

## LEVEN MET PRIKKELBAAR DARMSYNDROOM

Je loopt met darmklachten, je buik doet vaak pijn, je voelt je steeds zo vermoeid en de ontlasting komt er maar moeilijk uit. Je hebt het er met je dokter over gehad, je hebt bloed, urine en ontlasting laten testen, maar de dokter krijgt krijgt geen duidelijke diagnose gesteld: Er wordt je verteld dat je Prikkelbaar Darm Syndroom hebt.

### Probleem in onze samenleving

Een aandoening waar behalve jij nog zo'n 1.3 miljoen Nederlanders last van hebben. Een aandoening ook waar nog geen medicijn voor gevonden is. Genezen is misschien (nog) niet mogelijk, maar de aandoening zodanig verlichten dat je er niet meer door verstoord wordt in je dagelijkse routine – dat is wel haalbaar. En op natuurlijke wijze!

### Wat is PDS?

Het Prikkelbaar Darm Syndroom is heel simpel gezegd een verkramping van de darmen. In vrijwel de meeste gevallen wordt dit veroorzaakt door een langdurig verhoogd stress-niveau dat haar uitwerkingen heeft gehad op het spijsverteringsstelsel. De gehele darmflora (de levende bacteriën in de darmen) is uit balans geraakt en het systeem wordt steeds beter bewoonbaar voor schadelijke bacteriën zoals bijvoorbeeld Candida.

### Hoe pak je PDS aan?

Er bestaat geen 1-2-3 oplossing om van PDS af te komen. Voor wie toch een poging wil wagen leggen we hier uit welke aanpassingen je zult moeten nemen in je dagelijkse leven. Binnen enkele weken zul je al een dusdanig verschil merken dat je de nieuwe levensstijl met open armen zult verwelkomen. De volgende zaken zijn nodig:

- A) Grondige reiniging van het spijsverteringsstelsel
- B) Dagelijkse toevoeging van cruciale supplementen om tekorten aan te vullen
- C) Drastische wijziging van het voedingspatroon
- D) Invoeren van stress-verminderende bezigheden

#### A) Ontgiften van de darmen

Wie zijn/haar gezondheid wil verbeteren, zal altijd eerst moeten beginnen met het opschonen van het spijsverteringsstelsel. Onverteerd voedsel zit soms al jaren vast in de darmen, en zorgt daar voor verstoppingen en ontstekingen. Ook maakt het de opname van voedingsstoffen veel moeilijker waardoor we ons langdurig vermoeid, zwak en hongerig voelen. Bij sommige mensen zit dat onverteerde voedsel al vele jaren in de darmen vast. Vooral lactose, rood vlees en kleurstoffen zijn maar moeilijk door het lichaam te verwerken. Ontgiften is dus de juiste Start. Zowel de dikke als de dunne darm.

#### B) Supplementen (gebruik enkel biologische supplementen)

Hoewel de aanleiding van PDS vaak in een verhoogd stressniveau ligt, vormen de onderliggende tekorten aan mineralen en vitaminen de diepere oorzaken van het probleem. Het is daarom zaak om dagelijks te supplementeren met Vitamine D en B12, ijzer, calcium, magnesium, probiotica en spijsverteringsenzymen. Vooral de laatste twee zullen het meeste effect hebben op je darmflora en zijn niet te schrappen uit het PDS-dieet.

### **C) Voedingspatroon (neem hiervoor contact op met je orthomoleculair therapeut)**

Behalve de inname van supplementen zul je ook je voedingspatroon moeten aanpassen. Wat mag je wel en wat mag je niet eten?

Kies vooral voor biologisch, onbewerkt voedsel. Houd rekening met je eigen allergieën.

- Toegestane vleeswaren: eieren, kip, kalkoen, rundvlees, vis, varkensvlees, wild, lam (we hebben het hier over 100% onbewerkt, biologisch vlees)
- Toegestane groentes: Vers of bevroren groenten zijn toegestaan: (asperges, bieten, broccoli, spruitjes, kool, bloemkool, wortels, selderij, komkommers, aubergine, knoflook, boerenkool, sla, champignons, uien, erwten, paprika's, pompoen, spinazie, squash, snijbonen, tomaten en waterkers)
- Toegestaan Fruit: Vers, bevroren of gedroogd fruit zonder toevoegingen zijn toegestaan: (appels, avocado's, bananen (rijp met zwarte vlekken), allerlei soorten bessen, kokosnoot, dadels, grapefruit, druiven, kiwi's, kumquats, citroenen, limoenen, mango's, meloenen, nectarines, sinaasappels, papaja's, perziken, peren, ananassen, pruimen, rozijnen, rabarber, mandarijnen)
- Zuivel: Natuurlijke 30 dagen oude koe- en geitenkazen, boter, Ghee en droge wrongelkark.
- Noten: amandelen, pecannoten, paranoten, hazelnoten, walnoten, cashewnoten, kastanjes (geen toevoegingen voor boter, gezouten mengelingen en smaakjes)
- Peulvruchten: pinda's, witte bonen, marinebonen, linzen, spliterwten, Lima-bonen, bruine bonen, zwarte bonen
- Specerijen: De meeste niet-gemengde specerijen zijn toegestaan, screenen op antiklontermiddelen en zorgen ervoor dat de ingrediënten worden vermeld

Wat mag je NIET eten?

