

## Doe het zelf

### DARMREINIGING

De tijd van halve oplossingen zonder resultaten is voorbij... Er is een verscheidenheid van redenen om het darmstelsel te reinigen: preventie, heling, gewichtverlies, voor een reis, na een reis, of om het systeem te balanceren, zowel lichamelijk als geestelijk, emotioneel en spiritueel.

Bij het spoelen wordt gebruik gemaakt van water op lichaamstemperatuur om de dikke darm afwisselend te vullen en te legen. Dit proces is nauwelijks waarneembaar.

Met een zachte buikmassage wordt het vrijkomen van afvalstoffen gestimuleerd. Deze handeling kan men zelf thuis comfortabel op het eigen toilet uitvoeren.

Via een zeef in het toilet valt waar te nemen hoe door de spoeling nu eindelijk de zeer oude voedselresten, tezamen met veel ongerechtigheden (o.m. parasieten en ziekteverwekkend materiaal), zijn losgeweekt en uit de darm worden afgevoerd. Dit valt af te leiden uit de specifieke structuur, vorm en diepzwarte kleur van dit materiaal; recente voedselresten presenteren zich namelijk totaal anders.

Deze eeuwenoude methode van reiniging van de dikke darm heeft zijn sporen in onze historie reeds verdiend en is voor ons westerlingen de aangewezen methode om regelmatig schoon schip te maken.

Deze klysmaset is speciaal voor dit doel geproduceerd en daarom zeer eenvoudig en hygiënisch in gebruik.



## Waarom darmreiniging?

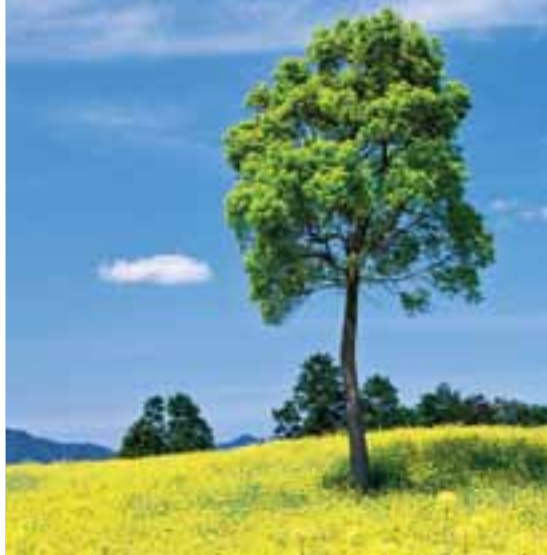
Als door een of andere reden in de darm een ongunstig milieu is ontstaan dan zal dit de vorming van gifstoffen tot gevolg hebben. Deze gifstoffen komen via de darmwand in het bloed terecht en kunnen dan op allerlei plaatsen in het lichaam klachten veroorzaken.

## Meer informatie

Nog vragen of opmerkingen na het lezen van deze folder? Kijk op [www.powerdetox.nl/darmspoeling](http://www.powerdetox.nl/darmspoeling) voor aanvullende informatie, veelgestelde vragen, recepten en tips.

*Vitaliteit en schoonheid  
zijn geschenken van de  
natuur voor diegene  
die leeft naar de  
wetten van de natuur*

Leonardo DaVinci



gezondheid van binnenuit



## Colon irrigatie set

Stap voor stap gebruiksaanwijzing  
Eenvoudig thuis uit te voeren

**Powerdetox** is een populaire manier om ongezonde eetgewoonten en een ongezonde manier van leven aan te pakken. Hoewel de moderne wetenschap de principes die daarbij worden gehanteerd onderschrijft, is Powerdetox gebaseerd op oude praktijken die in vele culturen gemeengoed zijn.

[WWW.POWERDETOX.NL](http://WWW.POWERDETOX.NL)



*Geestelijk en lichamelijk in balans  
spiritueel en maatschappelijk in evenwicht*

## Stap voor stap

### KLYSMASET GEREED MAKEN VOOR GEBRUIK



1. Monteer de canule op de slang en sluit de slang af met de gele afsluiter. Vul de zak met water uit de kraan op lichaamstemperatuur. Voeg eventueel een klysmarecept toe en sluit de dop. Ontlucht de slang, laat wat water weglopen totdat de gehele slang gevuld is met water zonder lucht. De set is nu klaar voor gebruik.



2. Hang of plaats de klysmaset plusminus 50 cm hoger dan je zitvlak. Breng vaseline of olijfolie aan op de anus en de canule. Plaats de canule langzaam en voorzichtig in de anus (4 - 8 cm).



- Indien je een oppompbare canule hebt dan kun je deze nu oppompen zodat de canule het darmkanaal direct achter de sluitspier afsluit. Sluit het pompje daarna af met de oranje afsluiter.

## Zittend op het toilet

1. Open de afsluiter en laat 1/3 van het water naar binnen lopen. Sluit de afsluiter en laat de canule zitten. Masseer de dikke darm.
2. Open de afsluiter en laat de rest van het water naar binnen stromen.
3. Indien mogelijk hou je de vloeistof nog 5 - 10 minuten binnen terwijl je de darm masseert.
4. (Alleen oppompbare canule) Open de oranje sluis van het pompje en laat het ballonnetje leeglopen
5. Verwijder de canule 6. Laat de vloeistof wegstromen in het toilet.

