



Nr. 52
Darmklachten
een visie op onze spijsvertering
Ine Alberts

De spijsvertering is, als het goed is, een activiteit van ons lichaam waar we nauwelijks stil hoeven bij te staan. Als dat het geval is, verloopt de spijsvertering op een 'normale', gezonde manier. Maar de spijsvertering verloopt niet altijd goed (en dat zullen we in dat geval merken ook). Veel mensen kampen regelmatig, of bijna altijd met problemen met de spijsvertering. Dan is het zaak iets te doen.

In dit gezichtspunt wordt de spijsvertering beschreven, ook vanuit antroposofisch perspectief, en verbonden met verschillende 'lagen' van de mens (fysiek lichaam, levenslichaam, astraal lichaam en Ik). Daarbij komen verschillende darmaandoeningen aan de orde en worden algemene voedingsadviezen gegeven.