**Prikkelbare darm syndroom**

Prikkelbare darm syndroom (PDS) is een veelvoorkomende aandoening. In Nederland heeft ongeveer 5-10% van de bevolking PDS-klachten. Dit betekent dat tussen de 850.000 en 1,7 miljoen Nederlanders ermee te maken hebben.

PDS komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen en begint meestal tussen de 20 en 40 jaar.

Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) kan ontzettend vervelend zijn omdat het een chronische aandoening is die je dagelijks leven flink kan beïnvloeden. PDS kan leiden tot buikpijn, krampen, een opgeblazen gevoel, diarree of juist verstopping. Omdat de klachten willekeurig kunnen opkomen, kan het lastig zijn om plannen te maken.

Bepaaldevoedingsmiddelen, zoals zuivel, gluten of vezelrijke producten, kunnen klachten uitlokken, maar dit verschilt per persoon. PDS wordt vaak erger door stress, angst of spanning. Dit maakt het extra frustrerend, want zelfs als je gezond eet, kunnen klachten toch optreden door stressvolle situaties. PDS kan invloed hebben op werk, sociale activiteiten en zelfs op hoe je reist of uit eten gaat. Soms vermijden mensen lange reizen of afspraken omdat ze bang zijn dat hun darmen opspelen.

Heb jij PDS en wil je hier verandering in aanbrengen dan kun je bij een klassiek homeopaat te rade gaan. Een klassiek homeopaat neemt ruim de tijd om naar je hele verhaal te luisteren. In een uitgebreid gesprek wordt alles op een rijtje gezet: hoe en wanneer de klachten zijn ontstaan, op welke manier je er last van hebt en hoe je verder functioneert. Er wordt gekeken of er ook andere symptomen zijn en wat de aanleiding kan zijn voor het ontstaan van PDS. Zo wordt duidelijk, op welke manier je precies uit balans bent, en welke homeopathische middelen jou kunnen helpen. Je krijgt dus geen klachten onderdrukkend middel, maar middelen die ervoor zorgen dat je lichaam zélf voor herstel zorgt. Zo kan homeopathie een waardevolle aanvulling zijn om symptomen te verlichten en snel te herstellen.