

DETOXEN - ONTGIFTEN EN PURGEREN BEKEKEN VANUIT HISTORISCH PERSPECTIEF

L. Devriese

Samenvatting

Recente trends in de gezondheidsmode spelen in op de eeuwenoude leer dat onreinheden opgenomen door het lichaam een ernstige bedreiging vormen voor wie fit wil blijven in lichaam en geest. Het lichaam moest gezuiverd worden. Tot ver in de jaren 1800 waren aderlaten en lavementen (klysmas) zetten (klisteren) favoriete behandelingen daarvoor. De darm purgeren werd aanzien als een middel om ook uit het lichaam schadelijke (giftige) stoffen te verdrijven. Dit werd aangevuld met 'bloedzuiverende' diëten en orale medicaties die hetzelfde beoogden. De actueel en vogue zijnde opvolger daarvan, 'ontgiften' of 'detoxen' met behulp van drankjes is gelukkig onschadelijk. Datzelfde kan niet gezegd worden van sommige oudere praktijken en van nieuwe trends in 'darmreiniging' zoals colonhydrotherapie (dikke darmspoeling) en 'ontslakking' die vlakaf als medische dwalingen moeten worden bestempeld.

30

Inleiding

'Detoxen' kent in de jongste jaren een ongehoord succes. Tallozen ondervonden een naar eigen oordeel weldoend effect van een 'ontgiftingskuur'. Voor wie het wil geloven kan het gewoon op een terrasje door het nuttigen van een fraai gepresenteerd, niet onaardig smakend en in het beste geval ook niet al te veel kostend detoxdrankje. Actueel wordt dit ontgiftingsthema in talloze gedrukte publicaties en internetteksten betokkeld. Sommigen gaan er erg ver in. Wat te denken van een boektitel als 'Alles over vasten. Detox. Reinigen tot in je kern' (van Waning, 2012)? Anderen nemen het gemakkelijker op: 'Het supersnelle detox dieet. In één dag ontgiften en afvallen' (Gittleman, 2003). Nog anderen (of dikwijls dezelfde) zoeken het in geneeskrachtig water, bij-

voorbeeld in de vooral bij onze oosterburen populaire kuuroorden met een eeuwenoude traditie. Van dergelijke faciliteiten kan je nu ook in wellnesscentra in al onze steden en zowat overal op het Vlaamse platteland genieten. De markt biedt aan elk wat wils.



Afb. 1. Gent, 2014, terrasje Kalandeberg.

Voortgaande op de benamingen lijkt 'ontgiften' een recente modetrend. Het woord 'detox' werd pas in 1992 in onze taal geïntroduceerd (van der Sijs, 2002), maar dan wel als aanduiding van de afkickafdeling in verslavingszorgcentra. 'Pep talk' noteert van Dale daarbij. Al snel volgde de omvorming van het Engelse 'to detox' naar de vernederlandste werkwoordvorm 'detoxen' in de meer algemene betekenis van 'ontgiften'. Het Engelse en het Nederlandse woord maken nu samen opgang.

Ontgiften hoeft niet perse te gebeuren via het maag - darmstelsel of de nieren. Het kan ook via de huid, zo geloofde en gelooft men. In het koude noorden zijn er de sauna's waar men het 'lichaamsvuil uitzweet'. Een destijds succesvolle theorie ontwikkeld door Dr. Gustav Jaeger (1832 – 1917) stelde dat ondergoed en beddengoed uit dierlijke vezels moesten zijn vervaardigd

omdat deze de uitwaseming van toxische stoffen door de huid toelieten. Linnen en katoen zouden dat verhinderen met zwakheid en ziekte tot gevolg (Devriese, 2006).

Andere ooit immens populaire technieken zijn nu totaal in onbruik geraakt. Eeuwenlang was men in medische kringen en onder het volk ervan overtuigd dat de aderlating een manier was om schadelijke stoffen of ‘slecht bloed’ te laten verdwijnen. Die onbekende stof of stoffen werden aangeduid als *materia peccans*, het ‘kwaad’, de foute, zondige stof; uit het Latijn *peccatum*, zonde (Godderis, 2005). In de Romaanse volkstalen vinden we dat terug. Denk aan de Franse woorden *le mal*, *la maladie*, *le malade*. In ons taalgebied lijden we aan ‘kwalen’ en vooral aan ‘kwaaltjes’. In de Vlaamse dialecten zegt men van een wonde die ontsteekt, dat ze ‘in ’t kwaad smijt’. Tussen haakjes: de etymologie van het Nederlandse (Germaanse) woord ziekte is duister.

