



“Voorafgaande aan een behandeling is er een intakegesprek. Als hieruit blijkt dat het beter is om overleg te hebben met je behandelend arts, dan is dat altijd beter om te bekijken wat het meest verstandige is om te doen in jouw situatie.”

Welkom bij Naturapeut Colon Hydrotherapie! Ter voorbereiding op uw eerste therapie hebben we een aantal vragen van onze klanten in deze folder samengevat. We horen graag of u nog aanvullende vragen heeft!

#### Ik had geen stoelgang de dag na mijn eerste colon hydrotherapie sessie. Is dit normaal?

Als uw dikke darm niet in goede vorm is bij het begin van uw behandeling, zou het als normaal kunnen worden beschouwd. Simpel gezegd, u bent nog niet klaar met reinigen. Idealiter: als u een gezonde dikke darm heeft en een colon hydrotherapie behandeling heeft ondergaan, eet dan een gezonde maaltijd en u de kans om op de volgende dag een goede stoelgang hebben, is erg groot!

#### Kan ik na een colon hydrotherapie behandeling werken?

Na een behandeling kun je in principe gewoon werken en naar huis rijden met een auto. Door de darmreiniging worden afvalstoffen afgevoerd die tijdelijk kunnen zorgen voor vermoeidheid. Colon hydrotherapie is een vorm van reinigen. Het is beter om tijdens de behandelingen ruimte en tijd voor jezelf te creëren en de agenda niet vol te plannen.

#### Ik heb eerder een hoge darmspoeling gedaan en er kwam niets uit tijdens de sessie, het was zeer ontmoedigend. Waarom zou ik het opnieuw proberen?

Sommige klanten verwachten bij een eerste bezoek dat de colon hydrotherapie alle afval direct los maakt van hun dikke darm. Wanneer dit niet gebeurt, zeggen sommige klanten: "Waarom zou ik terugkomen als er niets uitkwam de eerste keer, ik ben leeg, het is niet echt zo effectief." Als er weinig stoelgang is, is er juist des te meer reden om te blijven doorgaan met de behandelingen.

De mogelijkheid of onmogelijkheid van uw stoelgang is een van de manieren om een colon hydrotherapie sessie te beoordelen. De eerste taak is om de buikspieren te laten reageren door het creëren van wat wij noemen een "doorstroming". Dit is het vermogen van de mens om via hun spijsverteringskanaal van mond tot anus zonder beperkingen uit te sluiten. Uitdroging kan een reden zijn voor een moeilijk eerste reinigingssessie. Als men zegt dat ze dagelijks een kwart of minder vocht drinken, weten we dat de dikke darm waarschijnlijk is uitgedroogd. Het ontbreken van vloeistof maakt dat het afval in de darm verhard. Uitdroging kan ook invloed hebben op de kwaliteit van spierweefsel en het vermogen om te krimpen en uit te zetten.

Sommige diëten met lage vezelwaarden in combinatie met onvoldoende vloeistoffen kunnen een zeer plakkerige en dikke laag in de darmen creëren. Als dit wordt vermoed, dan kunt u zich voorbereiden voor de eerste sessie door het drinken van water, en het eten van groente en fruit. Uiteraard is dit vrijwillig maar het is wel erg nuttig voor je eerste colon hydrotherapie.

#### Tips ter voorbereiding

- begin 2-3 dagen voor de eerste spoeling;
- eet 'gewoon' drie maaltijden per dag, geen zware maaltijden;
- eet vezelrijk en eiwitarm;
- veel verse lichte gekookte groenten, rauwkost, sappen, fruitsappen;
- volkorenproducten, sojaproducten, noten;
- geen peulvruchten zoals bruine bonen, geen koolsoorten en weinig tot geen dierlijke eiwitten zoals vlees, vis, kip, ei, kaas, melk, yoghurt e.d.;
- drink dagelijks 2 liter bronwater, of een kruidenthee zoals kamille en/of groene thee;
- bij voorkeur twee uur voor de spoeling niets meer eten en matig of niets drinken.

#### Van harte welkom bij Naturapeut!

Voor nadere informatie en het maken van een afspraak kun je Annemieke via onderstaande gegevens bereiken.

