

# Orthokliniek Oost

Uw gezondheid, onze zorg.

## Behandelingen

Total Body Checkup  
Voedingsmiddelen-test  
Gewichtscontrole  
NES therapie



Hart- en stressmeting  
Bioresonantie therapie  
Hoge darmspoeling  
Stoppen met roken



Lever- en galblaas-  
zuiveringskuur  
Liposuctie  
Lymfedrainage  
Sport spier-  
programma



## EVEN VOORSTELLEN...



**Leonie**

Van acupunctuur bij het stoppen met roken tot een Bio HCG kuur om af te vallen. Wij staan graag voor u klaar. Diverse behandelingen zetten wij in om u een gezond leven te bieden. Ook detoxen behoren tot de mogelijkheden. Bent u benieuwd naar wat wij te bieden hebben bekijk dan onze behandelingen in dit boekje of op [www.orthokliniek.nl](http://www.orthokliniek.nl).



**Marijke**

### Behandelingen

Of u nu op zoek bent naar een dieetschema, een vetarm dieet of wilt afvallen na een zwangerschap, bij Orthokliniek Oost helpen wij u graag. Naast afvallen zijn wij ook specialist in het stoppen met roken, helpen wij u graag om uw hooikoorts klachten te verlichten en kunt u bij ons hart- en stressmeting doen. Daarnaast zijn er bij ons behandelingen mogelijk tegen hoofdpijn/migraine, vermoeidheid en overgangsklachten. Kortom alles om uw gezondheid te bevorderen.



**Marloes**

Bekijk de verschillende behandelingen en laat u informeren door onze therapeuten.

# TOTAL BODY CHECKUP

Een verstoring of blokkade in je energiesysteem kan klachten veroorzaken. Met behulp van Prognos wordt de oorzaak hiervan opgespoord en vervolgens behandeld. De klachten zijn vaak veroorzaakt door schimmels, virussen, bacteriën en parasieten. Ook schadelijke stoffen van buitenaf en niet verwerkte emoties, inenting, straling van elektrische apparaten, gebitsstoring of tekorten aan vitamines of mineralen kunnen de nodige klachten tot gevolg hebben.



Prognos biedt een unieke combinatie van Oosterse wijsheid en Westerse technologie. Het is een veilige, pijnloze en vooral betrouwbare methode om klachten te analyseren, te verhelpen en te voorkomen.

## Total Body Checkup - de behandeling

De prognos behandeling wordt in onze praktijk gegeven door Marijke, zij zal in het eerste gesprek de voornaamste klachten inventariseren en vragen stellen over het gebruik van medicijnen en andere middelen.

### Herstel van natuurlijk evenwicht

Het Prognos computer-analysesysteem meet de energietoestand van de 24 hoofd meridianen, de energiestromen in het lichaam. De patiënt draagt tijdens de meting een koptelefoon en een bandje om de pols. Deze zijn verbonden met het systeem. De behandelaar meet 24 punten aan het begin en einde van de meridianen aan de handen en de voeten.

Duidelijke grafieken en tabellen laten (ook aan de patiënt) zien welke behandelingsweg het beste ingeslagen kan worden. Als de oorzaak van de klachten bekend is, kan gewerkt worden aan het opheffen van de verstoringen.

### **Total Body Checkup - extra informatie**

Voor deze behandeling heeft u geen verwijzing nodig van uw huisarts. Een vergoeding voor deze therapie is mogelijk vanuit uw aanvullende zorgverzekering, dit gaat niet van uw eigen risico af.

De total body checkup is geen vervanging van regulier, klinisch onderzoek, maar moet echt gezien worden als een aanvulling. Ga voor meer informatie naar [www.orthokliniekoost.nl](http://www.orthokliniekoost.nl).

## Gezond leven

Nu overgewicht een steeds groter thema is in onze maatschappij, kiezen steeds meer mensen voor gezond eten. Sportcentra worden druk bezocht en verse groente zijn helemaal in. In ons land wordt overgewicht een steeds grotere

bedreiging voor onze gezondheid. Bij de helft van de volwassenen en 30 % van de jeugd onder de 18 jaar. Bij Orthokliniek Oost helpen wij u graag bij het afvallen. Daarna moeten er bewuste keuzes gemaakt worden om het resultaat te behouden. Daarvoor hebben wij een concept waarbij wij uw eetpatroon afstemmen op uw behoeftes, voor een blijvend resultaat.



## ProNutri

### De behandeling ProNutri (voedingsmiddelentest)



De Voedingsmiddelentest, ook wel de Pro Nutri genoemd, geeft u informatie over voedselintoleranties en allergieën. Door middel van deze test kunnen wij u adviezen geven met aanpassingen van uw eetpatroon. Een veilige en pijnloze meting die leidt tot een individueel voedingsplan voor uw gewicht en uw gezondheid.

### **Gezond afvallen**

Pro Nutri geeft informatie over de hoeveelheid calorieën, cholesterol, natrium en kalium per voedingsmiddel. Dit kan bijdragen aan het verbeteren van de energiehuishouding, afvallen en verbetering van de algehele gezondheid.

