

Als vezels niet helpen:

senna bij constipatie

Een regelmatige darmlediging is een basisvoorwaarde voor een goede gezondheid. Daarom vormen vezelrijke voedingsmiddelen zoals groenten, fruit, noten en volle granen, de basis van een gezond dieet. Als die evenwel onvoldoende resultaat opleveren en zelfs de extra inname van vezels zoals psylliumvezels, kokosvezels, lijnzaad of haverzemelen, geen soelaas biedt, dan heeft de natuur voor sommigen nog de plant senna in petto.

Basis voor gezondheid

Met het gezegde “de dood huist in de darm”, wezen in de Oudheid Egyptische artsen er al op dat voor een optimale gezondheid een regelmatige stoelgang onmisbaar is. Tegenwoordig weten we inderdaad dat constipatie of een trage darmtransit een (mede)oorzaak is van veel chronische ziekten. Bij dergelijke “luie” darmen, is het in eerste instantie zaak om de vezels in de voeding op te voeren en extra vezels in te nemen zoals psylliumvezels, kokosvezels, lijnzaad en haverzemelen. Als die geen uitkomst bieden of als het gebruik ervan te omslachtig wordt ervaren, dan kan de sennaplant uitkomst bieden.

Extra prikkel

De sennaplant, afkomstig van Noord-Afrika en Arabië, bevat in haar bladeren en peulen bijzondere inhoudsstoffen: “antrachinonen”. Deze stoffen prikkelen in de dikke darm – een stuk meer dan voedingsvezels vermogen - de spieren in de darmwand tot een sterkere peristaltische beweging. Ook wordt door senna minder water en mineralen uit de darminhoud getrokken. Het resultaat is dat de stoelgangfrequentie verhoogt en dat darminhoud zachter van consistentie wordt. Dat laatste is dan weer welkom voor mensen met een te harde stoelgang. Meestal wordt aangeraden om ’s avonds senna in te nemen, wat doorgaans ’s morgens een vlotte stoelgang oplevert.

Goede bondgenoten

Mensen met gevoelige darmen kunnen evenwel door de prikkelende werking van senna darmkrampen ervaren. Daarom moet een goed sennapreparaat tegelijk ook een ontkrampend kruid bevatten zoals anijs, venkel, karwij of pepermunt.

Tegelijk beter afslanken

Niet zelden ligt de combinatie van een trage stoelgang en ophouden van vocht mee aan de basis van overgewicht. In die gevallen kan men senna gebruiken om via een regelmatige darmlediging een normaal gewicht te bereiken en dit in combinatie met vochtafdrijvende kruiden zoals berk, guldenroede en javathee.

Opgepast

Senna is niet geschikt voor zwangere, zogende en menstruerende vrouwen, noch voor mensen met maagdarmziekten of met een prikkelbare darm. Kinderen jonger dan 12 jaar nemen best enkel senna in op voorschrift van een arts. Ook wordt aanbevolen van niet te lang senna te gebruiken, want dat kan leiden tot een “luie” darm.