#### Wat is de dikke darm?

De colon of dikke darm omvat de laatste 15 centimeter naar het spijsverteringskanaal. De primaire functie is het verwijderen van de spijsvertering en cellulaire afvalstoffen uit het lichaam, hoewel sommige voedingsstoffen en water worden geabsorbeerd door de dikke darmwand. Doorlooptijd bij een gezond persoon ligt tussen de 12 en 24 uur, afhankelijk van de inname van water en voedsel.

#### Is colon hydrotherapie volkomen veilig?

JA. De moderne colon hydrotherapie apparatuur die wordt gebruikt door de therapeuten bij Fresh Health wordt geproduceerd aan de hand van strikte richtlijnen. Het apparaat werkt met geïsoleerd water en terugstroom beveiligingskleppen, druk- en temperatuursensoren en een ingebouwde chemische reinigingseenheid en/ of waterzuiveringsinstallatie, evenals de rectaal canule die voor eenmalig gebruik wordt toegepast. In feite zijn de behandelingen veel veiliger dan de gewone klysmas.

#### Moet ik overleggen met mijn arts voor mijn eerste colon hydrotherapie?

Als u zich zorgen maakt over uw gezondheid of de geschiktheid van colon hydrotherapie, is het altijd raadzaam om uw arts te raadplegen.

#### Waarom Colon Hydrotherapie?

De dikke darm is ontworpen om de spijsvertering en cellulaire afval volledig en natuurlijk te verwijderen uit het lichaam. De moderne 'voeding' van gekookt, verwerkt en gerevitaliseerde voedingsmiddelen in combinatie met een lage inname van water, een 'zittende' levensstijl en stressfactoren hebben bijgedragen aan stoornissen in de spijsverteringsstelsel. Deze omvatten constipatie, diarree, opzettingen, diverticulitis, ziekte van Crohn en spastische dikke darm. Een darmassage tijd van 3 dagen tot 2 weken is dan niet ongebruikelijk. De ophoping van afvalstoffen in de dikke darm kan leiden tot auto-intoxicatie en overgroei van gist (candida albicans), het voorkomen van een goede opname van de voedingsstoffen door de darmwand en belemmering van spierbewegingen van de dikke darm, wat kan leiden tot een trage peristaltiek (samentrekking van de spieren) en een chronische constipatie.

Een colon hydrotherapie behandeling kan helpen afvalstoffen op te lossen en te verwijderen uit de dikke darm alsmede het herstellen van de gezonde spierbeweging van de dikke darm. Na een eerste sessie kan men reeds verbetering in de darmfunctie en van het gehele energieniveau bemerken.

#### Zijn er extra voordelen die ik mag verwachten van een Colon hydrotherapie?

Ja, er zijn er verschillende. Door te werken met een ervaren therapeut kan een colon hydrotherapie een echt verhelderend proces zijn. Je kunt je beter bewust worden van het functioneren van je lichaam door het opmerken van signalen uit je buik, de huid, je gezicht en zelfs van het grootste taboe, je ontlasting. Je gaat waarschijnlijk merken dat door middel van de signalen uit deze lichaamsdelen en -functies sneller je klachten gaat herkennen voordat ze ernstiger worden.

Ook in de maagstreek, het emotionele centrum van het lichaam en de karteldarm die daar dwars doorheen loopt. Als een emotionele gebeurtenis niet verwerkt wordt, resulteert dit vaak in lichamelijke spanning die wordt opgeslagen in de maagstreek, die alle organen in het gebied, met inbegrip van de dikke darm, kan aantasten. Deze permanente spanning van de dikke darmspieren resulteert in een verminderde beweging van fecaal materiaal door de dikke darm, dit wordt ervaren als constipatie.

Colon Hydrotherapie geeft verlichting van de constipatie, het kan je overigens ook helpen bij het creëren van een volledig holistische kijk op het functioneren van je lichaam. En dit kan weer leiden tot een betere kwaliteit van leven.

#### Wordt de dunne darm ook gereinigd?

Met een darmspoeling/colon hydrotherapie behandeling wordt alleen de dikke darm gereinigd. Aan het begin van de dikke darm zit een klep die er voor zorgt dat er geen stroming ontstaat van de dikke darm terug de dunne darm in.

“Colonhydrotherapie is en zeer oude behandelvorm en heel methode. Het gebruik van klysma's wordt al beschreven in een document uit de oudheid, de 'Ebers Papyrus'. Dit is een Egyptisch document van ongeveer 1500 voor Christus.”

