



**De
Supplementen Gids
Naar Een
AambeienVrij Leven**

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.



Productnaam: HealthAid Psyllium Husk Fibre Powder 300g						
Tijd	Voor ontbijt	Voormiddag	Middag	Namiddag	Avond	Voor slapengaan
Hoeveelheid	10 gram				10 gram	
Instructies: Neem een theelepel voor het ontbijt en avondmaal met water						

Dit supplement kun je zowel in capsule als in poedervorm kopen.

[Koop hier je Psyllium husk!](#)

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.



Productnaam: flaxseed oil						
Tijd	Voor ontbijt	Voormiddag	Middag	Namiddag	Avond	Voor slapengaan
Hoeveelheid	1 soeplepel					1 soeplepel
Instructies: Neem een soeplepel voor het ontbijt en/of voor het slapen gaan						

Dit product is verkrijgbaar in capsule of soft gel vorm als in vloeibaarheid.
[Koop hier je lijnzaadolie](#)

Verteringsenzymen:

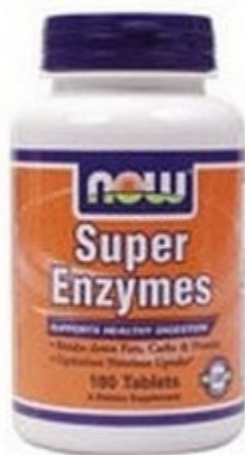
Verteringsenzymen zullen ervoor zorgen dat uw voeding beter verteerd en opgenomen wordt. Wat heeft dit te maken met aambeien? Alles!

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.



Productnaam: super enzymen						
Tijd	Voor ontbijt	Voormiddag	Middag	Namiddag	Avond	Voor slapengaan
Hoeveelheid	1 tablet		1 tablet			1 tablet
Instructies: Innemen voor de maaltijd met een groot glas water						

[Koop hier je verteringsenzymen](#)