De veronderstelde ontgiftende werking van aderlaten, waterkuren en dieetvoorschriften werd door de medici dikwijls ingekaderd in de antieke humorenleer van Hippocrates, vooral in de versie van Galenos die gedurende anderhalf millennium (!) tot aan de tijd van Vesalius en Harvey, de geneeskunde richting gaf. Onevenwichten in de vier lichaamsvochten (bloed, gele en zwarte gal, slijm) zouden ziekte genereren. Hoe dat in mekaar zat en hoe men dat kon beïnvloeden vormde de basis van wat in de antieke en middeleeuwse medische scholen gedoceerd werd. Onder het gewone volk bleef het idee van het ‘kwaad’ verwijderden echter overheersen (De Cock, 1891, zie verder). Onder de drie pijlers waarop pogingen tot preventie en genezing van ziekten onder het volk steunden, was de medische zeker de zwakste. Bij de twee andere, de godsdienstig – religieuze en de magische, speelde het ‘kwaad’ een belangrijke rol. De kerkelijke leer benadrukte sterk de zonde en in het geloof in magische krachten waren zwarte magie, betoveringen en kwade geesten allesoverheersend.

Nog een andere techniek beoogde ‘het kwaad’ uit het inwendige naar buiten te doen ‘trekken’ en onevenwichten in de ‘humoren’ te verhelpen door het kunstmatig opwekken van onderhuidse ontstekingen. Men bracht reactie opwekkende weefselstrengen (zogenaamde etterdrachten of setons, woord afgeleid van *seta*: zijde) of stukjes leder (fontanellen) of andere materialen, desnoods gedrenkt in irriterende stoffen zoals terpentijn, onderhuids aan om ‘fixatie abcessen’ te laten ontstaan. De schadelijke stoffen zouden geëvacueerd worden samen met de kunstmatig opgewekte etter. Deze voor de patiënten allesbehalve aangename procedures werden wellicht meer in de geneeskunde van dieren dan van mensen toegepast (Devriese, in druk).

In het hiernavolgende gaat de aandacht in hoofdzaak naar de hedendaags meest gebruikelijke (veronderstelde) evacuatieweg: het maag - darmstelsel.

Gemeenschappelijke achtergrond

De argeloze volgers van 'ontgiftende' dieetadviezen en de consumenten van detoxdrankjes hebben geen weet van de voorgeschiedenis van wat ze doen en laten. De trend kan gelinkt worden aan veel oudere praktijken. In tal van culturen en religies gelooft men dat lichaam en geest voordurend kans lopen om 'besmet' te worden, dat ze smetten en vuil binnen krijgen of dreigen binnen te krijgen. Dit geloof is verwant met het begrip zonde, de zonde die de ziel verontreinigt. Volgens de kerkelijke leer wordt de mens geboren met de erfzonde en wordt hij/zij daarvan verlost door het reinigende water van het doopsel. In veel religies speelt reinigen, soms door het vuur zoals in het vagevuur, maar meestal door water, een belangrijke rol. Denk bijvoorbeeld aan de Hindoepraktijken in de Ganges. In de Duitstalige landen en in Oost-Europa blijven waterkuren populair. In onze streken kende vooral het werk (met bijhorende natuurgeneesproducten) van de Duitse geestelijke Sebastian Kneipp (1821 - 1897) bekendheid, via een boekje met de sprekende titel 'Mijn waterkuur'. Wie het wenst kan nog steeds een Kneippkuur volgen in Beieren. De geneeskrachtige of versterkende werking is in hoofdzaak gebaseerd op het geloof dat water ziekteverwekkende stoffen in het bloed oplost en uit het lichaam laat uitscheiden of afdrijven. Een bespreking van die Kneippkuur met alles wat er bij hoort verscheen eerder al in dit tijdschrift (Bouckaert, 2008).