“Het is gemakkelijk in te denken hoe ongezond het is als ontlasting zich 'ophoopt' in het lichaam. Als deze conditie niet behandeld wordt, dan kunnen verscheidene organen en zelfs de bloedsomloop het opgeven.”

**In het bijzonder wordt een colon behandeling gebruikt om het volgende te bereiken:**

**1. Het reinigen van de dikke darm**

Giftig materiaal wordt afgebroken, zodat het niet langer uw lichaam kan schaden. Zelfs afval opgebouwd over een lange periode wordt voorzichtig verwijderd in het proces van een reeks behandelingen. Zodra dit materiaal is verwijderd, kan uw dikke darm opnieuw beginnen om samen te werken zoals het oorspronkelijk bedoeld was. Je zou een colon hydrotherapie behandeling overigens ook wel een verjongingskuur kunnen noemen.

**2. Het bewegen van de dikke darmspieren**

De opbouw van giftig afval verzwakt de dikke darm en schaadt de werking. De milde vulling en lediging van de dikke darm verbetert de peristaltische activiteit waarbij de dikke darm van nature het 'rest-materiaal' voortstuwt.

**3. Het terugbrengen van de oorspronkelijke vorm van de dikke darm**

Wanneer er zich problemen voordoen in de dikke darm, hebben zij de neiging om van vorm te veranderen en zo eigenlijk de kans op problemen laat toenemen. De zachte werking van het water, in combinatie met de massage technieken van de therapeut helpen om afval en versmalde, spastische vernauwingen te elimineren. Hierdoor is de dikke darm uiteindelijk in staat in zijn natuurlijke vorm terug te komen.

**4. Het stimuleren van de reflexpunten**

Elk systeem en orgaan van het lichaam is door reflexpunten verbonden met de dikke darm. Een darmspoeling stimuleert deze punten, waardoor de overeenkomstige delen van het lichaam op een gunstige manier worden beïnvloed.

**Welke voorbereiding is vereist voor het krijgen van colon hydrotherapie?**

We raden aan dat je twee uur voorafgaande aan je sessie niets eet of drinkt. Een gevulde maag of een volle blaas kan lastig of een vervelende gevoel geven bij het masseren van de buik. Vierentwintig uur voor je afspraak, heeft het de voorkeur om alleen groenten en fruit te eten en gasvormende voedingsmiddelen (bananen, bonen, broccoli, kool, bloemkool, komkommers, meloenen, paprika's, en onrijpe vruchten) te vermijden. Vermijd ook brood, zuivel, vlees, frisdrank en alcohol. Ook wordt aanbevolen dat je veel water op kamertemperatuur drinkt voor een goede absorptie.

**Moet ik vasten voor mijn colon hydrotherapie?**

Het is niet noodzakelijk om te vasten voor een colon hydrotherapie. Echter, veel mensen vinden het prettig om voor, tijdens en na de darmspoeling (afhankelijk van de lengte) te helpen bij het verwijderen van giftige stoffen uit het lichaam.

**Doen de behandelingen pijn?**

Colon hydrotherapie mag nooit pijnlijk zijn. Soms kunnen tijdens de procedure de spieren van de dikke darm plotseling samenspannen hierbij kunnen aanzienlijke hoeveelheden vloeistof en afval verdreven worden naar het rectum. De krimp kan voelen als kramp of gas. Met de geavanceerde apparatuur en de opleiding van een gecertificeerde colon hydro-therapeut is het proces mild en zacht met een prettig licht en leeg gevoel na afloop.

**Kan ik een behandeling ondergaan als ik ziek ben, koorts heb of erg verkouden ben?**

Er zijn veel mensen in de wintermaanden ziek. Dit is een heel normaal gegeven. Juist dan is het goed om toch te komen voor een darmspoeling omdat de bacterie of het virus dat de griep veroorzaakt, op deze manier makkelijker het lichaam uitgewerkt kan worden. Dus mocht u uit uw bed kunnen komen, dan is het advies om zeker te komen reinigen.