### **Voedingsmiddelentest extra informatie**

Voor een voedingsmiddelentest heeft u geen verwijzing nodig van uw huisarts. Een vergoeding voor deze therapie is mogelijk vanuit uw aanvullende zorgverzekering, dit gaat niet van uw eigen risico af. Onze therapeuten zijn aangesloten bij de RBCZ. Voor informatie over vergoedingen ga naar [www.orthokliniekoost.nl](http://www.orthokliniekoost.nl).

## AFVALLEN

Er kunnen verschillende redenen zijn waarom u wilt afvallen. Misschien wilt u afvallen na een zwangerschap of vormt uw gewicht een belemmering voor uw lichaam, op bijvoorbeeld fysiek of mentaal gebied.

Bij Orthokliniek Oost hebben wij diverse methodes om gewicht te verliezen. 5 kg afvallen, 50 kg afvallen het behoort allemaal tot de mogelijkheden. Wij helpen u graag met een gezond dieet waarbij we werken met een vast dieetschema.

Onze therapeuten helpen u graag tijdens het gehele traject van afvallen en zullen u altijd voorzien van het juiste advies en begeleiding om uw streefgewicht te bereiken. En misschien nog wel belangrijker, om uw streefgewicht te behouden.

## BIO HCG

BIO HCG staat voor Biologische Humane Chorion Gonadotropine, dit laatste is een stof die bij mannen en vrouwen wordt aangemaakt. BIO HCG is een biologische variant op deze stof en er zitten absoluut geen hormonen in.



### Werking HCG kuur

BIO HCG heeft een terugkoppelfunctie naar de hypothalamus. Dit is het regelcentrum in de hersenen dat allerlei functies in het lichaam aanstuurt en een cruciale rol speelt bij de regulatie van het eetgedrag. De BIO HCG kuur wordt oraal ingenomen en zorgt ervoor dat de eetlust verdwijnt en



de vetverbranding verhoogt. Hierdoor kunt u snel afvallen. U volgt een caloriearm dieet, volgens een vast dieetschema, dat u zonder problemen kunt volhouden dankzij de BIO HCG druppels.

Wanneer u de BIO HCG kuur neemt verdwijnt de eetlust en wordt de vetverbranding verhoogt waardoor snel afvallen wordt gestimuleerd. In combinatie met een dieetschema kunt u zonder problemen dit caloriearme dieet volgen.

## BIO HCG – de behandeling



Iedereen die wil starten met de HCG kuur maakt telefonisch een afspraak voor een van de locaties. Tijdens één 45 minuten durende intake zal één van onze therapeuten, Marloes, Marijke of Leonie uitgebreid met u spreken over uw hulpvraag en/of klachten op zowel fysiek, mentaal als emotioneel gebied. Zo krijgt zij inzicht in uw persoonlijke situatie en bepaalt samen met u de doelstelling. Verschillende waarden zullen worden gemeten zoals; het aantal calorieën dat uw lichaam verbruikt, uw BMI (deze geeft de ernst van het overgewicht aan) en uw vetmassa.

Tijdens de HCG kuur staat u onder begeleiding van een onze gediplomeerde therapeuten. U heeft 4 weegmomenten tijdens de behandeling waarbij de verschillende waarden worden gemeten. Ook na de BIO HCG kuur zullen wij u tijdens de stabilisatie blijven begeleiden en coachen. Voor de kosten van deze behandeling klik hier

### Afvallen - extra informatie

Een vergoeding voor deze therapie is mogelijk vanuit uw aanvullende zorgverzekering, dit gaat niet van uw eigen risico af en u heeft geen verwijzing van uw huisarts nodig. Onze therapeuten zijn aangesloten bij de RBCZ, V BAG, MBOG en NFG. Voor informatie over vergoedingen ga naar [www.orthokliniekoost.nl](http://www.orthokliniekoost.nl).

## Afvallen met Acupunctuur

Acupunctuur is een Chinese geneeswijze die in te zetten is naast uw dieet plan. Tevens is het ook in te zetten om u te helpen bij het stoppen met roken. Voor meer informatie over de behandeling bij het stoppen met roken kunt u kijken op [www.orthokliniekoost.nl](http://www.orthokliniekoost.nl).



### Acupunctuur – de behandeling

Allereerst zal uw therapeut een diagnose stellen n.a.v. vragen over uw eetlust, uw eetpatroon, uw ontlasting en eerdere pogingen om gewicht te verliezen. Vervolgens zal geprobeerd worden uw spijsvertering te verbeteren door 4 acupunctuur behandelingen. Deze behandelingen worden ingezet naast uw koolhydraatvrije dieet. U heeft de acupunctuur behandelingen 3 weken achter elkaar waarbij u elke week 1 behandeling heeft die u zal helpen met het afvallen. Vervolgens zal er na 2 weken een vierde behandeling worden gedaan. Acupunctuur kan ondersteund worden met orthomoleculaire middelen. Het zal uw lichamelijke en geestelijke klachten verlichten. U kunt de behandelingen blijven herhalen tot u het gewenste resultaat heeft behaald.