Hierboven zagen we hoe het taalgebruik het geloof in ziekteverwekkende stoffen verraad. Dat het bloed daarmee kan verontreinigd zijn, dat 'vuil' of 'kwaad' bloed moet geëlimineerd worden of minstens gezuiverd, kwam in het verleden het sterkst tot uiting in betrekking tot menstruatie. Dit werd beschouwd als een zuiveringsproces. Overtollige stoffen, werden afgevoerd als onzuiver bloed onder de vorm van bloedslim (phlegma). Vrouwen werden tot aan het einde van dit zuiveringsproces als onrein beschouwd. Levensmiddelen bedierven in hun aanwezigheid, boterbereiding op de boerderij mislukte, enz. (Matthieu, 2003). Ook na het baren moesten vrouwen ritueel gereinigd worden. In de katholieke traditie gebeurde dat bij de zogenaamde 'kerkgang' van de vrouw 40 dagen na de verlossing. Hoewel de nadruk veel minder lag op het reinigen zoals dat in de originele Joodse traditie het geval was, werd dat door veel vrouwen zo opgevat en als vernederend ervaren. Het gebruik verdween bij ons vanaf halverwege de vorige eeuw. Enkel het feest O.L. Vrouw Lichtmis (Maria Lichtmis, in het Latijn: Purificatio Mariae, 2 februari) verwijst er nog naar. In de streng orthodoxe Joodse en Islamitische geloofspraktijk is rituele reiniging nog steeds een dwingende verplichting.



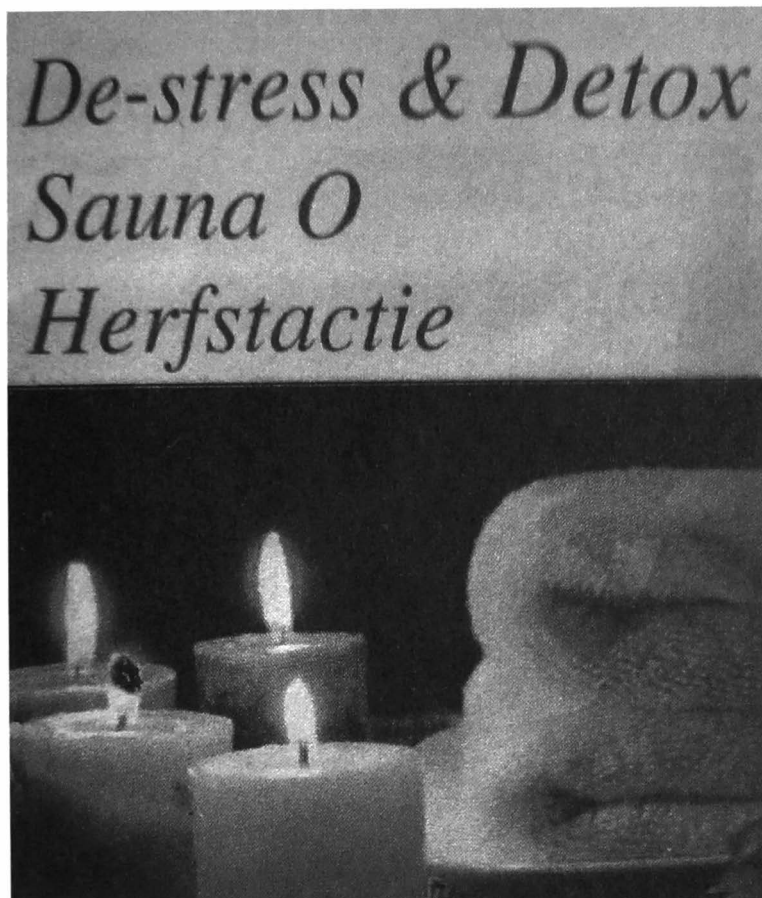
Afb. 2. Uit een publicitairblaadje bij de bakker (Gent, 2010).

Onderhouden en kuisen

In de eerste helft van de vorige eeuw werd de voeding aanzien als een bron van 'vervuiling' van het lichaam. Dat kunnen we onder meer afleiden uit wat beschreven staat in de vijfdelige handleiding van de Gentse huisdokter De Baets 'Volksgeneeskunde' die verscheen tijdens het Interbellum (De Baets, ongedateerd). Dit imposante werk was niet bedoeld als wetenschappelijk handboek, wel als leidraad voor de gewone mens, maar we mogen toch aannemen dat de inhoud niet indruiste tegen de meest algemeen verspreide opvattingen van de medische wereld in die tijd.

Bij De Baets kan men volgende toch wel straffe beweringen lezen als inleiding van een hoofdstukje met de titel 'Bloedzuivering'. We citeren letterlijk: *Het menselijk lichaam is gelijk aan een stoomtuig dat moet onderhouden en bijtijds moet gekuischt worden. In ons gestel komt er afval, grond en bezinksel gelijk in eenen stoomketel. Longen, hart, maag, lever, en nieren kunnen aanladen, vervuilen en moeten wel eens gezuiverd worden. Deze bezinksels en aanzettingen komen meestal voort uit het bloed dat al onze organen spijst.*

Indien het bloed zuiver is, geschieden alle levensverrichtingen normaal. Is het bloed besmet of vergiftigd dan ontstaan veelvoudige kwalen.



