



**Opmerking:** dit product staat onder het copyright recht. Dit wil zeggen dat dit product met alle bonussen auteursrechtelijk beschermd is. Enige diefstal van informatie uit dit product of verkoop van dit product in enige vorm, zoals in audio bestanden, tekst, video of wat dan ook, zal rechterlijk bestraft worden.

# Inhoudsopgave:

Introductie	4
Wat Zijn Aambeien?	5
Oorzaken van aambeien	7
Het aanpakken en behandelen van aambeien	11
Voedingsadvies	12
Levensstijl aanpassingen	31
Technieken en zalfjes	35
Supplementen	39
Stappenplan	41
Nawoord	44

## Introductie:

Voor ik de informatie uit dit krachtig boekje wist, heb ik jaren lang last gehad van aambeien. Elke dag opnieuw. Wat ik ook probeerde, het maakte niet uit. De aambeien bleven in mijn lichaam en de pijn kwam telkens terug.

Doordat ik enkel de klachten van mijn aambeien aanpakte met medicatie en zalfjes kregen mijn aambeien de kans om zich nog meer in mijn lichaam te nestelen. Deze cirkel van aambeien, immense pijn en het behandelen van de klachten zorgen ervoor dat ik geen stap verder kwam. Het enige wat veranderde was dat ik elk jaar ouder werd en ik bakken met geld verloor!

Dan kwam het moment in mijn leven dat ik er genoeg van had en ik alle zalfjes, medicatie en doktersraad achterwege liet. Het werkte toch niet, dus wat had ik te verliezen? Niet veel kan ik je vertellen.

Ik begon boeken te lezen en de informatie uit deze boeken te implementeren op mijn eigen lichaam. Al snel begon ik resultaat te zien en verbeterde mijn conditie. Nog geen klein beetje!

Toch was ik nog steeds niet af van mijn aambeien. Ze kwamen telkens terug en om dat op te lossen ben ik naar een arts in Duitsland gereden. Deze prof gaf me raad omtrent het behandelen van mijn aambeien maar ook over voeding.

Hij legde me uit dat voeding een grote invloed heeft op aambeien, wat ik later dieper op in ga, en dat enkel voeding voor een permanente verlichting van klachten kan zorgen.

Na zijn voedingsadvies te hebben opgevolgd veranderde alles! Voor ik het goed besepte had ik totaal geen last meer van aambeien.

Om eerlijk te zijn had ik dit zelf nooit verwacht maar als je logisch nadenkt is dit het enige resultaat dat je kunt ontvangen als je de ECHTE oorzaken van de aambeien aanpakt en dus niet de klachten ervan...

Eens ik wist hoe ik permanent van mijn aambeien af kon geraken wist ik dat ik waardevolle informatie bezat. Daardoor was ik tot het besluit gekomen om een eigen boek te schrijven zodat ik mensen met aambeien kan helpen!

Mijn boodschap aan u is dan ook om de informatie uit dit boek te implementeren en er wel degelijk iets met te doen! Lezen en dan het boek links laten liggen zonder er iets met te doen zal je nergens brengen. DOEN is de boodschap.

Volg alle instructies op uit dit boek en ook jij zal van je aambeien af geraken!

Veel succes

## Wat zijn aambeien?

In de darmen zitten een heleboel bloedvaten (die heel gevoelig zijn). Die zorgen voor een goede bloedsomloop in de darmen waardoor het weefsel in de darmen gezond blijft en constant gevoed wordt. Hierdoor hebben de darmen de kans om gezond te blijven waardoor ziektes vermeden worden.

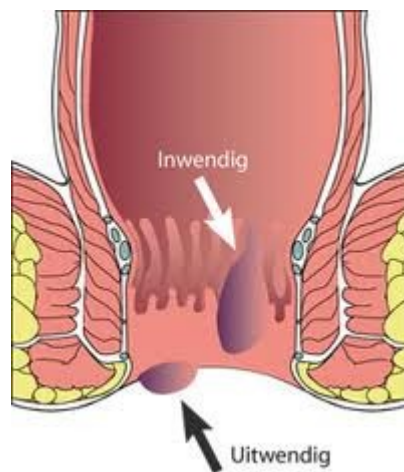
Wanneer iemand aambeien heeft, zullen deze bloedvaten opgezwollen en ontstoken staan. Niet alleen in het uiteinde van de darm kan dit voorkomen maar ook in de anus.

Als de bloedvaten in de anus of darm opwellen, worden deze extreem gevoelig en de stoelgang die langs deze opgezwollen bloedvaten zal passeren zal ervoor zorgen dat u extreem veel pijn krijgt. Ook is het mogelijk dat de bloedvaten springen waardoor u bloed verliest via uw anus.

Doordat zowel de bloedvaten in de anus als in de darm kunnen opwellen zijn er twee soorten aambeien:

### **inwendige aambeien:**

Dit is dan ook de soort aambeien die het minste pijn doen. Bij deze soort aambeien staan de bloedvaten aan de binnenzijde van de darm opgezwollen. Vaak net boven de sluitspier.



De kans op springen van een bloedvat is mogelijk, hierdoor kan het zijn dat je bloed bij de stoelgang krijgt.

De tweede soort en meer voorkomende vorm van aambeien zijn uitwendige aambeien...

### **Uitwendige aambeien:**

Deze aambeien komen het vaakst voor en zijn ook heel pijnlijk. Wanneer bloed gekneld zit in de anus, gaat deze opzwellen en doordat de huid daar heel dun is zijn deze soort aambeien ook extreem pijnlijk.

Vaak voorkomend bij uitwendige aambeien is dat de anus serieus kan opzwellen. Vooral personen met constipatie hebben hier last van. De stoelgang vormt een harde prop waardoor de bloedsomloop in de anus verstoord wordt. Hierdoor kan het bloed niet uit de anus en zwelt deze op.

In het algemeen heeft naar verluid 30% van de bevolking last van aambeien en de meerderheid heeft dan vooral last van uitwendige aambeien. De kans is groot dat ook u uitwendige aambeien heeft. Maar voor we starten met de behandeling van uw aambeien gaan we eerst bekijken wat aambeien veroorzaakt!

## Wat zijn de oorzaken van aambeien?

Voor de traditionele medische wereld zijn de oorzaken van aambeien ongekend. Er wordt niet veel onderzoek gedaan om de oorzaken te ontdekken. Het doet hun blijkbaar niets, daardoor worden personen met aambeien dan ook bijna nooit geholpen...

Vaak verkondigen artsen dat stress aambeien kan veroorzaken of dat het genetisch zou zijn. Er zijn genetische factoren die kunnen meespelen bij het ontstaan van aambeien maar veel bewijzen zijn hier niet van te vinden.

Als men logisch nadenkt zijn er toch enkele oorzaken die met bijna 99% zekerheid kunnen leiden tot aambeien. Het valt sterk op dat ouderen, zwangere dames en personen met overgewicht het meeste last hebben van aambeien. Naar dieper onderzoek ben ik op enkele oorzaken voor aambeien gebotst.

Er zijn een heleboel oorzaken voor het ontstaan van aambeien. Maar altijd zijn deze oorzaken onder te verdelen in 2 grote categorieën, namelijk:

- 1) Druk op de bloedvaten
- 2) Beschadiging van het darmweefsel en bloedvaten.

De eerste grote groep met oorzaken kunnen we onder een categorie onderverdelen welke druk op de bloedvaten zet. Hieronder behoren volgende oorzaken:

**a) zwangerschap:** zwangere dames hebben een grotere druk op de darmen, maag en anus. Dit doordat de foetus zich ontwikkeld en steeds groter en groter wordt. Dan is het ook maar logisch dat de druk op de darmen, maag, etc. Ook groter wordt.



Het komt heel vaak voor dat zwangere dames last hebben van aambeien, terwijl ze vroeger geen last hadden van deze kwaal. De logische verklaring is dan dat de druk op de darmen en anus vergroot door de ontwikkeling van het kindje.

**b) overgewicht:** juist hetzelfde met personen die zwaarlijvig zijn. Deze hebben een grotere druk op de darmen doordat de grote hoeveelheid aan vetcellen op de darmen drukken. Hoe dikker je bent, hoe meer vetcellen je hebt en hoe meer druk je op de darmen hebt. Dan is de kans op aambeien dan ook veel groter...

Indien je serieus zwaarlijvig bent raad ik je aan om hier wat aan te doen aangezien de kans groot is dat dit dan de oorzaak van jouw aambeien is.