Vooraf geen verwerkt voedsel, kleurstoffen, smaakstoffen, conserveringsmiddelen, E-nummers, granen, zuivel, alcohol, antibiotica

- Geen graankorrels: tarwe, gerst, maïs, rogge, haver, rijst, boekweit, gierst, triticale, bulgur, spelt, quinoa
- Niet toegestane vleessoorten: ham, verwerkte worst, braadworst, hotdogs
- Niet toegestane groenten: ingeblikt zijn niet toegestaan vanwege de gebruikelijke toevoeging van suikers, verwerkingshulpmiddelen en conserveringsmiddelen.
- Niet toegestaan Fruit: ingeblikt en de meeste vruchtensappen zijn niet toegestaan vanwege de gebruikelijke toevoeging van zoetstoffen, conserveringsmiddelen en verwerkingshulpmiddelen.

- Niet toegestaan Peulvruchten: sojabonen, kikkererwten, taugé, mungbonen, tuinbonen, garbanzo bonen
- Zuivel: commerciële yoghurt, melk van welke soort dan ook, onnatuurlijke kazen (Kraft en de meeste andere gangbare versnipperde kazen vallen in deze groep), alle volgende kazen: Cottage, Crème, Feta, Gjetost, Mozzarella, Neufchatel, Primost, Ricotta, Verwerkte kaas, geraspte kaas.
- Zetmeel / knol: niet toegestaan, inclusief aardappelen, yams, zoete aardappelen, pijlwortel, pastinaak, maïszetmeel, tapiocazetmeel
- Specerijen: Geen kerrie poeders, de meeste ui en knoflook poeders zijn gevuld met antiklontermiddelen

Wat kun je drinken?

- Zwakke thee of slappe koffie, Water, Mineraalwater, Droge wijn, Gin, Rum, Scotch, Bourbon, Wodka

Wat kun je NIET drinken?

- Oploskoffie, meeste commerciële sappen, melk, frisdrank, zoete wijnen, gearomatiseerde likeuren, cognac, sherry

Wat kan ik WEL gebruiken om iets wat zoeter te maken?

- Honing

Maar NIET dit:

- Suiker van welke aard dan ook (rietsuiker, kokosnoot, tafel, enz.), Agavesiroop, Ahornstroop, kunstmatige zoetstoffen

#### **D) Verminderen van Stress (overleg met je health-coach)**

Probeer de elementen die veel stress leveren uit je leven te verwijderen. Praat met de nodige mensen, je baas, of de familieleden thuis. Pas je eigen ideeën en wensen aan. Ga meer bewegen (wandelen, hardlopen, fietsen) en doe ontspannende activiteiten zoals Yoga. Neem tijd voor jezelf en laat de wereld maar even doordraaien.

#### **Tijdsbestek**

Ervaring leert dat de meeste mensen die volgens bovenstaand concept gaan leven binnen enkele weken al een duidelijk verschil zullen voelen. Na anderhalve maand wordt er vrijwel geen pijn meer ervaren en na drie maanden voelt men zich weer super fit. Dit is natuurlijk geen garantie, omdat ieder mens verschillend is en er meerdere factoren meespelen. Desalniettemin is het nastreven van een gezonde levensstijl een fantastisch doel voor jouzelf en voor de gezondheid van de wereld.

## **Samenvatting**

Bovenstaande informatie is niet meer dan een rode draad, een notendop. En zoals gezegd bestaat er geen wiskundige formule waarmee we PDS even wegknippen met de vingers. Er zal hard gewerkt moeten worden en er zullen ook opofferingen plaats moeten vinden. Maar voor je eigen gezondheid is het dat zeker waard. Want pak je PDS niet aan, dan kan deze aandoening zich ontwikkelen tot een chronische ziekte waar je nog veel meer last van zult hebben.

Dit document is opgesteld door:

**Qaqao Nederland BV – Innovative Health Solutions**



[www.qaqao.nl](http://www.qaqao.nl)

[www.qaqao.nl](http://www.qaqao.nl)