### Afvallen met acupunctuur

Acupunctuur zal dienen om uw spijsvertering op gang te brengen (het is ook mogelijk deze juist te verminderen). Het wordt ingezet naast een dieet plan, waarbij u de eerste weken koolhydraatvrij eet om uw alvleesklier tot rust te brengen. U eet gedurende deze weken alleen hoogwaardige eiwitten en de juiste vetten en groenten. Vervolgens zal u na 2 a 3 weken weer natuurlijke koolhydraten mogen eten. Op deze wijze neemt de stofwisseling snelheid toe.

Het dieet wordt ondersteund met acupunctuur. De acupunctuur behandeling helpt om de trek naar vet en zoetigheden te bedwingen

en verbetert uw stofwisseling. Tijdens uw dieet en de acupunctuur behandeling zal u bij worden gestaan door therapeuten van Orthokliniek Oost.

### **Wat is acupunctuur**

Bij acupunctuur wordt met behulp van dunne naalden de energiebanen in uw lichaam in balans gebracht. Deze naalden worden op bepaalde punten in het lichaam geplaatst om de energiestroom te beïnvloeden. U voelt door de prikjes kleine tintelingen maar u zal zeker geen pijn ervaren. Doordat uw stofwisseling beïnvloedt wordt is uw koolhydraatvrij dieet beter vol te houden en wordt uw spijsvertering op gang gebracht.

### **Gezond afvallen**

Afvallen gaat niet vanzelf daarom kan onze psychosociaal therapeut Leonie u bijstaan. Zij kan, indien gewenst, uw vragen met betrekking tot afvallen en acupunctuur beantwoorden.

### **Acupunctuur vergoedingen**

Natuurgeneeskundige en Orthomoleculaire consulten begeleid door Orthokliniek Oost, worden door bijna alle ziektekostenverzekeraars vergoed, indien u daarvoor aanvullend verzekerd bent!

Wil je afvallen, begin dan vandaag nog.  
Er is altijd een reden voor uitstel.

**Begin nu,**  
doe het voor jezelf



## 6 WEKEN PLAN

Afvallen met het 6 weken plan is afvallen zonder streng dieet. Wij maken bij dit plan gebruik van cavitatie en lymfedrainage. Dit plan is niet zozeer gericht op 5 of 10 kg afvallen, maar juist op het afvallen in centimeters.



### Afvallen in centimeters

Met het 6 weken plan kunt u in korte tijd veel centimeters kwijt raken. Afvallen bij uw buik, benen, armen zonder een streng dieet. U ontvangt van onze therapeut beweeg en voedingsadviezen welke gericht zijn op een gezond leven.

### Gezond en fit lichaam

Het 6 weken plan is een behandeling met het effect van een liposuctie. Door middel van een cavitatie behandeling bereikt u het effect van liposuctie zonder een gevaarlijke operatie en littekens. Bij cavitatie wordt door middel van laagfrequente ultrasone geluidsgolven het allereerste overtallige lichaamsvet vrij gemaakt. Vervolgens wordt het vet op een geheel natuurlijke manier afgebroken en afgevoerd door middel van lymfedrainage. Wilt u alvast meer informatie over deze manier van afvallen neem dan contact op met Leonie.

### Een goede stofwisseling en weerstand

Vetverbranding hangt samen met uw lymfesysteem. Wanneer het lymfestelsel niet goed functioneert, heeft dit een negatieve invloed op uw vetverbranding. Om dit te voorkomen wordt tijdens het 6 weken plan lymfedrainage ingezet. Dit zorgt ervoor dat vetcellen die dankzij de cavitatie losgekomen zijn sneller en effectiever worden afgevoerd.

## Het 6 weken plan – de behandeling

Het afvallen met het 6 weken plan bestaat uit 2 behandelingen per week. We beginnen met cavitatie om vet en cellulitis veilig, pijnloos en met blijvend resultaat te verwijderen. Zo ervaart u een gladde en gezonde huid. De aansluitende behandeling is een lymfedrainage.

Bij een lymfedrainage worden lymfevaten weer open gemaakt. Afvalstoffen worden beter afgevoerd waardoor u sneller zal afvallen. U voelt zich fitter en gezonder doordat uw lichaam beter gereinigd wordt. Een goede weerstand en een goede stofwisseling zijn het resultaat van deze behandeling.

Na de behandeling volgt een afsluitend eindgesprek en ontvangt u een gratis sportspier behandeling.

### Recepten

U bent bezig met een dieetschema of wilt gewoon gezond eten, neem dan eens een kijkje bij onze recepten. Wij hebben heerlijke recepten verzameld voor een gezond en fit leven. Eet smakelijk! Voor meer informatie kijk op [www.orthokliniekoost.nl](http://www.orthokliniekoost.nl).

### Veel gestelde vragen

Afvallen brengt soms vragen met zich mee. Wij hebben voor u de meest gestelde vragen tijdens het afvallen op een rijtje gezet. Kijk hiervoor op onze website [www.orthokliniekoost.nl](http://www.orthokliniekoost.nl).

Mocht uw vraag er niet tussen zitten neem dan gerust contact op met één van onze therapeuten.