Bekijk deze pagina om te ontdekken hoe je gezond en blijvend gewicht kunt verliezen, zodat je aambeien zal voorkomen in de toekomst:

[>> Gezond en blijvend afvallen...](#)

**c) Zittende houding voor een te lange periode:** wanneer iemand neerzit voor een te lange periode wordt de druk op de darmen ook aanzienlijk verhoogd met aambeien als resultaat. Zelfs te lang rechtstaan kan voor dit resultaat leiden. Af en toe een ommetje wandelen kan dit voorkomen.

Vroeger had ik vaker last van aambeien wanneer ik examens had doordat ik heel de dag neerzat om te studeren...

**d) Constipatie:** Als stoelgang zich opstapelt in de darmen en een grote, harde prop vormt, wordt de bloedtoevoer doorheen de darmen en anus verstoord. Dit alleen kan al voor aambeien zorgen. Ook wordt er heel wat druk op de bloedvaten gezet waardoor deze gekneld kunnen zitten. Aambeien is dan het resultaat.

**e) Extreme sportprestatie:** Ook heel intensieve sportprestaties kunnen voor aambeien zorgen. Te lang lopen, fietsen (zitten), heel zware krachttraining en vooral buikspieroefeningen kunnen voor een verhoogde druk op de darmen zorgen met aambeien als resultaat.



**De andere groep van oorzaken van aambeien zorgen ervoor dat het darmweefsel en de bloedvaten in de darmregio beschadigd worden. Hieronder behoren volgende oorzaken:**

**a) zwakke aderen (genetisch):** volgens verscheidene bronnen komt het voor dat aambeien ontstaan door verzwakte aderen. Dit kan zijn door een auto-immuunziekte ziekte waardoor weefsel, en dus ook darmweefsel, niet goed wordt hersteld. Hierdoor tred langdurige beschadiging op en kunnen de aderen zwak worden.

Ook personen met bepaalde vitamine of aminozuur tekorten kunnen zwakke aderen hebben. Zelfs bepaalde medicatie zoals zuurremmers zorgen voor zwakke aderen doordat maagzuur verminderd wordt waardoor voedingsstoffen niet optimaal worden opgenomen met als resultaat dat de aderen en weefsel in het lichaam verzwakken... Later in dit boek vertel ik je hoe je dit kunt behandelen.

**b) Stoelgangproblemen zoals diarree:** Ja, je leest het goed. Niet alleen constipatie zorgt voor aambeien doordat dit de de bloedcirculatie in de darmen verstoord maar ook diarree kan aambeien veroorzaken!

Je denkt waarschijnlijk dat ik gek ben, maar hier is een logische verklaring voor. Diarree zorgt voor beschadiging van het darmweefsel die ook voor beschadigde aderen zorgt! Logisch, toch.

En wat denk je dat er gaat gebeuren met bloedaderen die beschadigd zijn? Deze gaan zich uitzetten en zo ontstaan inwendige aambeien...

Vaak ontstaat diarree door een voedselallergie of intolerantie. In dit geval is het aan te raden om deze allergie of intolerantie op te sporen en te behandelen zodat geen diarree meer voorkomt en ook geen beschadiging van de aderen.

**C) Ouderdom:** niet onbelangrijk is dat oudere mensen het vaakst last hebben van aambeien. Dit doordat de darm spieren verzwakt zijn waardoor stoelgang zich kan opstapelen. Ook kan het weefsel in de darmen en aderen schade vertonen door ouderdom.

Oudere mensen herstellen minder snel, dankzij een niet optimale vertering door de verminderde aanmaak van maagzuur, maar ook door verminderde hormonen. Het resultaat is dat weefsel schade kan vertonen en bloedvaten kunnen uitzetten.



Dit zijn de oorzaken van aambeien. Ook is het mogelijk dat u meerdere van bovenstaande oorzaken heeft wat het iets moeilijker maakt om van uw aambeien te herstellen.

Wat ik wil dat je nu even doet is een blad papier en pen erbij nemen en opschrijven wat jouw oorzaken van uw aambeien kunnen zijn. Waarom is dit belangrijk? Zo weet je wat je moet aanpakken om de aambeien aan de wortels te behandelen! Doen is de boodschap.

## Hoe gaan we aambeien aanpakken en behandelen?

Belangrijk om te vermelden is het doel en de aanpak van dit programma. Wat we niet gaan doen is de klachten behandelen met medicatie, dat schiet niet op en is geen permanente oplossing.

De bedoeling van dit plan is om **de oorzaken aan te pakken**. Let op dat ik oorzaken schrijf en niet enkel “oorzaak”. Juist, we gaan alle oorzaken aanpakken. Dit gaan we doen met enkele levenswijze veranderingen.

Misschien schrikt dit jou af, maar geloof me het is niet zo erg en het is het meer dan waard! Deze wijzigingen aan je levenswijze zijn slechts tijdelijk en eens je van je aambeien af bent, wil je niets anders meer!

Buiten de oorzaken aan te pakken zullen we ook **enkele trucjes bekijken die voor directe verlichting van je klachten** kunnen zorgen. De reden waarom we ook deze trucjes zullen bekijken is doordat de levenswijze veranderingen niet op 1 dag effect zullen hebben, wat ook logisch is.

Je kunt niet zomaar op 1 dag van jouw aambeien genezen, ik heb het nog nooit zien voorkomen. Maar het **dieet** dat ik zo dadelijk voorschrijf zal voor **lange termijn verlichting** van jouw klachten zorgen. Daar moet je wat geduld met hebben maar nogmaals deze voedingswijzigingen zullen voor permanente opluchting van je klachten zorgen. Daarom geef ik dus ook trucjes me die direct helpen tegen je aambeien.

**Zo ziet de behandeling van aambeien die je nu gaat ontdekken eruit:**

- 1) voedingsadvies die voor langdurige opluchting van je klachten zorgen
- 2) levensstijl aanpassingen die voor langdurige opluchting van je klachten zorgen
- 3) trucjes voor directe vermindering van je klachten

## Voedingsadvies

Het doel van het voedingsadvies dat ik hier zo dadelijk zal geven is om constipatie tegen te gaan. Je weet ondertussen al dat constipatie één van de oorzaken is van aambeien. Als je stoelgang te hard is en te lang in de darmen zit, zal dit een prop stoelgang worden die de bloedvaten in de darmen doet knellen... Dit willen we dus voorkomen.

### **Opmerking:**

Velen denken dat ze geen constipatie hebben terwijl ze wel degelijk geconstipeerd zijn. De naam constipatie wordt gegeven indien je een week geen stoelgang hebt uitgescheden terwijl je al aan constipatie lijdt indien je stoelgang te hard is.

Wanneer je hoeft te persen op het toilet om je drolletje te leggen, dan ben je geconstipeerd. Goede stoelgang moet uit de anus komen zonder veel druk op te zetten en zou in één of maximum 2 stukken moeten komen.

Ook moet stoelgang deugd doen zodat je met een dikke glimlach van het toilet komt. Als de stoelgang te hard is en het irritatie aan de anus brengt, dan ben je geconstipeerd. Natuurlijk zijn er verscheidene graden van constipatie.

Als je een uur op het toilet hoeft te zitten om je grote behoefte te doen ben je allicht meer geconstipeerd dan iemand die er 20 minuten over doet...

De reden waarom zoveel personen constipatie hebben kan zijn door een constante staat van dehydratie, verkeerde voeding, te weinig beweging maar ook het gebruik van medicatie kan voor constipatie zorgen!

Indien u medicatie neemt, raadpleeg uw arts en bekijk of constipatie bij de nadelen staat. Zoja, vraag naar een andere medicatie of een natuurlijk alternatief.

Zelfs te grote dosissen van calcium (2000mg/dag) kunnen voor constipatie zorgen.

Maar de grootste oorzaak van constipatie en dus ook aambeien is voeding! Het eten van verkeerde voeding en vooral van te weinig vezels kunnen lijden tot constipatie.

Op de dag van vandaag eten we allemaal veel te veel voorverpakte voeding. We hebben geen tijd meer om op onze voeding of gezondheid te letten. We werken ons te pletter, werkdagen van 8-10 uur zijn de standaard vandaag.

Dan moet je nog de kids van school halen en heel het huis kuisen. Natuurlijk dat je dan geen zin meer hebt om gezonde maaltijden te koken... Toch is het een noodzaak om dit te doen!

Het is ook veel makkelijker om even in de frituur binnen te springen en een groot bakje friet met een frikandelletje te bestellen dan een volkoren rijst van 20 minuten te koken met gegrilde kip en een licht gyros sausje...



