, het probleem zal steeds terug blijft komen. Het is dus heel belangrijk om het te kijken naar wat je allemaal eet en drinkt en ook naar de juiste combinatie van verschillende

voedingsmiddelen.

Verder zijn er middelen die de spijsvertering en darmflora verbeteren (een deel van deze zin is naar aanleiding van de nieuwe wetgeving weggelaten). Op het gebied van kruiden zijn er behoorlijk wat kruiden die ween werking op de spijsvertering hebben (deze zin is naar aanleiding van de nieuwe wetgeving aangepast).

De therapeut.

Het is belangrijk om een deskundig iemand naar problemen in het maag- en darmkanaal te laten kijken. Een natuurgeneeskundig therapeut zal in een consult achterhalen waar de oorzaak van het probleem vandaan komt en zal een behandelplan op stellen. Hierbij wordt ook gekeken naar de eet- en leefgewoonten en wat daarin aangepast kan worden. Verder zal deze kijken wat er mogelijk is op het gebied van kruiden en andere therapieën en hoe deze zorgvuldig per persoon kunnen worden toegepast.

Een goed werkend darmstelsel draagt bij aan een gezond lichaam en zorgt dat je jezelf goed voelt. De moeite waard dus om hier goed aandacht aan te besteden.