

Maag- en darmklachten

Een op de vijf mensen heeft regelmatig last van maag- en/of darmklachten. De maag en de darmen zijn een onderdeel van ons spijsverteringssysteem. Als dat niet goed werkt, kunt u zich uitermate vervelend voelen. Een slecht werkende spijsvertering heeft namelijk een heel directe invloed op ons gevoel van welbevinden.

Prikkelbare of spastische darm

De zenuwen in de dikke darm zorgen ervoor dat de spieren van de darmen samentrekken. Hierdoor worden de voedselresten door de darm vervoerd. Bij een prikkelbare darm zijn deze zenuwen overgevoelig voor allerlei invloeden. Gaat die overgevoeligheid gepaard met krampen, dan noemen we dat een spastisch colon ofwel een spastische darm.

Een prikkelbare darm geeft doorgaans de volgende symptomen; een opgeblazen, vol gevoel, diarree, al dan niet afgewisseld met obstipatie, winderigheid en buikpijn. Ook kunnen er grote schommelingen zitten in uw eetlust. De klachten verergeren vaak in tijden van spanning of door bepaalde etenswaren. Welke etenswaren dat zijn, is niet in het algemeen te zeggen. Dat is bij iedereen anders.

Maagklachten

Via de slokdarm komt het voedsel in de maag terecht. Hier wordt het eten vermengd met maagzuur waardoor het wordt verteerd. Het maagzuur is ook een verdedigingsmiddel tegen de bacteriën die met ons voedsel binnenkomen. Een veelvoorkomende maagklacht is brandend maagzuur. Dit wordt doorgaans veroorzaakt door onregelmatig en/of overmatig eten. Maar ook alcoholgebruik, veel koud voedsel eten en roken, zijn niet goed voor het functioneren van de maag. Andere veelvoorkomende maagklachten zijn misselijkheid, oprispingen en een opgeblazen gevoel.

Het herstellen van het evenwicht

Acupunctuur is een onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeskunde. Deze eeuwenoude geneeskunde is gebaseerd op het inzicht dat lichamelijke en geestelijke klachten voortkomen uit verstoringen in de energiehuishouding van het lichaam. Met acupunctuur kunnen deze verstoringen worden hersteld en wordt de energiestroom in uw lichaam weer in balans gebracht. Acupunctuur zet het lichaam en de geest aan zichzelf te genezen. Tijdens een acupunctuurbehandeling worden heel dunne naaldjes geplaatst op bepaalde punten op het lichaam. U voelt daar bijna niets van. Om het effect van de behandeling te vergroten, kunnen bijvoorbeeld de naaldjes worden verwarmd met moxa (bijvoetkruid). De naaldjes blijven ongeveer twintig minuten zitten. Acupunctuur heeft nagenoeg geen bijwerkingen. De behandeling kan worden aangevuld met massage, kruidentherapie of een voedingsadvies.

Wat kan acupunctuur doen?

De energie van de spijsvertering moet naar beneden gericht zijn. Bij verstoringen in die energiebalans gaat de energie stijgen. De acupunctuurbehandeling is er allereerst op gericht de energie weer te laten dalen waardoor klachten als oprispingen, brandend maagzuur en braken al snel afnemen. Vaak is er ook sprake van een heel lokale energiestagnatie in bijvoorbeeld de darmen. Deze wordt met een acupunctuurbehandeling opgeheven. Verder richt de behandeling zich op het goed laten functioneren van het spijsverteringskanaal in zijn geheel. Daarnaast kan de acupuncturist de behandeling aanvullen met een voedingsadvies en kruidentherapie. Hoeveel behandelingen nodig zijn, is afhankelijk van de aard en ernst van uw klachten. Uw acupuncturist vertelt u hier meer over.