Fast food en voorverpakte voeding bevat hopen schadelijke stoffen en bevat helaas geen vezels. Net het gene wat iemand met constipatie nodig heeft. Ons lichaam heeft kwalitatieve voeding nodig om optimaal te functioneren.

Geef je uw lichaam slechte kwaliteit voeding dan zal het lichaam niet optimaal meer functioneren... Logisch. Vergelijk het met een sportwagen. Ga je die de verkeerde brandstof geven, dan zal er niet veel sport aan de sportwagen te beleven zijn, als hij nog zal rijden.

De kans is groot dat de sportwagen slechts de helft van zijn topsnelheid zal halen door de verkeerde brandstof. Ook dit gebeurt bij ons lichaam wanneer we de verkeerde voeding eten.

De waarheid is dat je constipatie kunt behandelen met een gepast dieet. Ik weet dat je hier alles behalve zin in zal hebben maar het dieet is allesbehalve slecht of saai. Je kunt echt een heleboel dingen eten.

Meer zelf, ik zal niet zo zeer vragen om bepaalde voeding niet meer te eten maar eerder om bepaalde voeding die constipatie veroorzaakt minder te eten en vervolgens meer laxerende voeding te eten.

Het voedingsadvies heb ik ingedeeld in dieet regels om het extra duidelijk te maken.

## Dieet regel nummer 1: Eet meer vezels

Vezels hebben verscheidene functies in het lichaam. Een ervan is om mucus in de darmen met de stoelgang uit het lichaam te krijgen. Bij te weinig inname van vezels kan het zijn dat je slijmophoping in de darmen kweekt.

Ook zullen vezels ervoor zorgen dat de goede darmbacteriën gevoed worden waardoor deze een optimale hoeveelheid kunnen behouden. Dit zal er dan voor zorgen dat de goede darmbacteriën onze verteerde voeding optimaal kunnen verteren.

En als de verteerde voeding optimaal verteerd wordt, zal deze ook zachter zijn waardoor constipatie voorkomen wordt. Ook zou de inname van voldoende vezels diverticulose voorkomen.

Bij deze conditie zal de darmwand verzakken waardoor putjes in de darmen ontstaan. Voeding en bacteriën kunnen zich hier in nestelen waardoor ontsteking kan ontstaan.



Bovenop al dit zullen vezels er ook voor zorgen dat de zuurtegraad in het

lichaam en darmen onder controle blijven. Hoe zuurder het lichaam, hoe ongezonder.

Vezelproducten zoals groenten hebben een bijna neutrale Ph waarde waardoor deze de zuurtegraad van het lichaam verminderen. Dit kan zelfs darmkanker voorkomen doordat de vezels de zure afvalstoffen in de darmen zullen meenemen met de stoelgang.

Ook zullen vezels ervoor zorgen dat de galzuren in de darmen gebonden zullen worden waardoor ze makkelijker het lichaam kunnen verlaten.

De meest logische regel tegen constipatie is om meer vezels te eten. **Zowel oplosbare vezels als onoplosbare vezels** moet je eten.

**Oplosbare vezels** vind je voornamelijk in **groenten en fruit**. Deze vezels worden volledig opgenomen en verteerd in de darmen. Deze vezels zullen voor een zachte gel in de darmen zorgen die deugd doet aan het darmweefsel en aderen.

Echter deze vezels alleen gaan niet voor een perfecte stoelgang zorgen. Het beste is om deze vezels te combineren met de andere soort vezels...

**Vezels onoplosbaar in water** vind je in **graanproducten** zoals pasta's, brood, rijst en andere graanproducten. Deze vezels worden NIET verteerd door de darmen en zullen dus hard blijven in de darmen en voor prikkelingen zorgen.



Dit is iets goed indien je constipatie hebt aangezien de darmen dan extra gestimuleerd worden om te werken waardoor je sneller stoelgang uit zal scheiden. Pas hier toch met op dat je niet uitsluitend deze vezels eet.

Doe je dit toch dan worden je darmen overprikkeld en kun je juist diarree krijgen of zelfs meer aambeien. De truc is om de juiste hoeveelheid te eten.

Ik raad aan om een beperkte portie harde vezels zoals rijst te eten en het dubbele groenten of fruit. Eet je dus 1/3 van je bord graanproducten, eet dan 2/3 van je bord groenten of fruit.

De algemene raad is om 30-40 gram vezels per dag te eten maar dit is moeilijk om te meten en je bord indelen in stukken is veel handiger om je juiste hoeveelheid vezels te eten.

Onderstaande tabel heb ik gevonden op een Nederlandse website. Bron: [www.healthy-lives.nl/voeding/wat-is-gezond/voedingsvezeltabel](http://www.healthy-lives.nl/voeding/wat-is-gezond/voedingsvezeltabel)

**Deze tabel geeft de vezelportie in grammen weer:**

<b>Voedingsmiddel</b>	<b>eenheid</b>	<b>gram</b>	<b>voedingsvezels (gram)</b>
<b>Brood en graanproducten</b>			
beschuit	1 stuks	10	0
beschuit, volkoren	1 stuks	10	1
broodje, bruin	1 stuks	50	2,5
broodje, volkoren	1 stuks	50	3,5
broodje, wit	1 stuks	50	1,5
bruinbrood	1 snee	35	2
cracker	1 stuks	10	0
cracker, volkoren	1 stuks	10	1
knäckebröd	1 snee	10	1
knäckebröd, volkoren	1 snee	10	1,5
krentenbol	1 stuks	50	1,5
krentenbrood	1 snee	35	1
krentenbrood, volkoren	1 snee	35	2,5
meergranenbrood	1 snee	35	2,5



mueslibrood	1 snee	35	2,5
roggebrood, donker	1 snee	50	4,5
roggebrood, licht	1 snee	25	2
volkorenbrood	1 snee	35	2,5
witbrood	1 snee	35	1

### **Ontbijtproduct en**

Brinta	4 eetlepels	25	2,5
cornflakes	6 eetlepels	25	1
fibrex	3 eetlepels	25	18,5
havermout	5 eetlepels	25	2
krokante muesli (crueli)	3 eetlepels	25	1,5
lijnzaad	1 eetlepel	5	1,5
muesli	3 eetlepels	25	1,5
Rice Crispies	5 eetlepels	25	0,5
Tarwekiemen	4 eetlepels	25	4
Weetabix	1 stuks	20	2
Zemelen	3 eetlepels	15	7

### **Aardappelen**

aardappelen, gekookt	1 stuks	50	1,5
pasta, gekookt	1 grote lepel	50	2
pasta, volkoren, gekookt	1 grote lepel	50	2

### **Pasta en rijst**

macaroni, spaghetti, gekookt	1 opscheplep el	50	0
macaroni, spaghetti, volkoren, gekookt	1 opscheplep el	50	2
rijst, gekookt	1 opscheplep el	55	0

rijst, zilvervlies, gekookt	1 opscheplep el	55	1
--------------------------------	-----------------------	----	---

### Peulvruchten

bruine, witte bonen, linzen, gekookt	1 grote lepel	65	5,5
kapucijners, gekookt	1 grote lepel	55	3,5
erwtensoep	1 bord	250	6,5

### Groente

groente, gekookt	1 grote lepel	50	1,5
rauwkost	1 schaalte	50	0,5
tomatensap	1 glas	150	1,5
tomatengroente sap	1 glas	150	1,5

### Fruit

fruit (geen citrusfruit)	1 stuks	120	3
banaan	1 stuks	100	3
citrusfruit (sinaasappel, mandarijn)	1 stuks	120	2
geweekte zuidvruchten (abrikozen, pruimen, tutti frutti)	1 schaalte	125	12,5
gekonfijte dadels	10 stuks	60	4,5
krenten, rozijnen	1 eetlepel	10	1
gedroogde vijgen	3 stuks	60	11
vruchtensap	1 glas	150	1
vruchtensap met vrucht vlees	1 glas	150	1

### Extra's

Evergreen	1 stuks	20	1
geroosterde kikkererwten	1 eetlepel	20	2,5
mueslireep	1 stuks	25	1,5
mueslikoek	1 grote	50	1,5
noten, pinda's	1 eetlepel	20	1,5
ontbijtkoek	1 plak	20	0,5
ontbijtkoek, volkoren	1 plak	20	1
rijstwafel	1 stuks	7	0,5
pindakaas, met en zonder stukjes	voor 1 snee	15	1
popcorn	1 zakje	25	1,5
sesamzaad	1 eetlepel	12	0,5
studentenhaver	1 eetlepel	20	1,5
volkorenbiscuit	1 stuks	10	0,5
zonnebloempitt en	1 eetlepel	15	1

Altijd handig zo een tabel! Nu weet je exact hoeveel grammen vezel er in een boterham zitten! Nogmaals: je hoeft je niet blind te staren op deze grammen. De bedoeling is dat je een goed zicht hebt op welke bronnen vooral veel vezels bevatten, zoals groenten, fruit en graanproducten.