**Zal één behandeling de dikke darm volledig leeg maken? Hoeveel darmspoelingen heb ik nodig en hoe vaak moet ik ze krijgen?**

Het aantal behandelingen verschilt per individu en het conditieniveau van de persoon. Vaak is afval zo hard en diep in de dikke darm, dat er een reeks van darmspoelingen nodig zijn om voldoende te verzachten. Darmspoelingen stimuleren ook de lever, nieren en lymfesysteem om gifstoffen te verwijderen. Een eerste reeks van 3 darmspoelingen, 7-10 dagen na elkaar, gevolgd door een onderhoudsschema van tenminste een zitting om de 1-3 maanden wordt aanbevolen. Denkt u maar eens over het volgende na: "We poetsen onze tanden twee keer per dag en verversen de olie in onze auto elke 5000 kilometer, maar laten het na om onze dikke darm regelmatig schoon te maken."

**Hoe lang duurt een behandeling?**

U moet rekening houden met een verblijf van een uur, bij de 1<sup>e</sup> behandeling zal het een paar minuten langer zijn.

**Wat kan ik verwachten na mijn colon hydrotherapie?**

Waarschijnlijk zul je je prima voelen! Je gaat jezelf lichter voelen en genieten van een hernieuwd gevoel van welzijn. Vaak, na een eerste colonhydrotherapie behandeling merken klanten dat het een van de mooiste reinigings-ervaringen van hun leven is. Zodra de colon hydrotherapie is voltooid, kun je doorgaan met je dagelijkse routine. Voor sommigen kan de therapie leiden tot stoelgang voor de komende uren, maar er zullen geen oncontroleerbare ongemakken aan te pas komen. Het is mogelijk dat je je koud of licht in het hoofd voelt na een behandeling maar dat wordt als vrij normaal beschouwd en gaat snel voorbij.

**Heeft het hebben van een menstruatie op het moment van mijn reinigen een effect op de behandeling?**

Het is meestal een goed moment om een behandeling te krijgen tijdens de menstruele cyclus omdat je lichaam al aan het reinigen is. Uw menstruatie zal niet interfereren met het succes van de behandeling. Spoelen van de dikke darm zal ook een vermindering van abdominale druk hebben in verband met menstruele cycli.

**Ik weet dat dit een goede zaak is om te doen, maar ik ben zenuwachtig! Wat kan ik doen om me te helpen me meer op mijn gemak te voelen?**

Het is volkomen natuurlijk nerveus te zijn voor uw eerste colon hydrotherapie, dat zijn de meeste mensen. Er zijn een paar dingen die u kunnen helpen dat u zich beter voelt. In de eerste plaats het gevoel dat u in een veilige en professionele omgeving met een hoogopgeleide colon therapeut bent. Ademhalingstechnieken zullen u helpen om te ontspannen, gifstoffen te verdrijven en uw bekkenbodembodem te activeren. Het belangrijkste om te onthouden is dat dit een positieve en verhelderende ervaring is, een waarvan u zou willen dat u eerder begonnen was.

**Kan ik verstopt zijn, zelfs als ik 1, 2 of 3 x stoelgang per dag heb?**

Ja. Opgehoopte afvalstoffen, slijm, en gas in de dikke darm kan de natuurlijke peristaltische werking verhinderen, dit leidt tot onvolledige hoewel frequente stoelgang. Deze back-up van giftig afval kan een breed scala van problemen in het spijsverteringskanaal en in het hele lichaam veroorzaken.

**Is colon hydrotherapie verslavend?**

Nee. Doel van de colon hydrotherapie is om te ontspannen, verjongen, en peristaltiek te bevorderen. De dikke darm kan niet genezen als het voortdurend bezig is om zich te ontdoen van opgehoopte afvalstoffen, gassen en gifstoffen. De meeste klanten melden dat ze veel meer normale stoelgang hebben na het voltooien van een paar colon hydrotherapie sessies.

**Kan colon hydrotherapie schade maken aan de normale flora?**

Accumulatie van korstige ontlasting in de dikke darm maakt het onmogelijk voor de klieren van de darmflora, dit zal resulteren in verhoogde constipatie. Het reinigen van de dikke darm helpt om het zuur-base verhouding weer in balans te brengen waardoor vriendelijke bacteriën gedijen, terwijl ziekteverwekkende organismen worden verdrongen. Er wordt aangenomen dat 60 - 70% van het immuunsysteem ligt in ingewanden en darmen.