

Gebruik van bitterzout

2 dagen voor colonhydrotherapie beginnen, laatste keer is op de dag van afspraak.

Dus 3 maal voor een colonbehandeling!

Neem 1 afgestreken eetlepel op een groot glas (300 ml) lauw water. Voeg evt. een beetje citroensap toe. Als u dit te bitter vindt, doe dan 's avonds voor het slapen gaan de bitterzout in een glas, voeg een beetje kokend water toe en laat het de hele nacht staan. De volgende ochtend verder vullen met lauw water tot 300 ml.

De verhouding is belangrijk!! (Isotone oplossing)

Drink elke ochtend op de nuchtere maag. Als je een rietje gebruikt smaakt het niet zo bitter. Daarna 15 minuten niets eten of drinken. Niet gaan zitten maar rustig in beweging blijven.

Na 15 minuten kunt u ontbijten.

Gebeurt er niets na één dag, dan direct contact opnemen, zodat u op een andere manier kunt gaan laxeren. Het belangrijkste is dat de ontlasting dun wordt en de darm zo goed als leeg. Een andere manier van laxeren is Kneipp laxeerthee. Gebruik 1 zakje op 1 glas, drink ½ glas 's avonds voor het slapen gaan en ½ glas 's morgens vroeg. Deze thee bevat Senna peulen, het is raadzaam deze niet te vaak te gebruiken.

Als u helemaal geen Senna peulen wilt gebruiken kunt u ook lijnzaadthee proberen.

Bitterzout is eventueel ook verkrijgbaar bij drogist en apotheek.

Tijdens de dagen dat u bitterzout gebruikt en op de dag van de darmspoeling moet u wel gewoon eten, echter liever geen vlees, geen gefrituurde voedingsmiddelen en geen rode bietjes. Ook is het beter om alcohol te vermijden. Gebruik deze dagen dus niet te zware maaltijden.

Af te raden:

- citrusfruit (geen vliesjes)
- rauwkost
- zware volkoren producten (hele korrels)
- koffie of zwarte thee

Aan te bevelen:

- Bambu koffie (bv. Dr. Vogel)
- zuurdesembrood of Lemaire brood (tenzij anders geadviseerd)
- volkoren/ spelt e.d. pasta's, zilvervlies- en basmati rijst
- gestoomde, gekookte en gewokte groenten.
- matig met zuivelproducten (evt. geiten- schapenkaas/ melk)

Contra-indicatie: u mag geen darmspoeling ondergaan indien u:

- actieve aambeien hebt
- menstrueert
- ergens in het lichaam acute ontstekingen hebt
- een hoge bloeddruk heeft

Wilt u bij de darmspoeling een grote handdoek meebrengen?