**Opmerking:** let enige aandacht aan het verschil van grammen vezels in witte graanproducten en volkoren graanproducten. Witte graanproducten zoals witte pasta's, wit brood,... zullen voor meer constipatie zorgen en dus ook meer aambeien!

Volkoren graanproducten dan weer niet. Pas wel op met extreem bruin brood met extreem veel vezels, deze broodsoorten kunnen te veel in de darmen prikkelen waardoor je diarree en aambeien juist de kans geeft om te ontstaan. Mijn advies is dan ook om een variant tussen wit en bruin brood te zoeken, licht bruin volkoren brood is hier dan een goede keuze.

### **Betekent dit dan dat ik geen witte graanproducten meer mag eten?**

Liefst niet, probeer deze zoveel mogelijk te vermijden. Eet je deze dan toch eens, zorg er dan voor dat je deze compenseert met een extra portie groenten of fruit. Zo zal je stoelgang niet te hard worden.

Stel dat je eens veel vlees (eiwitten zorgen voor harde stoelgang, zie volgende regel...) eet met aardappelen dan moet je een nog grotere portie groenten of fruit eten. Eet dan veel salade, tomaten, courgette, broccoli, wortelen of welke groenten dan ook om je stoelgang zachter te maken.

Natuurlijk kun je ook pruimen en appels eten om de inname van vlees en aardappelen te compenseren...

Meer vezels in je dieet voegen kan even wennen zijn en je lichaam zal hier ook aan moeten wennen. Het kan zijn dat je de eerste dagen geen goed resultaat ziet, maar zet even door, de resultaten zullen komen! Zoals bij alles moet je dit langzaam opbouwen. Ga nu niet van vandaag op morgen het dubbele in vezels eten. Bouw dit langzaam op, zo zal je lichaam zich kunnen aanpassen. Doe je dit niet, dan zou je wel eens diarree kunnen krijgen.



Een vezel dieet starten en volgen kan in het begin moeilijk zijn. Elke aanpassing is moeilijk maar dit zal een gewoonte worden wat je lichaam ten goede zal komen.

Een tip die ik kan meegeven is om op te schrijven op welke voeding je slecht/ goed reageert. Door op te schrijven wat je eet en hoe je erop reageert ga je je lichaam als nooit te voren leren kennen.

Als voorbeeld, deel ik even mee op welke voeding ik goed en slecht reageer. Volgende voeding hebben een licht laxerend effect op mijn stoelgang:

- pruimen
- spinazie
- peren
- appels
- sinaasappel

Volgende voeding hebben een constiperend effect op mijn stoelgang, welke ik dus zoveel mogelijk probeer te vermijden:

- witte rijst
- wit brood
- witte pasta
- erwten

Met bovenste 2 lijstjes als voorbeeld kun je zelf experimenteren met je lichaam en kijken hoe je reageert op bepaalde voeding. Eens je weet welke voeding je constipatie veroorzaken, kun je deze ten alle tijden vermijden en aambeien voorkomen.

Juist hetzelfde met voeding die laxerend werkt, deze kun je dan geregeld eten. Eens je dit weet, ben je op de goede weg! Zo kun je een persoonlijk dieet juist voor jezelf op stellen.

## Dieet regel nummer 2: beperk eiwitrijke voeding

Eiwitrijke voeding zoals rood vlees, kalkoen, kip, schaaldieren en vis moet je beperken. Zoals je misschien al weet zullen eiwitrijke voeding ervoor zorgen dat je stoelgang droger en harder wordt.



Een te grote inname van vlees en vis kan wel degelijk voor constipatie zorgen. Beperk dus de inname van vlees. Eet beperkte porties beleg bij je ontbijt, beperkte porties vlees bij je lunch en diner. Juist hetzelfde met vis. Als je dan toch eens veel vlees eet op een barbecue, eet dan nog meer groenten.

## Dieet regel nummer 3: Vermijd ALLE zuivelproducten

Wist je dat zuivelproducten vergif zijn voor het menselijke lichaam? JA! Meer dan 20 studies hebben bewezen dat melkproducten niet verteerd worden door het menselijke lichaam.

Niet alleen lactose of melksuikers zorgen voor problemen maar zelfs het melkeiwit whey en caseïne zorgen voor problemen.

Velen zijn lactose intolerant doordat ze een tekort aan het enzym lactase hebben om melksuikers te verteren. Hierdoor krijgen ze last van een opgeblazen gevoel, winderigheid, diarree of constipatie. Maar vooral het eiwit kan voor hevige stoornissen in het lichaam zorgen.



Mensen die een melkallergie hebben zijn allergisch voor caseïne.

Wist je dat je 70% van de wereldbevolking last heeft met het verteren van caseïne? Bijna elke zwarte persoon kan geen melk verteren. En ja, dit is genetisch. Melk is niet bedoeld voor de mens, punt!

De enige reden waarom dit in de supermarkt staat is om winst uit te halen. Doe jezelf een plezier en vermijd alle melkproducten. Dus alle kazen, roomsausjes, yoghurt, kwark, ijs en vooral melk. Ook van die “gezonde” eiwit poedertjes zijn vergif voor het lichaam en kun je beter mijden als de pest! Indien je deze niet

volledig kunt vermijden, zorg er dan voor dat je deze sterk beperkt!

## Dieet regel 4: Drink voldoende water

Je drinkt waarschijnlijk al veel water aangezien dit de standaard raad is bij constipatie. Een normale inname van water is ongeveer 1.5-2.5 liter per dag. Dit hangt natuurlijk sterk af van je gewicht.

Indien je 80 kilogram weegt moet je meer water drinken dan iemand die 60 kilogram weegt wat logisch is.

Ons lichaam bestaat uit ongeveer 60-70% water! Wanneer wij arbeid verrichten of zelfs denken zal ons lichaam water via de huid afzetten in zweet. Voornamelijk om afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen.

Ook onze urine zorgt ervoor dat we vocht verliezen. Daarom krijgen we dorst en moeten we drinken zodat we terug onze water balans kunnen opkrikken.

Wanneer iemand dorst heeft is deze 2% uitgedroogd en heeft deze persoon duidelijk water nodig. Daarom geef ik de raad om zelfs te drinken voordat je dorst hebt! Zo zal je lichaam optimaal kunnen werken.

Wist je trouwens dat je een week zonder eten kunt leven? Maar niet zonder water. Water is na zuurstof het belangrijkste middel om ons lichaam in leven te houden. Mijn raad is om elk uur enkele slokjes water te drinken.

Zo krijg je meer dan voldoende water binnen. Ook raad ik aan mensen met aambeien en constipatie aan om een extra liter water bovenop de aan te raden hoeveelheid water per dag te drinken. Dus als vrouw drink je 2.5 liter water per dag met een gemiddeld gewicht van 60 kilogram.

Als man drink je 3.5 liter water per dag met een gemiddeld gewicht van 80 kilogram. Weeg je meer of minder dan kun je dit lichtjes aanpassen.

Nu is water niet bepaald de meest geliefde drank die er is alhoewel het de beste drank is voor het lichaam! Dranken zoals frisdranken, suikerdranken, koffie, sportdranken en alcoholische dranken zijn veel geliefder deze dagen.

De reden hierachter is natuurlijk omdat het velen malen lekkerder is dan water. Eerst en vooral moet je weten dat dranken met cafeïne zoals cola, redbull, koffie en dranken met alcohol zoals wijn en bier sterk dehydraterend zijn wat wil

zeggen dat ze uitdroging veroorzaken wat kan leiden tot constipatie en aambeien.

Daarom geef ik ook de raad mee om deze dranken sterk te beperken. Je kan ze nog steeds drinken maar houd het bij 1-2 glaasjes per dag. Ga hier niet op los op dranken met alcohol en koffie aangezien ze zonder twijfel constipatie veroorzaken door hun uitdrogend effect!



Wat je moet doen indien je koffie of alcohol hebt gedronken, is nog wat extra water drinken zodat je de uitdroging voorkomt. Net zoals je vezels compenseert indien je witte graanproducten hebt gegeten doe je dit ook met dranken met alcohol en cafeïne.