Afb. 3. Publicitair blaadje (Collectie Vliegende Bladen, reeks esoterie, Documentatiecentrum DSMG, Begijnhof Sint-Amansberg - 2011)

De volkse terminologie en de sprekende vergelijkingen zijn voor een lekenpubliek uit die tijd bedoeld. De tekst mag met een korrel zout genomen worden, maar de boodschap is zeker niet mis te begrijpen. Het klinkt heel erg Vlaams, maar het mag beslist breder gezien worden. Het geloof in rein en onrein is bijvoorbeeld uiterst belangrijk in de Hindoeïstische tradities. Denk aan de onreinen in het kastensysteem. In de Ayurveda wordt in het algemeen gesteld dat genezing pas kan doorgaan nadat het bloed gezuiverd is (Anil Kumar Mehta, 2003). Het succes van het 'detoxen' in de jongste jaren is wellicht gedeeltelijk te verklaren door het winnen aan prestige bij ons van het Hindoeïsme en Boeddhisme of althans van bepaalde onderdeeljes daarvan.

De grondlegger van de natuurgeneeswijze is Hippocrates (460 - 370 vóór Chr.)

Ontgifting staat centraal in de
natuurgeneeswijze.

Veel ziekten ontstaan door vervuiling, doordat het lichaam (of/en de geest) niet meer in staat is zichzelf te reinigen. Gifstoffen kunnen gevormd worden tijdens de vertering en tijdens de stofwisseling.

Afb. 4. Publicitair foldertje (periode 2010 -2014, DSMG)

Voedsel als oorzaak. 'Bloedzuiverende' diëten

De Baets kende in zijn tijd al de oorzaak en hij wist hoe het probleem moest aangepakt worden: *Het ontstaan van onzuiver bloed is meest gebonden aan een gebrekkige stofwisseling, Het is te zeggen onvolledige verbranding van de voedingsstoffen die overblijfsels achterlaten, gelijk eene stoof die slecht brandt, overvloedig assche en zenders vergaart.* De dokter zocht de oorzaken van 'brandig bloed' daarom vooral in de voeding. Hij beveelt een streng, zo vegetarisch mogelijk dieet aan. *Het vegetarisch regime is bloedzuiverend uit eigen kracht,* zo stelt hij onomwonden. Hij haalt ook het antieke voorschrift van Hippocrates aan mensen met huidziekten en 'ziltlijders' aan: elke voeding van dierlijke aard, met uitzondering van melk is te mijden. Het inschakelen van vleesloze vastendagen, verplicht door de kerkelijke overheid, werd in die tijd ook om medische redenen aanbevolen (Devriese, 2013). Bij 'Pastoor Heuman De Nieuwe Geneeswijze' (Anoniem, zonder jaartal) vinden we meer uitleg: *na het eten van vlees, ongetwijfeld de spijs met de hoogste voedingswaarde, worden 'ontbindingsstoffen' opgestapeld. Wij moeten deze stoffen die in het bloed zitten, er uit spoelen, en wel juist voor het begin van een vleeschloozen dag, wijl het bloed ten gevolge van het niet toevoeren van vleesch*

op dien dag dan zoveel mogelijk gezuiverd, rein en frisch wordt.

Wie zich niet kan houden aan vleesloze diëten moet zoveel mogelijk bloedzuiverende groenten en vruchten eten. De Baets somt er een hele reeks op: spinazie, wortelen waaronder gedroogde chicorei, selder, prei, vooral *kervel omdat dit de eetlust prikkelt en de spijsvertering helpt, maar hoofdzakelijk uit het bloed alle schadelijke stoffen kan drijven*. Die verwijdering gebeurt dan wel via lever, darmen, nieren en de poriën van de huid. De fysiologische werking van deze organen waren in zijn tijd gekend en de farmacologie had en heeft het over diuretische, purgerende en zelfs diaphoretische (doorheen de huid drijvende) activiteit van sommige stoffen.

Lees dit aandachtig en dikwijls. Lees het goed, leg het weg en toon het Uwe kennissen, Het is GOUD WAARD.

Geachte Mevrouw of Mijnheer,

Waarom worden we allen geen tachtig jaar ?

37

Omdat we ons eigen lichaam niet meer kennen; omdat we het gepast voedsel niet eten en overdaad doen; omdat we vergeven zijn, door vuil, zuur bloed en verstoptheid,

Oorzaak van bijna alle ziekten.

