



BEHANDELINFORMATIE CHINESE KRUIDENTHERAPIE

Inleiding

Sentebibu Acupunctuur past Chinese kruidentherapie toe als aanvullende behandeling om om gezondheidsproblemen (en dus klachten) op te lossen. Soms geeft een kruidentherapie zelfs betere resultaten dan acupunctuur. Bovendien is kruidentherapie naast onze low level lasertherapie een extra alternatief voor mensen met prikangst. Ook is deze behandeling in het bijzonder geschikt voor mensen die een langdurige behandeling nodig hebben. Veel mensen voelen zich vaak fitter tijdens de behandeling met kruiden. Maar niet iedereen reageert hetzelfde op kruidentherapie. Vuistregel is daarom om direct contact met Sentebibu Acupunctuur op te nemen als u klachten krijgt.

Bestanddelen

De term Chinese Kruidentherapie is eigenlijk niet helemaal juist. De kruiden die volgens deze therapeutische methode worden gebruikt, bestaan namelijk niet alleen uit plantendelen maar ook uit dierlijke materialen, schelpen en mineralen als grondstoffen. Sentebibu Acupunctuur gebruikt geen beschermde of verboden plant- en diersoorten maar met kruidenextracten in poeder- of tabletvorm. Het is ook mogelijk de poeders in een capsule te verwerken zodat u dit makkelijker kunt innemen. Ben u vegetariër? Laat het ons weten, dan houden we daar rekening mee!

Pas uw eet en drinkgewoonten aan!

Dranken met cafeïne, theïne, zoals koffie zwarte thee en cola, alcohol en melkproducten kunt u het beste vermijden of met mate gebruiken. De behandeling verloopt dan beter. Zure melkproducten zoals bioarde yoghurt zijn beter dan zoete, zoals melk en koffiemelk. U kunt ook groene thee drinken maar zet het niet te sterk en drink dit niet teveel. Wel moet u veel water drinken. Niet ijskoud, maar zonder ijsklontjes op kamertemperatuur.

Wat voor u het beste is om te eten en te drinken hangt natuurlijk ook af van uw klachten. Daarom krijgt u van de arts/acupuncturist van Sentebibu Acupunctuur soms een speciaal voedingsadvies om de therapie zo effectief mogelijk te laten zijn.

Wanneer innemen?

Neem de voorgeschreven hoeveelheid tweemaal per dag in. Nooit tijdens, maar altijd minimaal 20-30 minuten vóór of 1 tot 1,5 uur ná de maaltijd innemen! Sentebibu Acupunctuur weegt de exacte hoeveelheid kruidenpoeder die u moet gebruiken met de weegschaal af en doet dit in een maatbekertje. U hoeft dus alleen maar te kijken hoe vol het maatbekertje moet zijn.

Instructies voor het bereiden

Kook water, laat het in een beker tot drinkbare temperatuur afkoelen en roer het poeder er doorheen. Als u de smaak erg vies vindt, kunt u er een theelepeltje honing doorroeren.

Hoe verloopt de therapie?

U gebruikt kruiden nooit zonder een controle van Sentebibu Acupunctuur. In het begin van de therapie is dit eens per week of eens in de twee weken, afhankelijk van hoe het gaat. Later controleren we minder vaak, bijvoorbeeld eens per maand. In een vervolgconsult bespreken we altijd hoe het gaat en bepaalt arts/acupuncturist Reinier van der Leij of het nodig is de kruidenformule aan te passen. Soms kan dat per telefoon of per e-mail.

Wordt u ziek tijdens de behandeling of krijgt u andere klachten? Stop dan met het gebruik van de kruiden en neem direct contact op met de arts/acupuncturist van Sentebibu Acupunctuur. Hij geeft u advies over wat u het beste kunt doen. Soms krijgt u het advies om te stoppen, maar het is ook mogelijk dat het kruidenrecept wordt aangepast of de dosering veranderd.

Tot slot

Pas uw leven aan! Het is belangrijk dat u voldoende rust neemt. Zorg dat u op tijd naar bed gaat en werk niet onafgebroken de hele dag door! Dit is natuurlijk altijd belangrijk, maar vooral bij kruidentherapie en een acupunctuurbehandeling.