### Download onze app

U bent bezig met afvallen en wilt u gewichtsverlies altijd inzichtelijk hebben, download dan onze gratis app. Al uw resultaten overzichtelijk in één app, de manier om uw gewicht beter onder controle te houden. De app is te downloaden in de App store of Google Play store.

## NES THERAPIE

NES gaat uit van het zelfherstellend vermogen van het lichaam. Stress, vermoeidheid en ziekte zijn de prijs van een druk en jachtig leven. Hierdoor ontstaan energiegebrek en lichamelijke ongemakken die de kwaliteit van het leven aantasten. Als verbetering van uw gezondheid uw doel is, dan vindt u met deze therapie een zeer betrouwbare en een bijzonder goed werkende remedie.



NES therapie is geschikt voor volwassenen en kinderen en is inzetbaar voor uiteenlopende klachten.

### NES scan – de behandeling

Tijdens een NES behandeling plaatst u uw hand op een scanner. Het scannen van uw lichaamsveld duurt ongeveer 15 minuten. Samen met uw therapeut Marijke, bespreekt u de resultaten en kijkt daarbij naar uw klachten. Vervolgens bepaalt zij de behandeling met de zogeheten infoceuticals, waarmee de verstoringen worden opgelost en uw lichaam weer in balans wordt gebracht. U ontvangt een behandel- en inname plan voor de infoceuticals.

Na 4 tot 6 weken kan een volgende scan gemaakt worden om de vorderingen te bekijken en te bespreken. Het aantal behandelingen is per persoon verschillend.

## NES infoceuticals

De infoceuticals hebben een imprint met bio-informatie, die direct de verstoringen identificeert en helpt corrigeren. De infoceuticals zijn succesvol omdat ze gelijk een perfecte match maken met het orgaan of (sub)systeem van het lichaam waarvoor ze zijn ontwikkeld. Infoceuticals bevatten gefilterd water en micromineralen die plantgerelateerd zijn. De infoceuticals worden als druppels in een glas water ingenomen.

### NES therapie - extra informatie

Voor een NES therapie heeft u geen verwijzing nodig van uw huisarts. Een vergoeding voor deze behandeling is mogelijk vanuit uw aanvullende zorgverzekering, dit gaat niet van uw eigen risico af. Onze therapeuten zijn aangesloten bij de RBCZ. Voor informatie over vergoedingen ga naar [www.orthokliniekoost.nl](http://www.orthokliniekoost.nl).

## Gezond en fit

Stress is beroepsziekte nummer 1 in Nederland. Er zijn ontelbare situaties die stress kunnen veroorzaken: een hoge werkdruk of het overlijden van een naaste. Wanneer een stressvolle situatie te lang duurt of meerdere stressvolle situaties volgen elkaar op, dan heeft het lichaam geen tijd om zich te herstellen. U voelt zich minder fit en veel gehoorde klachten zijn dan ook vaak lichamelijk. Maar naast deze lichamelijke klachten kunnen ook psychische klachten zich voordoen zoals stemmingswisselingen, huilbuien of u bent snel geïrriteerd.



## Stress

Stress is eigenlijk gewoon spanning. Iets dat iedereen nodig heeft om te kunnen functioneren. Wanneer er teveel spanning aanwezig is, leidt dit tot klachten. Vaak wordt dit aangeduid met "stress".

## Hart- en stressmeting

Wij werken met de Varicor, hart- & stressmeting. Varicor is een meetstelsel waarmee de toestand van het autonome zenuwstelsel vastgesteld kan worden. We verbinden het systeem door middel van een band om uw bovenlichaam. De meting geeft aan hoeveel stress er in het lichaam zit en hoe vol of leeg de accu is. De behandeling zelf is aangenaam en ontspannend. De behandelend therapeut neemt met u de uitslag aan de hand van de grafieken door en stelt samen met u een behandelplan op.



### **Lichaam en geest in balans**

Omdat stress zowel met lichamelijk als psychische klachten gepaard kan gaan, kunnen zich stemmingswisselingen, huilbuien of irritaties voordoen. Onze psychosociaal therapeut Leonie kan u hierbij helpen.

### **Hart- en stressmeting - extra informatie**

Voor een hart- en stressmeting heeft u geen verwijzing nodig van uw huisarts. Een vergoeding voor deze therapie is mogelijk vanuit uw aanvullende zorgverzekering, dit gaat niet van uw eigen risico af. Onze therapeuten zijn aangesloten bij de RBCZ, VBAG, MBOG en NFG. Voor informatie over vergoedingen ga naar [www.orthokliniekoost.nl](http://www.orthokliniekoost.nl).

# BIORESONANTIE THERAPIE

U heeft last van vermoeidheid, allergieën, migraine of hooikoorts en u weet zich geen raad? Dan is een behandeling met BICOM misschien wel de oplossing.

Bio resonantie therapie werkt met behulp van elektromagnetische trillingen. Deze therapie maakt gebruik van het feit dat ieder levend wezen een uniek trillingspatroon/ lichaamseigen frequentie heeft.



