

Optimaal gezond met

Darmtherapie

Verbeter je algehele weerstand & welbevinden.

Van symptoombestrijding naar het doelgericht aanpakken van de dieper liggende oorzaak van darmklachten met specialistisch laboratorium onderzoek, orthomoleculaire- & psychotherapie.



Wist je dat ruim **1 op de 4 Nederlanders** last heeft van **maag-, darm- en/ of leverproblemen**?

En hoewel metingen deze cijfers tonen, beseffen veel mensen niet eens dat ze te maken hebben met klachten die wijzen op disbalansen in het maagdarmkanaal die allerlei ziekte tot gevolg kunnen hebben.

Van de mensen die voor hun klachten de huisarts bezoeken, wordt bij een groot deel niets gevonden of wordt vooral ingezet op symptoombestrijding met pijnstillers, vezelzakjes en een restrictief dieet, waarna klachten na verloop van tijd weer terugkomen of zelfs verergeren.

Er zijn echter manieren om darmklachten goed te onderzoeken en bij de oorzaak aan te pakken, ook wanneer de maag/darm/lever-arts (MDL-arts) aangeeft niets meer te kunnen doen.

Bij **Ebony Menso Therapy** (*praktijk voor psychologie, orthomoleculaire therapie & hypnotherapie*) kun je **zonder doorverwijzing uitgebreid ontlastingsonderzoek** laten doen. Dit betreft een compleet ander onderzoek dan een endoscopie. Daarbij wordt naast onderzoek op fysieke verstoringen, ook naar mentale en psycho-emotionele disbalansen gekeken, die ten grondslag kunnen liggen aan een verstoord darmbioom. Maar ook zonder klachten, is regelmatig onderhoud van het darmbioom nodig om gezond en vitaal in het leven te kunnen staan.

Door deze **multi dimensionale aanpak** verbetert niet alleen je vertering, opname van voedingsstoffen, energie, aanmaak van hormonen en neurotransmitters en concentratie, maar ook je algehele weerstand en psychisch welbevinden.



Want zoals langzaam algemeen bekend begint te raken, zijn **darmen het tweede brein** en bepalen ze voor een heel groot deel je weerstand!

Via de '**darm-hersenas**', een verbinding tussen de emotionele en cognitieve centra van de hersenen en de darmen vindt continue communicatie plaats. Je darmen reageren op wat er in de hersenen gebeurt en vice versa.

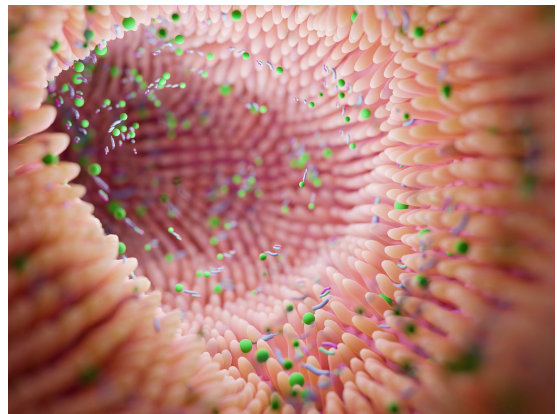
Een simpel voorbeeld hiervan is het krijgen van buikpijn direct nadat je slecht nieuws hebt gehad. Je merkt dan heel snel dat je brein invloed heeft uitgeoefend op je darmen. Andersom is dit ook het geval; slecht functionerende darmen kunnen ervoor zorgen dat je jezelf somber, angstig of niet lekker in je vel voelt.

Veel mensen staan er niet bij stil dat er continue communicatie plaatsvindt tussen de darmen en het brein en je **algehele immuniteit en weerstand, hormoonhuishouding, stemming en functioneren zeer afhankelijk zijn van de gezondheid van jouw darmen!**

Onze darmen worden blootgesteld aan allerlei stressoren waardoor ze worden belemmerd in hun functioneren. Denk hierbij aan verkeerde voeding, chemische toevoegingen en bewerkingen in voeding, te weinig beweging en stress. Zeker stress is een factor die in de Westerse wereld een grote rol speelt. Geen wonder dat zoveel mensen darmklachten ontwikkelen!