## Liggend op de grond

1. Ga op je linkerzij liggen en open de afsluiter. Laat 1/3 van het water naar binnen lopen. Sluit de afsluiter en laat de canule zitten.
2. Draai op je rug of buik, wat jij comfortabel vindt. Open de afsluiter en laat weer 1/3 van het water naar binnen lopen. Sluit de afsluiter en laat de canule zitten.
3. Draai op je rechterzij en open de afsluiter zodat de de rest van de vloeistof langzaam naar binnen kan stromen. Sluit de afsluiter.
4. Wanneer je de drang krijgt om te ontlasten, ga dan naar het toilet. Daar verwijder je de canule en laat de vloeistof weglopen.

### Voor het comfortabel liggend uitvoeren van een spoeling adviseren wij de oppompbare canule.

#### ■ DARMMASSAGE

Tijdens het inlopen en ophouden van het water is het nuttig om de darm stevig te masseren. Bij het opnemen van het water van linksonder naar boven, van linksboven naar rechts en van rechtsboven naar rechtsonder. Bij het ontlasten andersom.

#### ■ VOOR PERSOONLIJK GEBRUIK

Gebruik jouw klysmaset alleen voor jezelf en deel hem niet met iemand anders. Ieder heeft zijn eigen specifieke darmflora en bijhorende weerstand.

#### ■ KLYSMASET SCHOONMAKEN

Omspoelen met schoon water, voor en na gebruik. Eventueel met een desinfectans. Zonder dop goed laten drogen.

#### ■ AANVULLENDE SUPPLEMENTEN

Klysmaset vullingen (5 recepten) Darmmanagement (reiniging dunne darm) zie: [www.powerdetox.nl/darmspoeling](http://www.powerdetox.nl/darmspoeling)

### ENKELE BELANGRIJKE ZIEKMAKENDE FACTOREN VOOR DE DARM:

- Slechte samenstelling van de darmflora.
- Half of niet verteerde voedselresten. Afvalstoffen die aan de darmwand vastkleven (oude mucus).
- Verhoogde of verlaagde peristaltiek.
- Verslapping van de darmspieren en nog veel meer.



## Hoe weet je wanneer de darm schoon is?

Door de kleur van het water. Wanneer het water schoon is dan kun je aannemen dat je darm ook schoon is. Hoewel, sommige mensen hebben door de jaren heen mogelijk meerdere lagen mucus en harde stukken in hun darm, die dagen of weken nodig heeft om los te komen.

## Zelf klysmarecepten maken

#### ■ WATER KLYSMA

Voeg twee theelepels zeezout toe aan het water. Deze wordt meestal gebruikt bij voor- of naspoelen en om de hardnekkige ontlastingsresten van de darmwand te weken.

#### ■ PROBIOTICA KLYSMA

Voeg 1 gram probiotica toe aan de klymazak met water op lichaamstemperatuur. Deze klysmaset geeft de darmflora een snelle start en is aan te bevelen als laatste spoeling van een eventuele kuur.

#### ■ KRUIDENTHEE KLYSMA

2 theezakjes voor 500ml, 3 theezakjes voor 1 liter, 4 theezakjes voor 2liter. Hang de zakjes in kokend water en laat het 5-10 minuten trekken. Daarna de zakjes verwijderen en de thee af laten koelen tot de juiste temperatuur. De kruiden hebben allemaal hun eigen uitwerkingen. Kamille werkt rustgevend en Rooibos is lekker net voor het slapen gaan.

#### ■ KOFFIE KLYSMA

Maak 2-4 koppen sterke koffie en voeg kraanwater toe om het op de juiste temperatuur te krijgen. Dit is één van de oudste klysmas' ter wereld en wordt gebruikt voor het ontgiften van de lever.

## Wat heb ik nodig?

1. **Tijd** (van 15 min - 1 uur)
2. **Colon Irrigatie Set** ([www.powerdetox.nl](http://www.powerdetox.nl))
3. **Water met eventueel een toevoeging**

## De eerste keer

- Belangrijk is om voldoende tijd te reserveren voor je eerste spoeling. Zorg voor een ontspannen sfeer.
- De temperatuur van het water mag liggen tussen 32 en 39 graden Celsius. Voel met de hand aan het water, indien je niet goed kan bepalen of het water warm of koud is, dan is de temperatuur correct.
- Doe je allereerste spoeling zittend op het toilet, een houding welke je gewend bent.
- De hoogte waarop de klysmaset wordt opgehangen bepaald de stroomsnelheid van het water. Hang de zak dus niet te hoog.
- Indien je krampen krijgt stop de toevoer dan even. Laat de canule zitten. Masseer de dikke darm totdat de krampen verdwijnen en ga dan pas verder. Krampen duiden meestal op lucht in de darm.
- Het is mogelijk dat men de eerste keer niet veel water kan opnemen, waarschijnlijk zit er dan nog ontlasting in de darm welke er eerst uit moet. Herhaal daarna de procedure met de rest van het spoelwater.
- Bij het ontlasten van het spoelwater geen overmatige druk uitoefenen.
- Gebruik eventueel een zeef om resultaten achteraf te analyseren.
- Bij problemen niets forceren en later nog eens proberen.



Verschillende canule's verkrijgbaar