### **Wat drink je het beste?**

Water is de beste drank voor ons lichaam maar je kunt ook thee drinken of zelf geperst fruitsap, liefst nog met pulp zodat je ook de vezels inneemt. Ook kun je ervoor kiezen om een smoothie te maken.

Je voegt fruit, water en bladgroenten in een blender tot dit een lekkere en gezonde drank is. Zo een smoothie is supergezond aangezien het veel vitamines, mineralen, antioxidanten en vooral vezels bevat. Ideaal voor personen met constipatie en aambeien!

Bekijk onderstaande site voor meer informatie hoe je de juiste smoothie's klaar maakt:

[>> Hoe maak je juiste smoothies...](#)

Nogmaals: indien je eens een biertje of cola drinkt, compenseer dit met met extra water. Zo voorkom je dat je stoelgang te veel zal uitdrogen.



Het lichaam is namelijk een heel slim organisme en zal water uit de hersenen als uit de darmen halen wanneer het uitgedroogd is. En let op, als je dorst hebt, dan ben je reeds uitgedroogd en is je lichaam dus water uit organen zoals de hersenen als de darmen aan het halen.

Dan kun je hoofdpijn of constipatie krijgen...

## Dieet regel 5: Vermijd pikante kruiden en fijne zaadjes

Het is een noodzaak om alle pikante kruiden te mijden. Deze kunnen hevig irriteren en de darmwand en opgezwollen bloedvaten nog meer doen ontsteken. Vermijd alle pikante kruiden zoals curry, pepers, zwarte peper, witte peper, cayenne. Ook sesam zaadjes kunnen aambeien hevig irriteren en moeten daarom vermeden worden.



Als je aambeien weg zijn kun je met mate terug pikante kruiden eten. Maar zelfs dan moet je ze sterk beperken aangezien ze nog steeds de darmwand kunnen irriteren. De zuiderse mens kan dit veel beter verteren. Denk maar aan Indische types en ander landen uit Oost-Azië.

Vervang pikante kruiden met verse kruiden die hier groeien zoals tijm, munt, basilicum en peterselie.

## Dieet regel 6: Beperk sterk suikers

Suiker en dan zeker witte tafel suiker is allesbehalve gezond, erger nog is dat suikers constiperend werken en dat ze de darmflora verstoren. Eet je te veel suikers onder de vorm van koekjes, witte graanproducten, frisdranken en snoep, dan kun je een schimmelinfectie in de darm oplopen wat ook wel candida genoemd wordt in de medische wereld.



Daarom is het belangrijk om vaarwel aan koekjes, snoep en frisdranken te zeggen. Eet je deze af en toe eens kan het niet veel kwaad maar vaak bestaat het dieet van velen enkel uit deze soort voeding.

Eet 1 maal in de week eens een koekje of stuk snoep en drink met mate frisdranken. Als je dit dan doet, drink dan iets meer water zoals reeds gezegd.

Wat je wel kunt doen om frisdranken te vervangen is verse thee te drinken met een soeplepel verse en organische honing. Ook kun je fruit in een mixer steken met water en een smoothie van maken. Dit bevat natuurlijke suikers zoals fruitsuikers en zul je hoogst waarschijnlijk heerlijk vinden.

## Dieet regel 7: Eet voldoende gezonde vetten

Ja je kunt vetten eten indien je last hebt van aambeien of constipatie. Pas wel op met welke vetten. Onverzadigde vetten zoals walnoten, olijfolie en de vetten in vis kun je met mate eten. Let op de regel dat je eiwitrijk voedsel moet beperken.

Ook verzadigde vetten zoals eigeel, boter en een beperkte portie rood vlees kun je eten. Onnatuurlijke vetten zoals je die vindt in voorverpakte voeding zoals koekjes moet je sterk vermijden. Ook gefrituurde voeding moet vermeden worden. Deze vetten prikkelen in de beschadigde darmen en aderen waardoor darmklachten zullen ontstaan.

## **Dieet regel 8: Overzet uw maag en darmen niet**

Belangrijk om te vermelden is hoe ons maag en darm systeem werkt. Zo kun je uw maag en darmen respecteren met enkele simpele tips zodat je voeding optimaal wordt verteerd.

Onze vertering start reeds in de mond wanneer speeksel amylase zetmeel begint te verteren. Als je een heuse honger hebt, dan is het je vast en zeker al opgevallen dat je meer speeksel in je mond had. Dit is een teken van het lichaam dat het klaar is om te eten.

De meeste mensen die honger hebben eten dan heel snel en kauwen niet goed genoeg op hun voedsel waardoor hun maag meer verteringswerk moet verrichten. Het is dan ook logisch om goed en langzaam te kauwen op onze voeding.

Eens er veel speeksel in de mond wordt geproduceerd, zal er een signaal aan de maag worden gegeven waardoor de maag maagzuur uit zal scheiden, voor het voedsel dat moet komen te verteren.

Eens het voedsel in de maag zit, wordt het verteerd door het extreem zure maagzuur. Vooral eiwitten worden hier afgebroken. Wanneer het voedsel in de maag zit, zal de alvleesklier een signaal krijgen om enzymen te produceren en om gal uit te scheiden.

Zowel alvleesklier enzymen als gal worden in de darmen gebruikt om de reeds verteerde voeding nog beter te verteren en natuurlijk klaar te maken om opgenomen te worden.

In de dikke darm, worden nogmaals enzymen geproduceerd, door de darmvingers, waar de voeding als laatste wordt verteerd, vooral complexe koolhydraten zoals brood wordt hier verteerd. Tevens wordt voeding hier ook opgenomen en naar de bloedbaan geleidt.

Nu dat je een basis kennis hebt over hoe het maag en darmstelsel werkt, hoop ik dat u beseft dat u hier uw maag en darmen een handje bij kunt helpen, en dit door enkele simpele trucjes toe te passen!

Als jij voortaan wat meer kauwt op je voedsel, dan wordt de last op de maag verminderd, krijgt de maag een beter signaal om maagzuur te produceren en zal de druk op de darmen ook verminderen waardoor de vertering veel beter zal werken en hierdoor zal u constipatie of diarree voorkomen!

Volg deze simpele maatregelen op om uw vertering te verbeteren:

- kauw minstens 30 maal op een hap voeding
- eet enkel wanneer je zit
- eet enkel wanneer je honger hebt
- eet enkel wanneer je kalm en niet opgefokt of gestresseerd bent
- eet enkel wanneer je geen angst of woede hebt
- eet niet wanneer je emotioneel in een dipje zit
- eet tot je honger weg is, ga dus niet overeten
- eet je voeding op kamer temperatuur
- eet niet vlak na intensieve inspanningen of werk
- ga niet direct na maaltijden intensief sporten of hard werk verricht, rust 15-30 minuten
- eet verse voeding inplaats van voorverpakte voeding
- Verkies rauwe voeding boven gare voeding

Bovenstaande dieet regels zijn ontworpen om constipatie tegen te gaan en zo aambeien te voorkomen. De bedoeling van deze regels is dus om een ideale of bijna optimale stoelgang te bekomen. Maar hoe ziet een goede stoelgang eruit?

### **Goede stoelgang**

Aan de consistentie en kleur van je stoelgang kun je zien of je goed eet. Een goede stoelgang zou een grote, dikke en lange worst moeten zijn zoals een Duitse braadworst. De kleur moet hetzelfde zijn, dus het begin van de worst moet dezelfde bruine kleur hebben als het uiteinde van de worst.

Is dit niet het geval, dan wordt uw voeding niet optimaal verteerd of opgenomen. Ook zou de stoelgang moeten zinken. Drijft uw stoelgang, dan kan dit een teken zijn dat u vetten niet goed verteerd. Vet drijft op water en onverteerde vetten in stoelgang zullen voor drijvende stoelgang zorgen.








De kleur kan ook afhankelijk zijn van wat je eet. Indien je veel spinazie eet (wat

goed is), zal je stoelgang een groene kleur hebben. Juist hetzelfde bij wortelen. Door de inname van veel wortelen zal de stoelgang een rode of oranje kleur krijgen.

Vaak wordt stoelgang uitgescheden in brokjes en dus niet in één grote lange worst. Dan ben je duidelijk geconstipeerd.