Omdat we de oude recepten niet meer kennen *van onze voorouders*, die zoo sterk als ijzer waren.

Bijna niemand weet nog, bijvoorbeeld, dat kervel roode oogen en speen geneest, porei en heidekruid de nieren zuivert, klimopbladeren een prachtige plaaster voor eksteroogen zijn, pissebloemen in azijn sproeten wegdoen, enz., enz. Weet gij dat allemaal, en zoo niet,

Waarom niet ???

Afb. 5. 'Waarom worden we allen geen tachtig jaar?' Losbladige publiciteit van een kruidenkundige uit Wilrijk (ongedateerd) in het boek van dr. Dubois, met daarin nog een extra aanbeveling voor het boek zelf: EEN HUIS ZONDER DIT BOEK IS ALS EEN STOOFF ZONDER KOLEN. Elschots Boorman is niet ver af.

‘Bloedzuiverende’ orale behandelingen

Enkele kruiden helpen op wondere wijze tegen ‘brandig bloed’, weet De Baets. In het bijzonder *zeewier, spons en allerhande gewassen die op den bodem en in de wateren der zee groeien* worden door hem aanbevolen tegen allerhande huidaandoeningen. Die werden altijd al aanzien als het gevolg van ‘slecht bloed’ of ‘branderigheid’. Andere favorieten van de dokter waren rabarber en wortels van steekwinde (struikwinde, *Smilax aspera*) of gewoon rapen en radizzen. Hij kent zelfs hun actief bestanddeel: zwavelhoudende vluchtige oliën.

Het spreekt vanzelf dat de handel in allerhande bloedzuiverende drankjes en pillen decennialang floreerde. Ze werden speciaal aanbevolen bij huidziekten zoals jeugdacne en eczeem (dauwworm) bij baby’s en kinderen. We vinden ze beschreven in wijd verspreide voorlichtingsteksten die meestal nauwelijks vermomde publiciteit waren. Zo bijvoorbeeld ‘De Geneesheer der Armen’ van Doctor (en firma) Beauvillard. Daarin wordt een ‘Mélange dépuratif’ aanbevolen als middel tegen *bloedonzuiverheid, onregelmatige bloedsomloop, puisten en jukten*. De tekst specificeert nader (Beauvillard, 1929): *Vele ziekten zijn veroorzaakt door bloedvergiftiging van allen aard*. De samenstellende planten *verfrisschen, verzuiveren, verhelder en vernieuwen het bloed*. Ook hier wordt een verband gelegd tussen huidaandoeningen en ‘onzuiver bloed’. Hoewel het kruidenmengsel als purgeermiddel voorgesteld wordt, is de geclaimde werking systemisch (niet lokaal inwerkend) via het bloed.

Ook in ernstige medische vulgarisatiewerken uit de eerste helft van de vorige eeuw duiken de bloedzuiverende middelen op, maar lang niet zo nadrukkelijk. Zo worden bijvoorbeeld in ‘De nieuwe geneeskunde voor het huisgezin’ (Petit et al., zonder jaartal - Interbellum) kruidenaftreksels enkel aanbevolen voor bovenvermelde huidaandoeningen evenals voor de behandeling van artritis, maar dan toch nog als *bloedzuiverend, zweetdrijvend en hartversterkend*.

In de oudere werken blijkt ‘bloed zuiveren’ via orale medicatie, zover ons bekend, weinig populair. Er wordt in elk geval minder aandacht aan besteed dan in gelijkaardige 20^{ste}-eeuwse teksten. In de meest omvangrijke Middel-Nederlandse bundeling van geneeskundige recepten, een 15^{de}-eeuws manuscript uit de regio Gent - Aalst (Braekman, 1970), staan slechts vier recepten voor gevallen van ‘quaet bloet’ genoteerd tegen bvb. twaalf tegen bloed spuwen. In het werk over volksgeneeskunde van Alfons De Cock dat grotendeels de 19^{de}-eeuwse situatie beschrijft, zijn daar eveneens slechts weinig sporen van te vinden (De Cock, 1891). Deze auteur die bijzonder waardevolle informatie opdeed bij zijn tijdgenoten in de dorpen uit de Denderstreek, schrijft: *Het volk schijnt dus het bestaan van goed en slecht bloed aan te nemen*. Maar

datzelfde volk zocht de remedie voor *overtollig of vuil bloed* niet in bloedzuiverende poeders, drankjes en pillen maar in het bloed aftappen (aderlaten). De informanten van De Cock betreurden dat hun dokters hoe langer hoe minder geneigd waren die toen in medische kringen in diskrediet rakende behandeling nog toe te passen.

