

# Voedingsadvies colonhydrotherapie behandeling

## VOOR DE BEHANDELING:

### Hoe kan ik mij het beste voorbereiden voor een darmspoeling?

Om te zorgen dat de behandeling zo soepel mogelijk verloopt, wordt een algemeen voedingsadvies geadviseerd. In overleg kunt u eventueel andere voedingsvoorschriften blijven volgen. Door deze maatregelen verlopen de darmspoelingen prettiger en wordt een beter resultaat bereikt. Begin 2-3 dagen voor de spoeling. Voeding kan het beste vezelrijk zijn en eiwitarm. Dat betekent:

- Veel **groenten** (licht gekookt, rauwkost of sappen) en **fruit**. Eet hiervan 80% van de dag
- Gebruik **plantaardige eiwitten**, zoals sojaproducten en noten. Eet hiervan 20% van de dag of
- Eet 20% van de dag **Volkoren producten** zoals zilvervliesrijst, volkoren spaghetti en macaroni, volkoren brood (geen witmeelproducten). Voor sommige mensen kunnen de vezels van graanproducten te stug zijn, waardoor ze de darmwand te veel prikkelen. Deze mensen kunnen het beste alle graanproducten beperken of vermijden.
- Eet dus altijd groente met plantaardige eiwitten of met volkoren producten of zonder iets. Eet fruit altijd afzonderlijk van iets anders. Let op, watermeloen geeft gasvorming en te veel appels ook
- **Geen dierlijke eiwitten** (vlees, vis, kip, ei, kaas, karnemelk, melk en yoghurt). Wel mag één maal per dag wat biogarde gebruikt worden.
- **Geen peulvruchten** zoals bruine bonen en linzen
- Dagelijks **1,5 tot 2 liter water** en/of **kruidenthee** drinken

## TIJDENS DE KUURWEEK:

**Het beste is om twee uur voor de spoeling niets meer te eten en weinig of niets te drinken.**

## NA DE KUUR VAN 3 BEHANDELINGEN:

### Wat kan ik verwachten onmiddellijk na een behandeling?

Na de behandeling kunt u door het snelle los komen van de afvalstoffen reactie verwachten in de vorm van hoofdpijn, moe, hongerig, leeg, misselijk of koud. Dit zal gedurende de dag wegtrekken. Het lichaam is zich op dat moment actief aan het reinigen. Het zou ook kunnen dat u zich juist energiek, ontspannen, opgelucht, minder opgeblazen, lichter of juist vrolijk voelt.

**Het beste is om één uur na de spoeling niets te eten en weinig te drinken.**

### Voeding voor na de kuur om op te bouwen

- Veel **groenten** en **fruit** (asperges, prei, ui, knoflook, bananen, bessen). Deze voedingsmiddelen stimuleren de groei van bacteriën in de dikke darm
- **Licht verteerbaar** voedsel (geen pasta of witmeelproducten)
- **Gefermenteerde producten**: biogarde yoghurt, zuurkool, tofu en miso
- **Lichte eiwitten** (kip, eieren, vis). Te veel eiwitten stimuleren de bacterie die een verrottingsproces veroorzaken.
- **Gekiemde zaden en granen** (Alfalfa, taugé en sterrenkers)
- Drink **geen alcohol** gedurende 48 uur na de behandeling.

Het is belangrijk om u aan deze voedingsadviezen te houden zodat de goede bacteriën weer aangevuld worden. Bovendien wordt de aanmaak van slechte bacteriën op deze wijze niet gestimuleerd.