Ik heb even een afbeelding van de verschillende soorten stoelgang op het internet opgezocht (Wikipedia) en hieronder ziet u duidelijk de verschillende soorten stoelgang:

### Bristol Stool Chart

Type 1		Separate hard lumps, like nuts (hard to pass)
Type 2		Sausage-shaped but lumpy
Type 3		Like a sausage but with cracks on its surface
Type 4		Like a sausage or snake, smooth and soft
Type 5		Soft blobs with clear-cut edges (passed easily)
Type 6		Fluffy pieces with ragged edges, a mushy stool
Type 7		Watery, no solid pieces. <b>Entirely Liquid</b>

Duidelijk is dat type 1 veel te hard is. Dit zijn brokjes stoelgang die met hevige persingen de darmen verlaten. Type 2 is dan een reeds veel hardere brok stoelgang, maar vaak valt die uit de darmen met extra persen in 2-3 stukken.

Type 3 en 4 zijn ideale stoelgang en verlaten de darmen zonder veel te persen en zijn goed gebonden, hebben een perfecte egale kleur en de worst komt in één stuk uit de darmen.

Type 5-7 is dan diarree. Dit kan ontstaan door slechte reacties op voeding zoals melk of zelfs door een te lage inname van vezels onoplosbaar in water.

## Levensstijl aanpassingen

Als ik het heb over levensstijl aanpassingen, dan heb ik het voornamelijk over sporten. Het is een feit dat te veel en te lang stilzitten voor constipatie kan zorgen. Daarom is het belangrijk om dagelijks beweging in uw leven in te passen.

### Levensstijl aanpassing nummer 1: sporten!

Wees niet bang dat je hard moet gaan sporten. Neen, ik ga je niet vragen om dagelijks 30 kilometer te gaan fietsen... Je kan zowat elke sport waar beweging voor nodig is uitoefenen om constipatie tegen te gaan en zo een goede stoelgang die aambeien doet voorkomen hebben.

De beste en ook makkelijkste beweging om constipatie tegen te werken is simpelweg wandelen! Ja, wandel 20-30 minuten 3-4 maal in de week. Zo zal je de werking van je darmen stimuleren.



Je kunt natuurlijk ook een andere sport zoals joggen, fietsen, tennis of eender welke sport beoefenen. Dit hoeft zeker niet elke dag alhoewel elke dag nog beter is.

Indien je trainingen doet die heel intensief zijn en druk op de darmen zetten (zoals krachttraining of buikspieroefeningen) die dan vervolgens voor aambeien kunnen zorgen, zorg er dan voor dat je na zulke trainingen 10 minuten extra

wandelt zodat de druk op de darmen zich kan verminderen.

Maar in het algemeen is het beter om geen zware voorwerpen zoals halters op te heffen indien je last hebt van aambeien. Vermijd krachttraining omdat door zulke zware gewichten op te heffen de druk op de aambeien hevig vergroot wordt!

## Levensstijl aanpassing nummer 2: stoelgangsgewoonten

Ook is het belangrijk om je stoelgangsgewoonten te respecteren. Velen zien naar het grote toilet gaan als een echte last terwijl het iets compleet normaal en natuurlijk is. Wat in de mond komt moet er ooit eens uit komen, dan via de anus.

Doordat we te weinig tijd hebben en hopen stres hebben, door werk of andere zaken, gaan we rap rap naar het toilet zodat we zo snel mogelijk terug kunnen verder gaan met wat we bezig waren. Dit is een heel slechte gewoonte. Het beste van al is om op een vast tijdstip stoelgang te ledigen. Ookal heb je geen tijd op dat moment, is het beter om wel stoelgang te ledigen.

Daar wil ik met bedoelen dat je telkens op het zelfde tijdstip naar het grote toilet hoeft gaan. Echter is dit niet altijd mogelijk. Volg volgende stoelgang tips op:

- wacht niet met naar het grote toilet te gaan. Als je de behoefte voelt, ga dan direct naar het toilet zonder uitstellen.
- Neem je tijd om naar het toilet te gaan. Ga niet als een zot persen zodat je terug met je werk verder kunt. Wordt rustig en leg je stoelgang op natuurlijke wijze zonder zo hard mogelijk te persen.
- Zet je op het toilet met je rug diagonaal (dus niet recht in een 90 graden hoek) maar licht naar voor leunend. Zo stimuleer je de darmen om zich te ledigen.
- Gebruik geen hard toiletpapier bij het afkuisen van de anus en wrijf eventueel proper met een lauw doekje

Vaak krijg ik de vraag waarom je niet recht mag zitten op het toilet. De mens is een beschaafd persoon. Scheetjes laten is een zonder in onze huidige tijden alhoewel het meer dan natuurlijk is. Velen houden zelfs hun winden in met als resultaat dat ze opgeblazen worden! De lucht moet uit het lichaam maar doordat je het niet uitperst zal de lucht zich opstapelen in de darmen en maag...

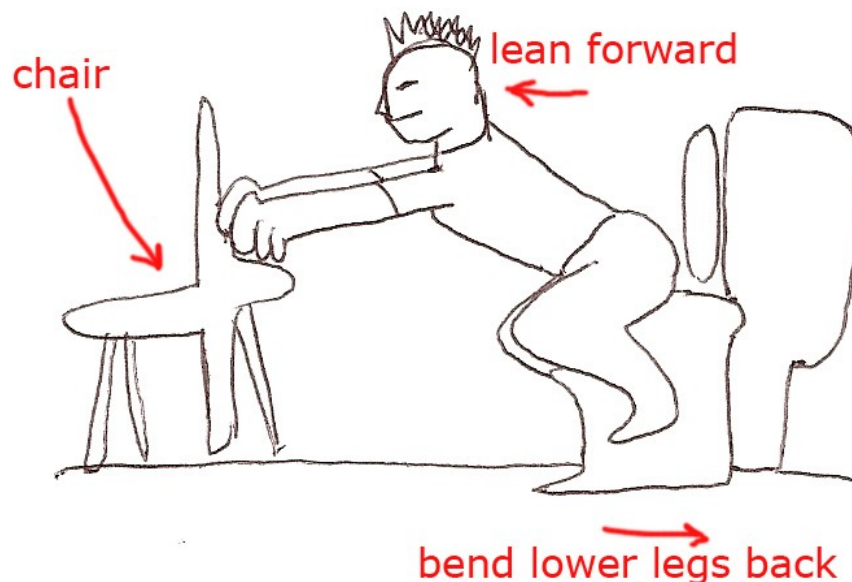
Ik dwaal af. De reden waarom je beter niet recht zit op het toilet is omdat dit niet natuurlijk is en er juist voor zorgt dat je constipatie krijgt!



Vroeger (wanneer de mens niet een gala aan huishoud manieren had) ging de mens op zijn hukje zitten om zijn behoefte te doen. Wat men niet deed is recht zitten en hun stoelgang ledigen. Neen.

Met vroeger bedoel ik niet 100 jaar geleden maar eerder enkele duizenden jaren geleden wanneer we nog in grotten en zelfgemaakte hutten leefden. Men ging gewoon door hun knieën zakken, naar voren leunen en hun stoelgang ledigen.

Deze manier van toiletteren moet je proberen na apen op een toilet. Dit doe je naar voren te leunen en je armen tegen de deur van het toilet te strekken. Zo verhoog je tijdelijk de druk op de stoelgang waardoor je beter kunt toiletteren, ook wordt de anus beter geopend en zal de darm een rechte vorm worden.



Bovenstaande foto is de enigste foto die ik gevonden heb hoe je juist op het toilet moet zitten. Al voor leunend.

Kijk maar even naar de natuur: een kat en hond leunen ook naar voor wanneer ze stoelgang ledigen...

## Levensstijl aanpassing nummer 3: douch gewoonten

Ook je douche of was gewoonten moet je lichtjes wijzigen voor zover je dit nog niet doet:

- was je achterste en anus niet met zeep enkel met water op middelmatige temperatuur +-25 -27 graden. Spoel het ook goed af om zeker te zijn dat het proper is en geen restanten van zeep bevat.
- Wees heel voorzichtig als je de anus wast. Dop heel zachtjes met een zachte waslap of vod op de anus om het proper te houden. Vermijd wrijvingen.

Deze dieet en levensstijl regels zijn bedoeld om voornamelijk constipatie tegen te werken zodat aambeien niet de kans krijgen om zich te ontwikkelen. Let wel op dat deze aanpassingen niet op 2 dagen effect zullen hebben.

Het kan even duren vooraleer je resultaten zal zien van zulke aanpassingen maar eens de resultaten komen zul je jezelf dankbaar zijn voor deze keuze. Echter is het wel de bedoeling dat je deze aanpassingen blijft behouden.

Vooraf het voedingsadvies is belangrijk aangezien dit constipatie doet voorkomen die dan aambeien doet voorkomen... Deze dieet regels zijn niet extreem en nogmaals, je kunt ze af en toe eens verbreken zolang je het dan compenseert met de juiste voeding.