Iets sterker: purgeren en laxeren

Het woord purgeren is afgeleid van het Latijnse *purgare* waarin we 'puur' (*purus*) herkennen: zonder vlek, rein. Niet voor niets heet het vagevuur in het Latijn *purgatorium* (Frans: *purgatoire*, Engels: *purgatory*). Het kwam er op aan de ziekteoorzaak, de 'materia peccans' het 'kwaad' uit het lichaam te verdrijven (zie hierboven).

Hierboven zagen we al dat ook 'bloedreinigende' kruidenmengsels purge-rend genoemd werden ('*dépurgatif*'), maar in het gewone taalgebruik wordt purgeren meest geassocieerd met darmwerking. Heel wat vruchten en andere plantendelen werken in op de darm. Ze werden en worden gebruikt bij min of meer erge vormen van verstopping, een aandoening die tot in de vorige eeuw ook met de tot de verbeelding sprekende term 'hardlijvigheid' aangeduid werd.

In het 19^{de}-eeuwse half publicitaire vulgariserende werk van Dr. Dubois 'De nieuwe geneeskunde' dat een ongelooflijk aantal herdrukken kende tot in het Interbellum, worden de purgeermiddelen in drie categorieën onderverdeeld. We citeren uit een vertaling die de 110^{de} uitgave zou moeten zijn (Dubois, zonder jaartal, Interbellum): (1) *De laxeerende middelen die zachtjes purgeeren* (meest vruchten, honing en olie), (2) de zuiverende middelen, meer krachtig; het zijn de gewone purgeermiddelen (ricinusolie, magnesiumsulfaat, enz.) en (3) de drastische middelen (aloë, herfsttijloos, Jalappe, cro-tonolie). Dubois (of de firma die hem als uithangbord gebruikt) beveelt - heel beslist maar ook heel vaag - een eigen product aan dat allicht tot de tweede categorie behoort. Dat zou genezing brengen niet enkel voor darmaandoeningen, maar ook voor *sommige kwalen van lever, hart, nieren, waterzucht, hersenkwalen en een aantal andere ziekten van het organisme*. Ook hier zien we de zuiveringsidee, het uitdrijven van het kwaad, opduiken als panacee (geneesmiddel voor alle kwalen).

Klisteren: lavementen zetten

Middeleeuwse edelen, Franse hovelingen en Victoriaanse burgers volgden in

een eeuwen overspannende periode elkaar op in hun bezetenheid door obstipatie. Armen hadden daar schijnbaar minder last van, al kunnen we dat eigenlijk niet weten. Zij kwamen nooit voor het voetlicht. Dat rijkeluisprobleem vond uiteraard zijn weerslag in de geneeskunde. Vooral na de introductie in de 16^{de} eeuw van de klisterspuit, voorloper van de injectiespuit (seringue), werd het klisteren populair. Gerrit Komrij haalt in het hoofdstuk 'Klisteren & Purgeren' van zijn min of meer beruchte 'Kakafonie' de ongelukkige Franse koning Louis XIII aan die in één jaar tijd 215 purgaties en 212 klyasma's mocht ondergaan (Komrij, 2006). Het kon niet anders of zo'n koninklijk voorbeeld kreeg navolging. Meer zelfs: het klyasma evolueerde van modeverschijnsel tot noodzaak. Onder Louis XIV, die er zelf zo'n 2000 onderging, kende het klyasma een sindsdien nooit meer geëvenaarde populariteit. De bijtende satires van Molière, die het doen en laten van dokters en apothekers op de korrel namen, konden daar geen afbreuk aan doen.



Afb. 6. Clysteerspuiten uit de collectie van het Museum Diergeneeskundig Verleden Merelbeke (schenking Omer Van Den Abbeele). De grootste spuit meet ca. 50 cm, de kleinste ongeveer 7 cm.

Bij de Zonnekoning gebeurde dat, zoals alles wat hij deed en onderging, zowat in het openbaar, in vertrekken boordevol hovelingen. De lavementensopjes voor de gewone lieden werden klaargemaakt door apothekers, de klisterspuiten door hen geleverd, eventueel in bruikleen. Mensen die zich toch wat geneerden of wie het geld ontbrak om een apotheker daarvoor te betalen, konden dank zij een slangetje gekoppeld aan de spuit het klyasma aan zichzelf toedienen, hierbij enkel geholpen door een huisbediende om het boeltje op te ruimen. Een dergelijke 'soi même' uit de verzameling van het Gentse Museum van de Geschiedenis van de Geneeskunde is te zien op afb. 7.