## Bioresonantie therapie – de behandeling

Bioresonantie therapie verhelpt gezondheidsklachten met behulp van trillingen. Het apparaat, de BICOM, wordt gebruikt om elektromagnetische velden in het lichaam te meten en te beoordelen. Op basis van deze uitkomsten wordt de behandeling gestart.

Door invloeden van buitenaf kan de communicatie tussen uw cellen verstoord worden. Hierdoor ontstaan ziekte symptomen. Wanneer er storing in de frequentie zit, betekent dit dat er bacteriën, parasieten, virussen en stralingen aanwezig zijn.

Door het opheffen van deze blokkades in uw cellen, kan uw lichaam zich weer zelf herstellen. Het lichaam wordt gestimuleerd zich van gifstoffen te ontdoen, waardoor klachten en allergieën afnemen of verdwijnen. Voor de kosten kijk op [www.orthokliniekoost.nl](http://www.orthokliniekoost.nl).

### Hulp bij hooikoorts

Bio resonantie is goed in te zetten bij hooikoorts. Wanneer u zich laat behandelen tegen hooikoorts voordat de eerste pollen weer in de lucht zijn, is uw lichaam veel beter voorbereid. Hierdoor zullen de klachten minder zwaar zijn.

Een behandeling bij hooikoorts zorgt ervoor dat u minder last heeft van loopneuzen, niesbuien en tranende ogen die bij deze allergie horen.

### Bioresonantie therapie - extra informatie

Voor een bioresonantie behandeling heeft u geen verwijzing nodig van uw huisarts. Een vergoeding voor deze therapie is mogelijk vanuit uw aanvullende zorgverzekering, dit gaat niet van uw eigen risico af. Onze therapeuten zijn aangesloten bij de RBCZ, VBAG, MBOG en NFG. Voor informatie over vergoedingen ga naar [www.orthokliniekoost.nl](http://www.orthokliniekoost.nl).

# HOGE DARMSPOELING (colonhydrotherapie)

## Waarom darmspoeling?

80 % van een goede weerstand van het lichaam wordt bepaald door goed functionerende darmen.

Hoge darmspoeling is een therapie waarbij de dikke darm over de gehele lengte met gezuiverd water wordt behandeld. Het onttrekt

de gifstoffen waardoor klachten verminderen en energie aan het lichaam teruggegeven wordt. Er zijn zelfs aanwijzingen dat er een mogelijke directe relatie is tussen de conditie van je darmen en van de hersenen. Al deze processen in je lichaam moeten steeds met elkaar samenwerken, vandaar dat het goed is je darmen te beschermen en te onderhouden.



**Een goede darmfunctie is essentieel voor een goede gezondheid!**

## Hoge darmspoeling - de behandeling

De behandeling werkt als volgt: gefilterd water op een aangename temperatuur van ongeveer 38°C gaat met een lichte, niet waarneembare druk de dikke darm in. Op het moment dat de natuurlijke peristaltische darmbeweging op gang komt, gaat al het water via een gesloten systeem uit de dikke darm. Door de buik te masseren, laat het aangekoekte materiaal de darmwand los en verlaat samen met het water de dikke darm. Therapeutisch is het een eenvoudige en goede manier om snel een teveel aan afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen.

## Hoe krijg ik een goede weerstand?

80 % van een goede weerstand van het lichaam wordt bepaald door goed functionerende darmen. Het darmkanaal werkt optimaal bij een gezonde levensstijl, zoals het eten van vezelrijke voeding zoals groenten, fruit en

peulvruchten, veel drinken (het liefst veel water), dagelijks voldoende lichaamsbeweging -bij voorkeur in de frisse buitenlucht- en voldoende rust en slaap.

Ziekte kan ontstaan doordat veel mensen een ongezonde levensstijl hebben. Stress, ongezonde voeding met veel ongezonde zuren en vetten, eiwitten en geraffineerde suikers, roken, alcohol, toxines zoals koffie, drugs, slaapgebrek, bepaalde medicijnen zoals antibiotica, penicilline, en gebrek aan beweging zijn factoren die niet ten goede komen aan de gezondheid. Deze ongezonde factoren kunnen de oorzaak zijn van niet goed functionerende darmen, die problemen krijgen met het uitscheiden van afvalstoffen. Hierdoor hopen er zich in de plooien van de darmen afvalstoffen op. Dit leidt tot de vorming van schadelijke gifstoffen, die via de darmwand in de bloedbaan terecht komen. Ook kunnen er, als gevolg van de gifstoffen, al dan niet levensbedreigende poliepen en tumoren in de darmen gevormd worden.

### **Voordelen van een darmspoeling tijdens afvallen**

Veel mensen hebben last van overgewicht. Tussen de 3 en 17 kilo aan aangekoekt materiaal kan aan de darmwand vastzitten. Een goede behandeling kan veel van deze overtollige kilo's weghalen en daarmee ook het gevoel van een opgeblazen buik wegnemen. Tevens worden andere organen gereinigd, omdat ieder gedeelte van de dikke darm een orgaan vertegenwoordigt.

