

**Alina M. Drăgan**  
natuurgeneeskundig therapeut

Gasthuislaan 26  
8331 MX Steenwijk  
06 - 34 88 11 95  
info@sanavital.nl  
www.sanavital.nl

KvK 69392773  
Bank NL38 INGB 0007 72 54 83

## Voedingsadvies hydrocolontherapie

### VOOR DE BEHANDELING

Om te zorgen dat de behandeling zo soepel mogelijk verloopt, wordt een algemeen voedingsadvies aangeraden. 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 (uit natte vezels) en eiwitarm. Dat betekent:

- Veel **groenten** (licht gekookt, rauwkost of sappen) en **fruit**. Eet hiervan 80% per dag.
- Gebruik **plantaardige eiwitten**, zoals sojaproducten en noten. Eet hiervan 20% per dag.
- Eet dus altijd groente met plantaardige eiwitten of zonder iets. Eet fruit altijd afzonderlijk van iets anders. Let op, watermeloen geeft gasvorming en te veel appels ook.
- **Vermijd volkoren en witmeelproducten** zoals (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. Anderen mogen wel bijvoorbeeld zilvervliesrijst, gierst, gerst bij de warme maaltijd.
- **Geen dierlijke eiwitten** (vlees, vis, kip, ei, kaas, karnemelk, melk en yoghurt). Wel mag éénmaal 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

Na de behandeling kunt u door het snelle loskomen 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 twee uur voor de spoeling niets meer te eten en weinig of niets te drinken.**

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

### VOEDING om op te bouwen NA DE KUUR VAN 3 BEHANDELINGEN

- Veel **groenten** en **fruit** (bijvoorbeeld 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). Teveel 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.

**BATC beroepsregistratie nr.**  
BR-02653  
**AGB zorgverlenerscode**  
90104202  
**AGB praktijkcode**  
90063523  
**Klacht- en Tucht recht nr.**  
KB 17092244