Blijf je eten zoals je moet en af en toe sporten dan zul je langdurige verlichting van je aambeien zien, als ze nog terug keren!

Deze regels zullen slechts na enkele weken resultaat leveren en daarom gaan we advies bekijken die voor direct resultaat zorgt.

## Technieken voor directe verlichting van je klachten

Onderstaande tips om directe verlichting van je aambeien klachten te ontvangen kunt u bovenop het voedingsadvies en leefregels volgen. U kunt ervoor kiezen om alle opties uit te proberen. Degene die het beste werkt bij u kunt u dan vaker gebruiken.

De reden waarom ik u laat kiezen en aanraad om ze allemaal uit te proberen is omdat iedereen anders is en ook anders reageert op voeding, kruiden en leefregels.

**Optie 1:** Haal 4-5 ijsblokjes uit de diepvries en leg deze in een waslap. Voeg deze waslap zachtjes tegen de anus aan. Dit zal ervoor zorgen dat de jeuk van de aambeien verminderd wordt en dat de ontsteking zal stillen.

Je kunt ervoor kiezen om enkele minuten de koude waslap op de aambeien te dopen. Doe dit 2-3 maal per dag, indien mogelijk.

**Optie 2:** maak gebruik van toilet babydoekjes. Deze babydoekjes zijn heel zacht, licht vochtig en sommigen bevatten zelfs ontsmettingsmiddelen. Gebruik deze doekjes om op je anus en aambeien te dopen voor verlichting van jeuk en ontstekingspijn.

**Optie 3:** amandelolie heeft ook een ontstekingsremmende functie en verlicht jeuk klachten. Voeg enkele druppels amandelolie op een dun vodge en dop dit op uw aambeien.



**Optie 4:** Ook olie met vitamine E stilt ontsteking en jeuk bij aambeien. Neem opnieuw een doekje en voeg olie op het doekje. Dop op de aambeien.

**Optie 5:** zout water. Ook een kommetje lauw water met wat zout in kan serieus helpen bij aambeien. Voeg een vod of waslap in het lauwe zout water en dop deze op de aambeien om verlichting van je jeuk te krijgen

**Optie 6:** olijf olie is ook zo een wondervoedsel. Voeg olijf olie op een watje en dop deze zachtjes op de aambeien. Dit kan even prikken, maar daarna zorgt dit meestal voor een serieuze verlichting van de klachten. Je kunt ook olijfolie drinken. Neem een soeplepel olijfolie voor je ontbijt, dit verlicht constipatie. Het zal in het begin vies smaken maar is echt gezond! Doe dit eerst voor je kritiek opstelt...

**Optie 7:** Drink voor elke maaltijd een glas water met 2 soeplepels appel azijn. Dit zal ervoor zorgen dat voeding beter verteerd wordt en dat inwendige aambeien sneller zullen genezen. Je kunt ook appel azijn op een watje gieten en direct op je aambeien doppen, ook dit zal helpen tegen jeuk en zwelling.

Pas wel op dat het even zal prikken maar snel zal dit gevoel verdwijnen en zal je je veel beter voelen. Doe dit meerdere malen per dag voor optimaal resultaat.

**Optie 8:** Voeg druppels echinacea op een watje en voeg deze op je aambeien om jeuk te verminderen.

**Optie 9:** voeg wat vaseline op een vod of watje en voeg dit op de aambeien.

**Optie 10:** neem dagelijks een lauw bad. Een lauw bad kan ook een goede werking op je aambeien hebben. Dit zorgt niet alleen voor een goede hygiëne maar zal ook de jeuk verminderen.

**Optie 11:** Het gebruik van aluinpoeder. Aluinpoeder is een krimp middel afkomstig van zoutkristallen. Dit soort poeder is natuurlijk (niet chemisch gefabriceerd) en reageert goed op de huid. Het is hypoallergeen wat geen ontstekingen of allergie reacties met zich mee zal brengen.

Aluinpoeder dood niet alleen bacteriën waardoor infecties gestild worden maar wordt ook gebruikt als krimp middel. Hierdoor zullen aambeien krimpen en de aderen zullen terug naar hun normale toestand geraken, dus niet opgezwollen. Hierdoor krijgen aambeien de kans om veel sneller te genezen!

Door meerdere malen aluinpoeder te gebruiken kun je echt heel snel resultaten zien.

### **Dit is wat je doet:**

Neem een liter lauw water en voeg soeplepel aluinpoeder toe aan het lauwe water. Roer in het water met een lepel en laat een half uurtje het aluinpoeder oplossen. Wanneer het goed opgelost is neem je een waslap, dop je dit in het sopje en wrijf je zachtjes op je aambeien, ook doppen is mogelijk.

Wrijf of dop ongeveer 5 minuten op de aambeien. Als het mengsel nog niet goed vermengd is, moet je het nog wat langer laten oplossen of kun je wat meer roeren.

Doe dit 2 keer per dag. Normaal zou je na 2-3 dagen al een serieus verschil moeten zien.

## **Zalfjes voor directe verlichting van je klachten**

Ook kun je enkele zalfjes uittesten om je aambeien te behandelen. Ikzelf heb alle onderstaande zalfjes meerdere malen gebruikt met succes. Er zijn nog meerdere zalfjes tegen aambeien maar deze zijn degene die het beste werken.

Opmerking: De zalfjes die ik zo dadelijk beschrijf zijn niet te vergelijken met zalfjes uit de apotheker. De zalfjes uit de apotheker bevatten chemische stoffen die nadelen hebben op het menselijke lichaam.

Deze natuurlijke zalfjes bevatten enkel natuurlijke producten en kruiden die GEEN nadelen op het lichaam hebben. Deze zalfjes zijn dus compleet veilig.

### **Veri Gone zalf:**

Voeg echinacea poeder of kruid samen met calendula extract en kamille olie. Voeg dan nog wat gedestilleerd water toe tot je de juiste dikte krijgt. Roer in de zalf en breng aan op de aambeien.

### **Olijf olie met citroensap:**

Dit zalfje deed wonderen bij mijn aambeien. Voeg een theelepel olijfolie in een

tasje samen met enkele straaltjes citroensap. Goed mengen en met een watje op de aambeien aanbrengen. Eerst zal het even prikken maar daarna zullen jeuk en pijn snel wegtrekken!

### **Honing en gesneden ui:**

Dit is mijn favoriete zalf! Neem een soeplepel honing en voeg hier fijngehakte of gesneden ui aan toe en dop dit op een watje en druk dit goed op de aambeien. Laat het in je broek zitten voor meer dan 2 uur en je zal zien dat dit echt goed werkt.

Ook hier zal je in het begin wat meer klachten kunnen ondervinden, maar daarna zal de jeuk en pijn verdwijnen!

## Supplementen

### **Psyllium husk:**

Psyllium husk is een vezel oplosbaar in water welke vaak in supplement vorm koopbaar is. Het supplement zorgt voor een slappere stoelgang waardoor constipatie vermeden wordt. Alhoewel niet iedereen baat bij deze vezels kan hebben, zorgt het vaak voor de vermindering van constipatie klachten en kan het ook aambeien voorkomen.

Het beste kun je 2 maal per dag psyllium husk innemen met een groot glas water. Je voegt de vezels in een glas water en drinkt deze op voor je ontbijt. Ook voor het slapen gaan of voor het avondeten kun je dit doen.

### **Lijnzaadolie:**

Lijnzaadolie is een olie gemaakt van lijnzaad. Deze olie staat er bekend voor om een laxerende werking te hebben op de darmen. Deze olie kun je kopen in een fles of zelfs in poedervorm is het verkrijgbaar.

In poedervorm is het een supplement. Je kunt er ook voor kiezen om simpelweg de lijnzaadolie in te nemen in plaats van de poedervorm.

Zorg er wel voor dat de lijnzaadolie koudgeperst is en ongerafineerd. Dan kun je er je gerechten met bakken of een soeplepel lijnzaadolie puur opdrinken om de darmfunctie te verbeteren. Dit kun je bij het ontbijt of voor het slapen gaan doen. Begin met 1 soeplepel s'morgens en test eventueel een 2de soeplepel voor het slapen gaan.

Ook kun je met lijnzaadolie een dressing maken en op salades gieten.

### **Verteringsenzymen:**

Verteringsenzymen zullen ervoor zorgen dat uw voeding beter verteerd en opgenomen wordt. Wat heeft dit te maken met aambeien? Alles!