### **Colonhydrotherapie - extra informatie**

Voor een colonhydro behandeling heeft u geen verwijzing nodig van uw huisarts. Een vergoeding voor deze therapie is mogelijk vanuit uw aanvullende zorgverzekering, dit gaat niet van uw eigen risico af. Onze therapeuten zijn aangesloten bij de RBCZ, VBAG, MBOG en NFG. Meer informatie hierover vindt u op vergoedingen. De kosten van deze behandeling zijn te vinden op [www.orthokliniekoost.nl/vergoedingen](http://www.orthokliniekoost.nl/vergoedingen).

# STOPPEN MET ROKEN

## Ik wil stoppen met roken

Elke roker wil graag stoppen met roken. Elk jaar zijn er weer duizenden rokers die met een opgewekt gevoel beginnen aan die poging die natuurlijk wel gaat lukken, maar de opgewektheid verdwijnt snel en maakt plaats voor prikkelbaarheid, zich ongemakkelijk voelen en snel geïrriteerd raken. De combinatie van lichamelijke verslaving aan nicotine en de geestelijke afhankelijkheid, maken het uiteindelijk erg moeilijk om daadwerkelijk te stoppen.



## Stoppen met roken – de behandeling

Onze therapeuten Marloes en Marijke zijn uw bondgenoot om voortaan rookvrij door het leven te gaan. Zij maken samen met u een behandelplan.

Door middel van ooracupunctuur of laserbehandeling zal de behoefte aan roken verminderen. Het dient om bijverschijnselen en ongemakken tegen te gaan. Hierdoor is de kans toegenomen om het stoppen succesvol vol te houden. De vitaliteit keert meestal snel terug en u voelt zich energiever dan ooit. Zo wordt volhouden steeds gemakkelijker!

U ondergaat 4 acupunctuur- of laserbehandelingen in combinatie met bioresonantietherapie. Indien nodig en in overleg met u, is orthomoleculaire ondersteuning mogelijk.

### **Helpt laser/acupunctuur mij definitief van het roken af?**

De therapeut is uw bondgenoot maar u moet het natuurlijk wel zelf doen. De meest succesvolle methode om met roken te stoppen blijkt de methode te zijn, die zowel de lichamelijke als de geestelijke afhankelijkheid doorbreekt. De therapeut zal dus aan beide aspecten aandacht besteden en u tips geven hoe u om kunt gaan met een leven zonder nicotine. Een behandeling met laser/acupunctuur kan de longenergie en zelfs de wilskracht versterken.

### **Stoppen met roken - extra informatie**

Voor een stoppen met roken behandeling heeft u geen verwijzing nodig van uw huisarts. Een vergoeding voor deze therapie is mogelijk vanuit uw aanvullende zorgverzekering, dit gaat niet van uw eigen risico af. Onze therapeuten zijn aangesloten bij de RBCZ, VBAG, MBOG en NFG. Voor informatie over vergoedingen ga naar [www.orthokliniekoost.nl](http://www.orthokliniekoost.nl).

# LIPOSUCTIE

Veel vrouwen, maar ook mannen, hebben last van overtollig vet en cellulitis. Gezonde voeding en regelmatig sporten alleen zijn meestal niet voldoende om deze ongemakken op te lossen. Zeker als het gaat om de probleemzones, zoals buik, heupen en billen.



## Cavitatie

Cavitatie is een nieuwe manier om met blijvend resultaat vet te verwijderen. Het is een alternatief voor liposuctie, maar zonder een chirurgische ingreep.

### Zijn de resultaten blijvend van een cavitatie?

Omdat het membraan van de vetcellen geen functie meer heeft en de vetcel geen capaciteit meer heeft om het vet vast te houden, wordt het ingekapseld en uitgescheiden. Het resultaat is definitief: ons lichaam maakt geen nieuwe vetcellen aan. Echter is ons lichaam wel in staat om bij een ongezonde levensstijl opnieuw (lege) vetcellen (welke niet door de cavitatie behandeling zijn bereikt) als opslag voor vetten te gebruiken. Om op gewicht te blijven is het belangrijk dat de klant een gezond eetpatroon aanhoudt en indien mogelijk ook sport, hierdoor bereikt men nog betere resultaten.

## Cavitatie – de behandeling

Door middel van geluidsgolven (40 kHz) worden er tijdens de behandeling golvende bewegingen van compressie en decompressie opgewekt. Door



deze zogenaamde cavitatie worden de wanden van vetcellen verzwakt en uiteindelijk afgebroken. Hierdoor komt de inhoud van de vetcellen vrij, die door het lichaam op een natuurlijke manier wordt afgevoerd en afgebroken. Daarna volgt een lymfedrainage behandeling waardoor de vetcellen nog beter worden afgevoerd. De behandeling is volledig pijnloos, u kunt lichte tinteling of warmte waarnemen.

Na de intake met een van onze therapeuten, wordt bepaald welke zones u graag behandeld wilt hebben. Op de te behandelen zones worden dan de transducers met speciale gel aangebracht ter geleiding van de geluidsgolven. U voelt dat de huid aangenaam warm wordt. De behandeling duurt 45 minuten.