Maar wanneer spreken we nu eigenlijk van **darmklachten?**

Herkenbaar zijn voelbare klachten zoals misselijkheid, een opgeblazen gevoel, zure oprispingen en constipatie. Maar ook een wisselende ontlasting, voedselintoleranties, huidproblemen zoals eczeem en rosacea, hormonale klachten, slaapproblemen, parodontitis en psychische klachten zoals AD(H)D, depressie en angsten hangen allemaal samen met verstoringen in het darmbioom!



Wanneer deze klachten optreden, is er al sprake van disbalans. Maar ook zonder klachten, kunnen er verstoringen zijn die de kans op het ontwikkelen van allerlei ziektebeelden aanzienlijk verhogen.

Je kunt **darmen vergelijken met een tuin**. Wanneer je de tuin niet onderhoud, raakt deze na verloop van tijd overwoekerd met onkruid, worden gewenste bloemen en planten verdrongen, raakt de bodem zijn voedingsstoffen kwijt en wordt broos.

Met je darmen is het precies zo, ze kunnen overwoekerd raken met schadelijke micro-organismen die de goede bacteriën verdringen, de darmwand kan beschadigd raken en de slijmvliesimmunititeit uitgeput.

Het is dus van groot belang om je darmen, net als een tuin, regelmatig te onderhouden. **Is het niet gek dat we onze tuin of auto jaarlijks een opknapbeurt geven, maar onze darmen -die onze algehele weerstand bepalen- niet?**

Hoe gaat darmtherapie in zijn werk?

Het begint met een **uitgebreide intake**. Dit is van belang om jouw (darm)gezondheid zo uitgebreid en nauwkeurig mogelijk in kaart te brengen (fysiek, mentaal, emotioneel en energetisch).

Meestal komen er in een intake zaken naar voren waar je zelf niet aan had gedacht, maar die wel van invloed zijn op je (darm)gezondheid! Aan de hand van de intake ontvang je een advies voor lab onderzoek en therapie.

Je krijgt een **testkit thuis opgestuurd**, waarmee je eenvoudig zelf je ontlasting op kan vangen en deze via de normale brievenbus kan posten.

Met dit onderzoek wordt o.a. de *vertering, pH-waarde, goede/ slechte bacteriegroepen, gisten/ schimmels, eventuele ontstekingen en de immuniteit van het darmslijmvlies* onderzocht.



Binnen **10 werkdagen** is de **uitslag van het lab binnen**, waarna deze in een **consult** met je wordt besproken zodat je precies begrijpt wat er in jouw darmbioom gebeurt en wat er nodig is voor herstel. De uitslag ontvang je nadien ook zelf.

Soms wordt er een verstoring gevonden, die om vervolg onderzoek vraagt. Dit is bijvoorbeeld het geval wanneer er o.b.v. de uitslag een vermoeden is van een voedselintolerantie en/of allergie of een parasitaire infectie. Om een goede behandeling in te kunnen zetten is het van belang dat alle nodige factoren in kaart worden gebracht.

Daarna ontvang je een **persoonlijk afgestemd therapieplan** met een voedingsadvies, recepten, suppletie advies en aanvullend leefstijl advies om jouw darmbioom te herstellen.



In **4 fasen** wordt er ingezet op detoxificatie, reparatie, training en stabiliseren van het darmbioom.

Voorafgaand aan elke fase heb je een consult om de aanpak en voortgang te bespreken.

Hoe lang een fase duurt, is afhankelijk van de aard en ernst van je klachten en hoe jouw unieke gestel reageert. Maar het is ook afhankelijk van jouw toewijding aan de therapie! Hoe beter je jezelf aan het voedingsadvies houdt, hoe consequenter je de supplementen inneemt en waar nodig je leefstijl aanpast, hoe beter en sneller de therapie werkt. Meestal duurt dit enkele maanden.

Je moet je namelijk voorstellen dat verstoringen in je darmbioom vaak jaren hebben opgestapeld (soms wel 20-30 jaar!), waardoor het enige tijd kan kosten om dit te herstellen.

Betekent dit dat je niet 'gewoon kan leven' gedurende die maanden? Absoluut niet! Je zal alleen tijdelijke aanpassingen moeten maken zoals het meenemen van supplementen naar je werk en het beperken van alcohol.

