

Wim Gelderblom is homeopaat, natuurgeneeskundige en orthomoleculair therapeut. Hij ontwierp een uniek totaalconcept op het gebied van gezondheid en ziekte. Hij werkt vanuit de samenhang tussen persoon, omstandigheden, ziektegeschiedenis, voeding en klachten.



Onze darmen

De Griekse arts/filosoof Hippocrates, bekend van de eed die binnen de geneeskunde wordt afgelegd, had de gevleugelde uitspraak 'De dood zit in de darm'. Van de oude Indiase geneeskunde kennen we de uitspraak 'Constipatie is de moeder van alle ziekten'. Is deze centrale rol die kennelijk werd toegedacht aan de darmen voor onze gezondheid terecht?

Ja, die is terecht. Deze rol wordt in onze moderne tijd zelfs ernstig onderschat. De darmen hebben behalve een centrale rol in de vertering en de opname van voedingsstoffen, een cruciale rol in de toestand van onze weerstand en ze beïnvloeden ons hele functioneren. Er gaan meer zenuwverbindingen van de darmen naar de hersenen dan andersom. Enkele jaren geleden verscheen een boek onder de titel 'The second brain' (De tweede hersenen) en hiermee werd het darmstelsel aangeduid.

De darmen hebben het in de moderne welvaartsmaatschappij zwaar te verduren. Deels door de kunstmatige bewerkte voeding, door verkeerde eetgewoonten en door de enorme hoeveelheid stress. Darmklachten en -ziekten zijn derhalve ook geen zeldzaamheid, maar in allerlei verschijningsvormen een veelvoorkomend probleem.

Ook zijn er veel klachten die mensen doorgaans niet met de darmen in verbinding zouden brengen terwijl die relatie er zeer zeker wel is. Zo onderscheiden we in de wetenschap een 'huid-slijmvlies-immuun-systeem' dat hoofdzakelijk vanuit de darm wordt aangestuurd. Veel huidklachten, slechte weerstand, KNO-klachten, voorhoofds- holte- en kaakholte-ontstekingen, maar ook gewrichtsklachten, vermoeidheid en zelfs leer- en/of gedragsstoornissen kunnen mede veroorzaakt worden door een slecht functionerende darm.

Onze dorpsgenote Marieke Lebbink (natuurië-tiste) heeft samen met collega Katinka Huiskamp een gedenkwaardig boek geschreven onder de titel "DarmEHBO". Het is een praktisch werkboek dat mensen kan helpen bij veelvoorkomende maag- en darmklachten met adviezen rond voeding en eetgedrag.

Er worden allerlei recepten gegeven hoe je je darmen 'gezond kunt eten'. Voor veel mensen een praktische gids die in een duidelijke behoefte voorziet.

Wees zuinig op uw spijsvertering!