

Colonhydrotherapie of darm spoelen

Wat is colonhydrotherapie? (CHT)

Colonhydrotherapie reinigt de gehele dikke darm. Het omvat een veilige, geleidelijke inbrenging van warm water in de dikke darm. Daardoor worden samen met de ontlasting, achtergebleven afvalstoffen, gassen en slijmresten afgevoerd.

Het water in de darm zorgt voor een massage van de darmspieren

De peristaltiek wordt getraind en hersteld.

Het maakt je bewust van je spijsverteringsstelsel en je voedingsgewoonten, zodat de behandelingen niet alleen zorgen voor meer gezondheid, maar ook voor de bewustwording daarvan.

Het ruimt toxinen op die in de darm zitten. Deze detoxfunctie is de reden waarom colonhydrotherapie op dit moment zo populair aan het worden is.

Het draagt bij aan een gezonder leven waarbij meer energie en vitaliteit ontstaat.

Wat doet de dikke darm?

- Afvalstoffen van de spijsvertering en de rest van het lichaam opruimen. Hierdoor worden de druk op de andere uitscheidingsorganen, zoals de longen, nieren en huid minder.
- Water terugwinnen uit de voedselbrij.
- Aanmaken van vitaminen.
- Op de plaats houden van andere organen of juist ruimte geven aan organen in de buikholte bijvoorbeeld: de lever, maag, blaas en de geslachtsorganen.
- De laatste vertering van de voedselbrij door darmbacteriën.
- Aanmaken van serotonine. Serotonine geeft onder andere een gevoel van welbehagen. 95 % van de aanmaak gebeurt in de darm door het enterisch zenuwstelsel. De darmen worden hierdoor ook wel het tweede brein genoemd. Dit zenuwstelsel van de darmen werkt in principe zonder het centrale zenuwstelsel totdat het enterisch zenuwstelsel het niet meer alleen aankan.

Een hap voedsel wordt meestal bewust doorgeslikt. Het volgende moment van bewustzijn is de aandrang de ontlasting los te laten. Het proces ertussen van het transformeren van de voeding in nutriënten voor de cellen gebeurt bijna zonder inmenging van het autonome zenuwstelsel. Het enterisch zenuwstelsel is hier verantwoordelijk voor. Juist door de zelfstandigheid van het spijsverteringskanaal is

het luisteren naar de signalen vanuit de darm zo belangrijk. In werkelijkheid zijn er veel factoren die de relatie tussen het hoofd en de darm verstoren. Het is dus niet verbazingwekkend dat de darmen noodsignalen gaan uitzenden naar de hersenen, zoals opgeblazen zijn, geïrriteerd zijn, pijn, obstipatieklachten, spastische darm en het voedsel niet kunnen verteren zozeer zelfs dat de darmflora die de laatste restjes verteren niet goed meer functioneren.

Voor wie is CHT bedoeld?

Voor de meeste mensen is het goed om de darmen te reinigen.

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

Contra indicaties

- Acute ontstekingsprocessen in het darmgebied zoals diverticulitis
- Actieve ziekte van Crohn
- Colitis ulcerosa
- Hoge bloeddruk
- Nierinsufficiëntie
- Met name bij ouderen die medicatie voor hartkwalen nemen kan darmspoeling gevaarlijk zijn.
- Vooral ook bij ouderen kan bij de aanwezigheid van divertikels in de darmen (dunne wand) een darmspoeling gevaarlijk zijn als de druk te hoog wordt opgevoerd. Hang de zak niet te hoog.

Hoeveel water moet ik toelaten?

Dit wordt door jouw eigen lichaam bepaald. Het enige juiste antwoord is dan ook: je voelt zelf hoeveel water je darmen kunnen verdragen. Het klysma is zo ontworpen dat je een groot waterreservoir hebt en gemakkelijk de watertoevoer kunt regelen. Hoe hoger de zak of kan staat/hangt, hoe sneller de vloeistof zal stromen. Met het *schuifje* regel je de inloopsnelheid. Dit maakt het gemakkelijk om je te ontspannen en te voelen wat je lichaam aankan. Vertrouw daarom op je eigen lichaam en neem de regie over de watertoevoer.

Vorbereiding

Wanneer je een darmspoeling thuis wilt gaan doen, zorg dan dat je voldoende tijd hebt vrijgemaakt en liefst ongestoord te werk kunt gaan. Een lekker muziekje, een warme badkamer en een ontspannen sfeer helpen je te ontspannen. Maak je niet druk over de werking van het klysma. De richtlijnen zijn bedoeld om je te ondersteunen, in principe kun je je eigen manier ontwikkelen. Ieder lichaam reageert anders, dus luister vooral goed naar je eigen lijf.

Vul de klysma met water van rond de 37 °C . Niet te heet, want dat geeft verbrandingen, maar ook niet te koud. Laat de lucht uit de slang en canule lopen door even het met het schuifje de slang te openen. Zoek iets om de klysma aan op te hangen 50 cm tot maximaal 1 meter boven de anus. Vet de canule in met wat crème, olie of cocosvet.

Werkwijze.

Voor beginners wordt de behandeling zittend op het toilet aanbevolen. Ervaren mensen kunnen er bij gaan liggen op een zachte ondergrond in de buurt van een toilet.

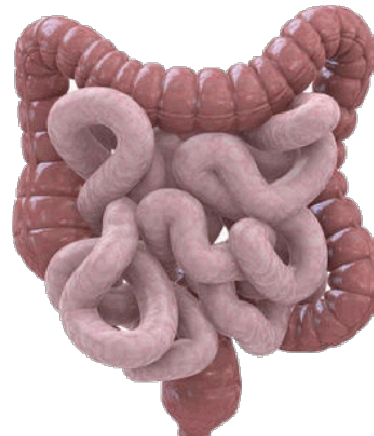
Vet de canule in voordat je deze probeert in te brengen. Het mondstuk "canule" wordt 3 cm in de anus geschoven en het water wordt door het schuiven van de afsluiting naar binnen gelaten. Bepaal zelf de hoeveelheid, dat is voor iedereen anders. Wanneer het onplezierig wordt, sluit je met het schuifje de slang. Het water komt in de darm terecht waar het (oude) ontlasting en afvalstoffen losweekt van de darmwand. Probeer daarom het water zo lang mogelijk binnen te houden.

Na 5-20 minuten krijg je aandrang en komt het naar buiten. Blijf dus in de buurt van een toilet of gebruik een toiletemmer. Herhaal de procedure

zolang als je dit nodig acht, meestal totdat het spoelwater schoon is.

Aandachtspunten:

- Voorkom dat er lucht in de darmen komt, dus laat eerst wat water door het kraantje en canule weglopen.
- Hang het klysma niet te hoog om de druk op de darmen niet te hoog te laten worden. Max 1 meter.



Mogelijke problemen.

- Het lukt niet de canule in te brengen: breng de ingevette canule met een draaiende beweging in.
- Aambeien veroorzaken pijn bij inbrengen: ga zachtjes persen, waardoor de anus zich opent.
- Er is bloedverlies tijdens inbrengen: stop de handelingen en **waarschuw een arts**.
- Er ontstaat aandrang bij het binnenlopen van de vloeistof: zucht enkele malen diep en probeer te ontspannen. Verlaag de inloopsnelheid met het kraantje.
- Er ontstaan krampen tijdens het inbrengen: verwijder lucht uit de canule en adem diep om ontspanning te bewerken.
- De vloeistof gaat niet lopen: draai de canule of trek deze iets terug. Probeer nu opnieuw.
- Vloeistof wordt niet binnen 1 uur uitgescheiden: **waarschuw een arts**.