Constipatie kan ontstaan door de slechte vertering van voeding. Ook voedselintoleranties kunnen constipatie en dus ook aambeien veroorzaken. Verteringsenzymen zullen dit grotendeels voorkomen.

Door een uitgebreide mix van enzymen in te nemen voor uw maaltijd, zal uw

voeding optimaal verteerd worden waardoor uw darmen ook optimaal kunnen werken. Ik heb al vele goede reacties gehad van klanten die hun constipatie zagen verdwijnen nadat ze reeds enkele weken verteringsenzymen namen.

Ik raad een mix van maagzuur (betaïne hydrochloride HCL) en pancreas enzymen zoals lipase, amylase en protease aan. Dit zal ervoor zorgen dat uw maag en darmen een extra werkkraft erbij krijgen.

Zo een supplement is compleet veilig en kost 2 keer niets. Je neemt het telkens voor elke hoofdmaaltijd met een glas water. Dus 3 tabletten per dag.



## Stappenplan

Ik kan me voorstellen dat je te veel informatie hebt gelezen en dat je niet goed weet hoe te beginnen en hoe je dit allemaal in je leven implementeert. Voor deze reden heb ik besloten om een duidelijk en handig stappenplan samen te stellen. Zo weet je waar je moet beginnen.

Het stappenplan zorgt er voor dat alle voorgaande informatie makkelijk in jouw leven kan ingebouwd worden zodat ook jij van jouw aambeien en pijn af kan geraken.

### Stap 1: Verander je voedingsgewoontes

Ik moet je niet meer vertellen dat constipatie de grootste oorzaak is van aambeien, dat weet je ondertussen al. Daarom is het dan ook logisch om als eerste stap constipatie te voorkomen! Om dit te bedenken hoef je geen Einstein te zijn... Het is meer dan logisch, daarom dat ik je dan ook vraag om dit als eerste stap te doen en wel door je voeding aan te passen.

Volg volgende dieet regels om constipatie en dus ook aambeien te voorkomen:

- Eet meer vezels: De hedendaagse voeding (vooral voorverpakte en fast food) bevat weinig tot geen vezels. Ook geraffineerde graanproducten bevatten te weinig vezels en zijn allemaal constiperend wat aambeien doet ontstaan! Eet daarom voornamelijk volkoren graanproducten en ook veel fruit en groenten, zowel rauw als gekookt. Zorg dat je bord voor 1/3 gevuld is met volkoren graanproducten en 2/3 met groenten of fruit.
- Beperk de inname van eiwitrijk voedsel: Voeding met veel eiwitten zoals vlees en vis veroorzaken harde stoelgang en constipatie. Eet daarom enkel kleine porties vlees en vis. Nogmaals: de meerderheid van uw bord zou groenten of fruit moeten zijn.
- Vermijd ALLE zuivelproducten: Zuivel is heel moeilijk verteerbaar en zullen voor darmklachten zorgen zoals constipatie. De reden hierachter is omdat zuivelproducten niet gemaakt zijn voor de mens maar voor de jongen van de koe. Ga dan ook niet dit soort voedsel eten! Vermijden is de boodschap.

- Drink voldoende water en beperk dranken zoals koffie en alcohol die constipatie veroorzaken: De algemene raad is om 1.5-2.5 liter water per dag te drinken. Indien je last hebt van constipatie kun je hier gerust een liter bij doen. De standaard wordt dan 2.5-3.5 liter water per dag. Ondertussen weet je ook dat alcohol en cafeïne voor uitdroging en dus constipatie zorgen. Daarom kun je beter dranken met cafeïne en alcohol vermijden. Drink je deze dan toch, drink dan nog meer water. Thee en verse fruitsappen zijn toegestaan.
- Vermijd pikante kruiden en fijne zaadjes: Pikante kruiden kunnen de darmwand en opgezwollen aderen irriteren met darmklachten of verergering van aambeien als gevolg. Ook fijne zaadjes kunnen irriteren in de darmwand en aderen. Hierdoor kunt u deze beter sterk vermijden.
- Beperk de inname van suikers: witte suikers gevonden in frisdranken zoals cola, pepsi, fanta, snoep, chocolade en witte graanproducten moeten vermeden worden. Deze suikers zijn niet alleen slecht voor de darmflora waardoor candida kan ontstaan maar veroorzaken ook nog eens uitdroging en constipatie! Drink vers fruitsap, eet beperkt donkere fondant chocolade en eet enkel volkoren graanproducten.
- Eet gezonde vetten: vetten zijn goed indien je last hebt van aambeien, ondanks velen dit tegenspreken kunt u verzadigde en onverzadigde vetten eten. Enige vetten die u moet vermijden zijn trans vetten gevonden in koekjes en gefrituurd voedsel zoals hamburgers. Een soeplepel olijfolie bij het ontbijt zou wonderen verrichten tegen constipatie. Ook lijnzaadolie kan serieus helpen bij constipatie.
- Respecteer uw darmen: Eet enkel wanneer u honger heeft en ga jezelf niet volstoppen. Als je te emotioneel of kwaad bent, eet dan niet. Eet dus enkel wanneer je er klaar voor bent en wanneer je honger hebt.

## Stap 2: Verander je levensstijl gewoontes

De 2de stap is dan om constipatie tegen te gaan door zaken die niets te maken hebben met voeding. Volg volgende regels:

- ga 3-4 keer in de week sporten: Je hoeft geen uur te sporten 20-30 minuten is meer dan voldoende. En intensief sporten moet dit ook niet zijn!

Wandelen is een perfect voorbeeld van een goede bewegingsvorm tegen constipatie. Ga nu en dan eens een blokje om stappen of speel een spelletje tennis met vrienden. Zolang dit niet te intensief is. Krachttraining kan dan weer de druk in de darmen verhogen en dit moet vermeden worden.

- Verbeter je stoelgangsgewoonten: Wanneer je naar het grote toilet hoeft te gaan, ga dan zonder uitstellen. Zet je met je hoofd naar voren zodat je minder moet persen en neem je tijd.
- Verander je douchegewoonten: Was heel voorzichtig de anus met water, gebruik geen zeep of shampoo!

### **Stap 3: Gebruik één of meerdere van de opties om direct verlichting van je aambeien te ontvangen.**

Ook kun je een zalf gebruiken voor de directe verlichting van je klachten. Volgende zaken raad ik je zeker aan om te testen (je kunt de andere ook testen!):

- voeg een waslap met ijsblokjes op je aambeien.
- Gebruik toiletbabydoekjes om je aambeien proper te houden zodat ze sneller wegtrekken en het weefsel kan herstellen.
- dop amandelolie op de aambeien om verlichting van jeuk te ontvangen.
- Gebruik vitamine E-olie om sneller te herstellen van aambeien.
- Gebruik een soeplepel aluinpoeder in een liter lauw water en dop het mengsel op uw aambeien zodat deze krimpen en veel sneller kunnen herstellen.

## Nawoord:

Dit is het exacte stappenplan dat ik gebruik heb om succesvol van mijn aambeien te genezen. Al heel wat van mijn klanten van mij gebruikten dit stappenplan om van hun klachten af te geraken, met succes!

De informatie in dit krachtig boekje werkt maar dan moet je het natuurlijk wel toepassen! Nu weet jij exact wat aambeien zijn, wat het veroorzaakt en hoe je ervan af geraakt. Gebruik deze informatie dan ook en implementeer het in jouw leven!

Het is niet makkelijk om je voedingsgewoonten en leefgewoonten te veranderen maar als je weet dat dit je comfort van leven drastisch zal verhogen is dit het allemaal waard. Het is mij gelukt en honderden anderen, dus waarom jij niet?

In het begin is het even zoeken welke optie het beste werkt bij jou. Sowieso kan ik je garanderen dat ijs, het zalfje met honing en ui en de aluinpoeder wonderen zal verrichten bij je aambeien.

Probeer gerust de andere opties. Eens je een manier gevonden hebt die het beste bij jou werkt kun je deze meer gebruiken dan de andere of het enkel bij die ene optie houden. Het voedingsadvies is het allerbelangrijkste, zeker indien je in de toekomst aambeien wilt voorkomen.

Nu weet je alles wat ik weet over aambeien en hoop ik dan ook dat je hier iets met doet. Weest alstublieft niet de persoon die deze informatie zojuist heeft gelezen en er vervolgens niets met gaat doen!

Medicatie en zalfjes uit de apotheker zullen je aambeien niet permanent oplossen maar de informatie uit dit boek wel indien je dit toepast.

Start vandaag nog met de implementatie van de informatie uit dit boek!

Op jouw gezondheid!