Eerder zagen we dat de darmen en het brein continue met elkaar communiceren. Bij darmklachten is er dan ook altijd een **psychische component**. Daarom is het zinvol om te onderzoeken welke mentale/psycho-emotionele disbalansen invloed uitoefenen op je maagdarmkanaal en deze te herstellen. Hier wordt in consult aandacht aan besteed. Soms is een kleine aanpassing in je leefstijl voldoende, soms zijn aanvullende consulten met psychologische coaching gewenst.

Met behulp van praten, (visualisatie)oefeningen en eventueel hypnose krijg je meer balans in jouw psyche waardoor ook de aansturing en werking van je maagdarmkanaal verbetert. Wist je dat hypnose al in 70 ziekenhuizen wordt toegepast om darmklachten te verminderen? Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat hypnose hierbij kan helpen.



Uiteraard bepaal jij zelf of je ook aan je psyche wil werken en is dit geen vereiste om de darmtherapie te kunnen volgen. Het vergroot echter wel de kans op langdurige gezondheid en vitaliteit!

Ilse, 56 jaar over de darmtherapie

“Eerst was ik wat sceptisch, omdat ik al zoveel had geprobeerd en honderden euro’s heb uitgegeven aan allerlei middeltjes en losse consulten. Maar na jarenlang rondgelopen te hebben met klachten, heeft deze therapie me eindelijk er vanaf geholpen. Ik kan weer normaal eten, naar het toilet, heb meer energie, mijn hormonen zijn in balans en ik voel me gelukkiger.”

Overzicht Darmtherapie - Ebony Menso Therapy

- Darmtherapie heeft als doel de **oorzaak** van darmklachten (en maag/leverklachten) te **achterhalen** en bij de kern **op te lossen**, met behulp van specialistisch lab onderzoek, orthomoleculaire- en psychotherapie, zodat je maagdarmkanaal na de therapie weer zelfstandig goed kan functioneren.
- Het start met een **intake** om je (darm)gezondheid zo uitgebreid en nauwkeurig mogelijk in kaart te brengen.
- **Zonder doorverwijzing** kun je uitgebreid **lab onderzoek** laten doen, waarbij je (darm)gezondheid uitgebreid in kaart wordt gebracht, geheel anders dan bij een endoscopie!
- Je ontvangt een **testkit** thuis waarmee je eenvoudig zelf je ontlasting kan opvangen en opsturen.
- De **uitslag** komt **binnen 10 werkdagen** binnen bij Ebony Menso Therapy en wordt in een consult met je besproken.
- Indien er o.b.v. het onderzoek vermoedens van andere verstoringen (zoals een voedselintolerantie of parasieten) zijn, wordt vervolg onderzoek geadviseerd. Dit is belangrijk om tot een passend en goed therapie advies te komen.
- Op basis van jouw uitslag wordt een **persoonlijk therapieplan** gemaakt met een advies voor voeding, suppletie en leefstijl, verspreid over 4 fasen. Elke fase wordt voorbereid en geëvalueerd in een consult. In totaal duurt de therapie vaak 3-6 maanden (afhankelijk van de aard en ernst van de disbalans).
- Omdat de darmen en het brein continue invloed uitoefenen op elkaars werking, wordt bij voorkeur ook aandacht besteed aan het balanceren/ optimaliseren van je **psyche**, om ook op die manier herstel van het darmbioom te bevorderen. Dit is echter geen verplichting, maar vergroot de kans op een duurzaam resultaat aanzienlijk!

Wil je **starten met de therapie**?

Neem dan contact op via het contactformulier op www.ebonymenso.nl of stuur direct een email naar ebonymensoinfo@gmail.com

Heb je vragen of wil je nog even sparren? Vraag dan een gratis telefonisch informatieconsult aan.

Vraag voor actuele prijzen van darmtherapie en andere lab onderzoeken de offerte op.

Ebony Menso is psychologe, orthomoleculair voedingsdeskundige en hypno practicioner. In haar jarenlange ervaring binnen de reguliere GGZ én alternatieve gezondheidszorg heeft zij honderden mensen geholpen om van o.a. depressie, angsten, trauma, darmproblemen, hormoonproblemen, huidproblemen en burn-out klachten af te komen.