Net als het aderlaten werd het klisteren in de eerste plaats beschouwd als een vorm van 'zuiveren': het elimineren van kwade stoffen. De bij ons gebruikelijke term lavement (laver, wassen) verwijst daarnaar. Al raakte het klyisma stilaan uit de mode, in de geesten van de mensen, artsen zowel als leken, bleef obstipatie 'in'. Midas Dekkers stelt in zijn 'De kleine verlossing of de lust van het ontlasten' dat deze *anale fase van de geneeskunde* een hoogtepunt bereikte rond 1900 (Dekkers, 2014). Men was er net zo door bezeten als door gezonde voeding en lichaamsbeweging nu.

Een citaat uit Dekkers (2006) sluit rechtstreeks aan bij het onderwerp van dit artikel. *Het klisteren is weer terug van nooit helemaal weggeweest. Met behulp van vasten, sapkuren, geneesmiddelen ontslakken mensen zich nog steeds op zoek naar gezondheid. 'Detox' is een nieuwe naam voor de oude gedachte dat poep giftig wordt als je hem niet tijdig tot op het laatste korstje de dikke darm uitjaagt.*

Colonhydrotherapie en ontslaking

Uiteindelijk bracht de omslachtige methodiek en het stijgende gênegevoel de lavementen in de verdrukking, behalve bij enkele fanaten en de lichtgelovigen die door hen meegesleurd worden. Met lavementen kan men om anatomische redenen slechts een klein stukje van het darmstelsel spoelen en verder hooguit hopen daarmee de darmpéristaltiek (darmbeweging) op te wekken. Maar de gedachte bleef voortleven en dit brengt ons bij een bijzonder kras staaltje van hypermodern volksgeloof omtrent het hier behandelde onderwerp. In sommige kringen ontstond de gedachte dat de darmen, vooral de dikke darm (colon), van tijd tot tijd een grote schoonmaak konden gebruiken. Dat gebeurt door 'colonhydrotherapeuten' en wordt aanbevolen om weer fit te worden, emotioneel en spiritueel in evenwicht te komen en uiteraard ook om ziektekiemen te bestrijden (Dekkers, 2006). De meeste behandelingen in schoonheidsinstituten en wellnesscentra worden door niet gekwalificeerd personeel uitgevoerd en zijn niet zonder gevaar. Met name waterintoxicatie behoort tot de mogelijkheden.

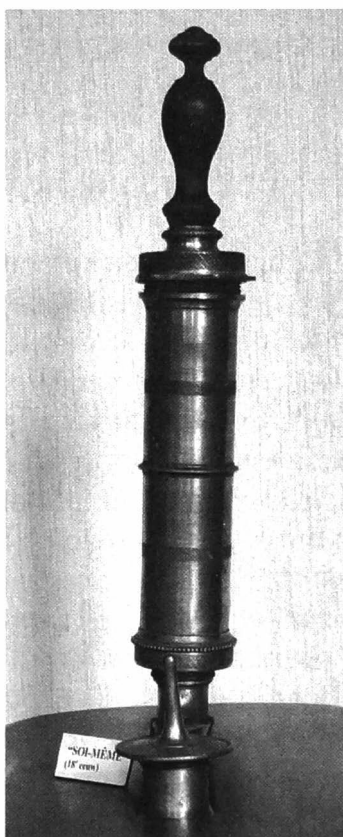
In dezelfde geest ontstond de term 'ontslakking'. *Tijdens een ontslakkingskuur zuiver je je lichaam van achtergebleven afvalstoffen in de darmen. Het is eigenlijk een grondige onderhoudsbeurt voor je lichaam, met als effect een schoner gevoel van binnen, een gezondere huid en een paar kilo minder.*

Ons lichaam krijgt dagelijks te maken met afvalstoffen en gifstoffen. Zelfs bij optimaal functioneren worden nooit alle afvalstoffen verwerkt en blijven er deeltjes achter. Deze deeltjes worden 'slakken' genoemd. Het zijn onder andere conserveringsmiddelen, kleur- en smaakstoffen, nicotine, alcohol, koffie

en stoffen uit vervuilde lucht.

