

Maag- en darmklachten

Een op de vijf mensen heeft regelmatig last van maag- en/of darmklachten. De maag en darmen zijn een onderdeel van ons spijsverteringssysteem. Als dat niet goed werkt, kun je je erg vervelend voelen. Een slecht werkende spijsvertering heeft namelijk een grote 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 je darm vervoerd. Bij een prikkelbare darm zijn deze zenuwen overgevoelig voor allerlei invloeden. Gaat die overgevoeligheid gepaard met krampen, dan noemen we dat een spastische darm. Een prikkelbare darm geeft doorgaans de volgende symptomen; een opgeblazen gevoel, diarree, al dan niet afgewisseld met obstipatie, winderigheid en buikpijn. Ook kunnen er grote schommelingen zitten in je eetlust. Welke etenswaren last veroorzaken, is niet in het algemeen te zeggen. Dat is bij iedereen anders.

Maagklachten

In de maag wordt ons voedsel 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 meestal veroorzaakt door onregelmatig en/of overmatig eten. Maar ook alcoholgebruik, veel koud voedsel en roken zijn niet goed voor het functioneren van je maag. Andere veelvoorkomende maagklachten zijn misselijkheid, oprispingen en een opgeblazen gevoel.

Wat kan acupunctuur doen?

De energie van de spijsvertering moet naar beneden gericht zijn. Bij verstoringen in de energiebalans stijgt deze energie. De acupunctuurbehandeling is erop gericht de energie te laten dalen. Hierdoor nemen klachten als oprispingen, brandend maagzuur en braken snel af. Vaak is er ook sprake van een lokale energiestagnatie in de darmen, die met een behandeling kan worden opgeheven. Verder zorgt acupunctuur ervoor dat je spijsvertering in zijn geheel goed gaat functioneren. Daarnaast kan de acupuncturist de behandeling aanvullen met een voedingsadvies. Hoeveel behandelingen nodig zijn, is afhankelijk van de aard en ernst van je klachten. De acupuncturist vertelt je hier meer over.