



Ik kan me voorstellen dat je te veel informatie hebt gelezen in het e-boek 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.

De eerste stap is veruit de belangrijkste maar ook de stap die de meeste overslaan... Doe dit niet aangezien u anders na het behandelen van uw aambeien met stap 3 terug aambeien zal krijgen...

Volg daarom heel strikt de eerste stap en ga dan verder met stap 2 en 3.