De ideeënwereld die blijkt uit bovenstaand citaat, willekeurig van het internet geplukt, is die van het ontgiften. Visueel erg aansprekend en overtuigend moet er daar veel geld mee te verdienen zijn, af te troggelen van mensen die niet weten hoe darmen met hun uitstulpingen (darmvilli, darmvlokken, vandaar de notie ‘darmslakken’ sic!) opgebouwd zijn en hoe ze functioneren (Bartens, 2004).

Hetzelfde verkoopspraatje wordt toegepast op de bloedvaten. Deze worden voorgesteld als bestaande uit buizen en buisjes die periodiek moeten gereinigd worden als waren het waterleidingen. Maar afzettingen zoals plaques zijn zeker niet te verwijderen met ontslakkings thee of andere ‘reinigingsdrankjes’.



Afb. 7. Een ‘soi même’, clysteerspuit waarmee meneer of mevrouw zichzelf een lavement kon zetten (verzameling van het Museum Geschiedenis van de Geneeskunde, Gent).

Met dank aan Jan Bouckaert, stichting Jan Palfijn, Museum Geschiedenis van de Geneeskunde, Gent

Literatuur

Anil Kumar Mehta (2003). *Panchakarma: reiniging en gezondheid volgens ayurveda*, Gopfer, Utrecht, pp. 346.

Anoniem, zonder jaartal en zonder plaats van uitgave. *Pastoor Heuman. De Nieuwe Geneeswijze*, p. 26.

Bartens, W. (2004). *Lexikon der Medizin-Irrtümer, Vorurteile, Halbwahrheiten, fragwürdige Behandlungen*. Nederlandse vertaling (2006): *Lexicon van medische misverstanden, vooroordelen, halve waarheden en dubieuze behandelingen van A tot Z*, Uitgeverij Bert Bakker, Amsterdam, p. 186 en 235-236.

Beauvillard (geen initiaal, 1929). *De geneesheer der armen en de 2000 nuttige recepten door Doctor Beauvillard*. Fridman, Brussel, p. 191.

Bouckaert, J. (2008). Twee populaire werken uit de volksgeneeskunde van einde 19^{de} / begin 20^{ste} eeuw. In: *Van Mensen en Dingen*, jg. 6 nr. 3-4, p. 213-221.

Braekman, W.L. (1970). *Middel nederlandse geneeskundige recepten*. KANTL, Gent, p. 105.

De Baets, W. (ongedateerd). *Volksgeneeskunde*, Veritas, Gent, deel 1, p. 96-102 en 275.

De Cock, A. (1891). *Volksgeneeskunde in Vlaanderen*, Vuylsteke, Gent, p. 275.

Dekkers, M. (2014). *De kleine verlossing of de lust van het ontlasten*. Atlas / Contact, Amsterdam, p.135-136.

Devriese, L.(2006). Van dierenfysiologie naar ondergoed. Het succesverhaal van Dr. Jaeger. *Vlaams Diergeneeskundig Tijdschrift*, jg. 75, p. 40.

Devriese, L. (2013). Vlees eten, mag dat wel? Voorgeschiedenis van het hedendaagse vegetarisme. *Van Mensen en Dingen*, jg. 11, p. 5-40.

Devriese, L. (In druk). Aderlatingen en etterdrachten verdrijven het 'kwaad' uit het lichaam. *Vlaams Diergeneeskundig Tijdschrift*.

Dubois, O. (zonder jaartal). *De nieuwe geneeskunde*. Dubois, Parijs, 110^{de} uitg. (in vertaling Vermaut, Kortrijk), p. 90-91 en 528-529.

Gittleman, A.L. (2003). *Het supersnelle detox dieet. In één dag ontgiften en afvallen*, Spectrum, Utrecht, pp. 240.

Godderis, J. (2005). *De Hippocratische geneeskunde in al haar staten*, Garant, Leuven, p. 627.

Komrij, G. (2006). *Kakafonie. Encyclopedie van de stront*, Ulysses, Amsterdam, p. 94-95.

Matthieu, F. (2003). *Biografie van het bloed*, Van Halewyck, Leuven, p. 139-141.

Petit, R., Bercovici, M, Baumel, B. (zonder jaartal). *De nieuwe geneeskunde voor het huisgezin* (vertaald uit het Frans), Musy, Parijs en Sana, Brussel, p. 242, 246, 487.

van der Sijs, N. (2002). *Chronologisch woordenboek*, Veen, Amsterdam, 2^{de} uitg., p. 921.

van Waning, H. (2012). *Alles over vasten. Detox. Reinigen tot in je kern*. De Driehoek. Rotterdam, pp. 292.