Iedere klant is verschillend, daardoor is het moeilijk vast te stellen hoeveel behandelingen nodig zijn om het gewenste resultaat te bereiken. Voor tarieven kijk op [www.orthokliniekoost.nl/vergoedingen](http://www.orthokliniekoost.nl/vergoedingen)

## Richtlijnen tijdens de behandeling

Een zeer belangrijke richtlijn is om na een behandeling voldoende water te drinken en gedurende drie dagen geen enkelvoudige koolhydraten (zoals suikers, brood, pasta, aardappelen, frisdrank en alcohol) te gebruiken.

## Sporten

Het grootste deel van het vrijgekomen vet wordt in de lever omgezet in glycogeen, een energiebron voor het lichaam. Deze energie dient uiteraard wel verbruikt te worden. Flink sporten en bewegen binnen 48 uur na een behandeling, zorgt ervoor dat het lichaam de energie verkregen uit het vet, verbrand. Hoe intensiever de activiteit, hoe meer energie er verbrand wordt.

## LYMFEDRAINAGE

Ons lymfestelsel is van groot belang bij de afweer van ons lichaam en heeft daarbij allerlei taken, waaronder het afvoeren van afvalstoffen. Het lymfestelsel staat flink onder druk in onze maatschappij door bijvoorbeeld stress, ongezonde voeding en gebrek aan beweging. Al deze factoren zorgen voor ophoping van afvalstoffen die een slechte invloed hebben op uw lichamelijke gesteldheid. Wanneer het lymfestelsel door blokkades wordt gehinderd in het afvoeren van deze stoffen, heeft dit een hoop gevolgen voor uw gezondheid. Wanneer u een slecht werkend lymfestelsel heeft, heeft u ook een slechtere verbranding en dan zijn afslanken en op gewicht blijven nog moeilijker.



De lymfevaten zijn halfdoorlatend (semi-permeabel) in tegenstelling tot bloedvaten. Wat dus inhoudt dat deze niet scheuren of kapot gaan als de druk verhoogd wordt door aanwezige blokkades. Eén van de gevolgen is dat de afvalstoffen terug het lichaam in worden geduwd in plaats van naar de nieren.

### Lymfedrainage – de behandeling

Lymfevaten kunnen handmatig gedraineerd worden door o.a. paramedici. Nadelen van een handmatige drainage is, dat men niet kan aangeven waar eventuele blokkades zitten in het lymfestelsel, noch dat men deze blokkades kan verwijderen. Men is dus bezig met het bestrijden van de symptomen omdat men de oorzaak niet kan aanpakken. Met de LymphoMed is dit wel mogelijk. Met dit speciaal ontwikkelde apparaat is het mogelijk om iemand "op te meten". Hiermee kan een behandelplan worden opgesteld om de lymfevaten te draineren en blokkades te

verwijderen. In de meeste gevallen kunnen we de lymfevaten weer helemaal open maken. Hiermee zullen uw klachten afnemen en misschien zelfs volledig verdwijnen, waardoor u zich weer lekker en fit voelt.

Met 2 behandelingen per week heeft u het beste resultaat, deze is pijnloos en duurt 45 minuten. Hieronder ziet u een voorbeeld van een behandeling na 4 weken. Voor kosten van de behandeling zie [www.orthokliniekoost.nl/vergoedingen](http://www.orthokliniekoost.nl/vergoedingen).

### Lymfedrainage - extra informatie

Voor een lymfedrainage behandeling heeft u geen verwijzing nodig van uw huisarts. Een vergoeding voor deze therapie is mogelijk vanuit uw aanvullende zorgverzekering, dit gaat niet van uw eigen risico af. Onze therapeuten zijn aangesloten bij de RBCZ, VBAG, MBOG en NFG. Voor informatie over vergoedingen ga naar [www.orthokliniekoost.nl](http://www.orthokliniekoost.nl).

Voorbeeld lymfedrainage behandeling na 4 weken, zie hieronder het verschil



## Sporten zonder inspanning

Dé oplossing voor mannen en vrouwen die wel willen willen sporten maar geen tijd (of zin) hebben om naar een sportschool te gaan, of vanwege hun gezondheid geen sport kunnen beoefenen. Dan is het spierstimulatieprogramma van Orthokliniek Oost de oplossing voor u!



Het spierprogramma van de Lymfomed werd oorspronkelijk ontwikkeld voor het gebruikt bij MS-patiënten, daarbij ontdekte men dat er een behoud ontstond van hun spiermassa. De ontwikkelaar kwam er echter ook achter dat ook het vet rond de spieren werd afgebroken waardoor u dus afvalt.

## Het spierstimulatieprogramma

Bij het spierstimulatieprogramma wordt u begeleidt door een van onze therapeuten. Behandeling gebeurt altijd afzonderlijk, daarbij ligt u op een behandelbank. Door middel van pads die op uw lichaam bevestigd worden, zorgen pulserende golven ervoor dat spieren zonder enige inspanning samentrekken. Een behandeling duurt 40 minuten en staat gelijk aan **3 uur actief sporten**. De energie die nodig is om de spieren samen te trekken moet de spier zelf leveren waardoor uw vetpercentage afneemt. U versterkt uw spieren en valt daarbij af in centimeters.

