



**AL SAKEENAH**  
HEALTH & BEAUTY

# Hijama Ladies only





## AL SAKEENAH HEALTH & BEAUTY

Als u op zoek bent naar hoogwaardige Hijama-diensten, bent u bij Al Sakeenah aan het juiste adres. Voordat u een afspraak maakt of onze Hijama-services gebruikt, is het belangrijk om de essentiële voorwaarden en contra-indicaties voor, tijdens en na het verrichten van Hijama te begrijpen.

### De voordelen van Hijama:

- **Ontgifting:** Hijama helpt het lichaam te ontgiften en verwijdert onzuiverheden en toxines uit het bloed. Dit kan de algehele gezondheid bevorderen.
- **Pijnverlichting:** Het kan effectief zijn bij het verlichten van pijnlijke aandoeningen, zoals rugpijn, hoofdpijn en spierpijn.
- **Stimuleert de circulatie:** Hijama verbetert de bloedcirculatie en helpt bij het verminderen van stagnatie in de bloedsomloop.
- **Ontspanning:** Veel mensen ervaren een gevoel van ontspanning na een Hijama-sessie, vergelijkbaar met een massage.
- **Immuunsysteem verbeteren:** Het kan het immuunsysteem stimuleren en de weerstand tegen ziekten versterken.
- **Huidaandoeningen:** Hijama kan ook gunstig zijn bij huidaandoeningen, waaronder acne en eczeem.

### Contra-indicaties:

- 1- Wij voeren geen hijama behandeling uit in de volgende gevallen:
- 2- Bij hevige bloedingen tijdens de menstruatie.
- 3- Tijdens de zwangerschap is hijama niet geschikt.
- 4- Hartpatiënten of mensen met trombose moeten voorzichtig zijn met hijama.
- 5- Als u jonger dan 15 jaar of ouder dan 70 jaar bent, dan wordt het afgeraden hijama te ondergaan.
- 6- Bij het gebruik van immunosuppressieve medicatie is voorzichtigheid geboden.
- 7- Het wordt niet aanbevolen hijama te doen direct na een bloeddonatie.
- 8- Na een operatie of chemotherapie moet eerst overlegd worden met een arts voordat hijama overwogen wordt.
- 9- Hijama is ongeschikt voor bepaalde vormen van tumoren of kanker.
- 10- Bij bloedarmoede of het gebruik van bloedverdunners wordt hijama niet aanbevolen.





## Voor de behandeling:

Voor de Hijama-behandeling is het essentieel om enkele belangrijke richtlijnen te volgen.

- Allereerst dient hijama op een lege maag te gebeuren of met minstens 4 uur tussen de maaltijd en de behandeling. Het is belangrijk op te merken dat Hijama beter werkt op een lege maag.
- Daarnaast is het aanbevolen om 24 uur vóór de behandeling geen geslachtsgemeenschap te hebben, aangezien dit de bloeddruk verhoogt, zoals beschreven door de Maliki-geleerde Ibn Abi Zayd Al-Qayrawani in zijn boek Al-Fawakeeh, hoofdstuk Hukm Al Ta'aleez.
- Verder moet uw lichaam schoon zijn, maar douchen is maximaal 4 uur voor de behandeling niet toegestaan. Als u toch moet douchen, gebruik dan koud water om te voorkomen dat slecht bloed zich verspreidt in uw lichaam, wat de effectiviteit van de behandeling kan verminderen.

## Na de behandeling

- Optimaliseer je herstel na de behandeling door dadels te eten of water met honing te drinken.

### **De volgende restricties zijn van kracht gedurende 24 uur:**

- Vermijd zuivelproducten zoals boter, melk en kaas.
- Drink geen koude dranken of consumeer zoetigheden in beperkte mate.
- Gemeenschap is niet toegestaan in de eerste 24 uur na de behandeling.
- Vermijd zware arbeid en intensieve lichamelijke activiteiten.
- Probeer extreme emoties te vermijden en houd je rustig.
- Het is aanbevolen om niet te douchen vanwege de wondjes, maar de wassing (wudu) is toegestaan.
- Kleed je warm, vermijd strakke kleding die de bloedcirculatie beïnvloedt.
- Kies voor licht verteerbaar voedsel zoals groenten en fruit. Het is aanbevolen om in de eerste 24 uur na de Hijama sla met azijn te eten en honing opgelost in water te drinken.
- Schapen-, rund-, geiten- en kalfsvlees zijn niet toegestaan, maar vis en gevogelte wel.
- Zorg ervoor dat de behandelde plekken bedekt blijven om infecties te voorkomen.
- Beperk het nuttigen van zout en pittig eten gedurende de eerste 3 uur.
- Mogelijk ervaar je de dag na de Hijama een lichte verhoging van de lichaamstemperatuur of een gevoel van warmte, wat normaal is en snel zal verdwijnen.
- In sommige gevallen kan diarree optreden na een hijama-behandeling op de rug, ook dit is normaal en gaat vanzelf over.





**AL SAKEENAH**

H E A L T H & B E A U T Y