### **Afnemen fysieke klachten.**

Door het sterker maken van de buikspieren verdwijnen veel soorten rugklachten. Het programma is daardoor in veel gevallen ook in te zetten bij een hernia. Door de versteviging van de spieren in het hele lichaam gaat u in een betere houding staan, waardoor fysieke klachten afnemen.

### **Een fit en slank lichaam**

Dankzij het spierstimulatieprogramma zult u merken dat u fitter wordt. Doordat ook de opbouw van cellulitis gereduceerd wordt zal uw lichaam er fit en slank uitzien. Wanneer u naast lichamelijk ook geestelijk in balans wilt zijn kunt u contact opnemen met onze therapeut Leonie.

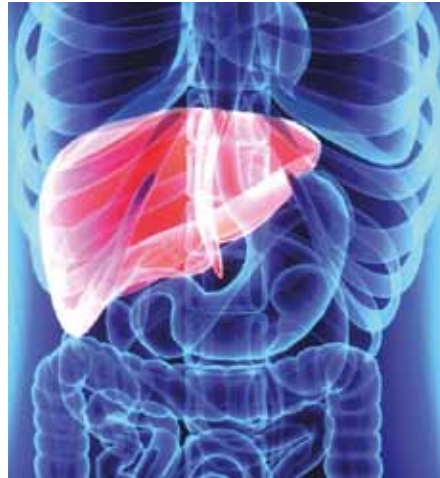
### **Spierstimulatieprogramma kosten**

Wij maken hierbij gebruik van een strippenkaart of een abonnement. Vraag naar de mogelijkheden.

Strippenkaart	€ 200,- (10 behandelingen)
Losse behandeling	€ 25,-
Proefbehandeling	€ 15,-

## Lever en galstenen

De lever is verantwoordelijk voor de distributie, verwerking en het onderhoud van onze hele brandstoffen voorraad. Daarnaast produceert de lever hormonen en essentiële eiwitten die beïnvloeden hoe het lichaam functioneert, groeit en geneest. De lever breekt afgedankte cellen af en de lever gebruikt enzymen om giftige en schadelijke substanties uit het bloed te



filteren en af te voeren via de galstroom. Kortom, de lever reguleert onze stofwisseling en is in feite één grote schoonmaakfabriek.

Het gekke is dat leverstenen heel vaak weinig of geen aanwijsbare symptomen veroorzaakt. Of anders gezegd: de symptomen zijn er wel maar wij leggen het verband niet tussen de klachten en deze oorzaak. Wat wel opgevallen is: bijna alle patiënten die leverstenen hebben, klagen erover dat ze het altijd koud hebben. Maar dat kan natuurlijk ook andere oorzaken hebben.

Lever- en galblaas reinigingskuren zijn het afgelopen jaar enorm in populariteit gestegen.

## Lever- en Galblaaskuur - de behandeling

Pijnloos van je galstenen af! Eenvoudig en veilig met het complete pakket voor lever,- en galblaas reiniging in combinatie met darmspoelingen. Dit kun je bestellen via de link [www.orthokliniekoost.nl/webwinkel/orthomoleculaire-middelen](http://www.orthokliniekoost.nl/webwinkel/orthomoleculaire-middelen)

## **Gebruik**

Geadviseerd wordt het programma minstens 2 keer per jaar te doen, maar nooit als u zich niet lekker voelt.

## **Hoe gaat het in zijn werk!**

Het is handig wanneer u besluit ook een darmspoeling te gaan doen, om hiervoor eerst een afspraak te maken bij ons, dit kan via **0541-294885**. Dit bepaald dan namelijk de startdag van de kuur, deze is 2 á 4 dagen voor deze afspraak, u begint dat met het programma.

U kunt de kuur ook zonder darmspoeling volgen.

## **Zijn de 'spoelingen'veilig?**

Voor mensen die in redelijke gezondheid verkeren en als er zich geen complicaties voordoen is het ritueel over het algemeen niet gevaarlijk. Het eten van vette/olierijke producten geeft een vergelijkbaar risico op het oplopen van een galkoliek of complicaties zoals een acute pancreasontsteking.

## **Darmspoeling - extra informatie**

Voor een darmspoeling behandeling heeft u geen verwijzing nodig van uw huisarts. Een vergoeding voor deze therapie is mogelijk vanuit uw aanvullende zorgverzekering, dit gaat niet van uw eigen risico af. Onze therapeuten zijn aangesloten bij de RBCZ, VBAG, MBOG en NFG. Meer informatie hierover vindt u op [www.orthokliniekoost.nl/vergoedingen](http://www.orthokliniekoost.nl/vergoedingen).











## Extra informatie:

De consulten worden door vrijwel alle zorgverzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed. Dit kunt u nakijken in uw eigen polis.

Heeft u vragen, bel of mail gerust naar:

## Orthokliniek Oost

De Mors 31  
7631 AH Ootmarsum  
Telefoon: 0541 29 48 85  
E-mail: [info@orthokliniekoost.nl](mailto:info@orthokliniekoost.nl)  
Internet: [www.orthokliniekoost.nl](http://www.orthokliniekoost.nl)

