

## Toiletkruk



## Uitleg en Gebruiksaanwijzing



hurken.nl

Beste lezer,

Vaak zijn het natuurlijke producten en principes, die de kwaliteit van ons leven verbeteren.

Wij zijn zelf overtuigd van dit principe en bieden daarom producten aan die uitgaan van de werking van de natuur. Eén van die producten is de toiletkruk.

Onze eigen uitgebreide customer experience maakt dat wij ervan overtuigd zijn dat het gebruik van de toiletkruk ook een belangrijke stap voor uw gezondheid en welzijn is.

In deze brochure leggen we de werking en het gebruik ervan uit.

Lees en probeer het. We zijn er zeker van dat je in de toekomst nooit meer zonder toiletkruk naar het toilet wilt!

het team van Hurken.nl / No Sweat

**nosweat.nl**  
naturally healthy products



## Darmklachten? No Sweat!

Ontdoe jezelf nu effectief van problemen als aambeien, obstipatie, een opgeblazen gevoel en darmontstekingen (bijvoorbeeld prikkelbare darmsyndroom). Met deze toiletkruk krijg je een permanent gezondere darm zonder pijn, ontlasting problemen of jeuk.



## De oorzaak: we zitten verkeerd op het toilet

... en dat maakt ontlasten moeilijker! Onze gewone zithouding van 90 graden is eigenlijk onnatuurlijk voor ons mensen. Sinds de oudheid, is ons lichaam anatomisch gewend om onze behoefte te doen in een gehurkte houding (ook wel: squat), zoals bijvoorbeeld vandaag-de-dag nog steeds gebruikelijk is in veel Aziatische landen.

Alleen door de juiste gehurkte houding in de 35° hoek, kunnen we onze darmen volledig en totaal ontspannen legen. Ook bescherm je je darmen, omdat je niet meer hoeft te drukken en er blijven geen schadelijke residuen in ons lichaam, die vele intestinale ziekten kunnen veroorzaken.



## De darm is als een tuinslang

De toiletkruk is ontwikkeld in medisch aanbevolen gehurkte houding, zodat u niet hoeft te drukken en er volledig kan worden ontlast.

In een zittende positie van 90°, is onze darm vastgeklemd door een lusvormige sluitspier. Alleen de hurk-houding van precies een 35°-hoek ontspant deze spier. Uw musculus puborectalis is ontspannen. De darmflora blijft in de balans, omdat u nu in staat om volledig de darmen te legen en aandoeningen als aambeien, prikkelbare darmsyndroom, ziekte van Crohn of blokkades te vermijden.



## De 10 voordelen, die de toiletkruk je biedt

De toiletkruk helpt uw darm. Ook als u nu nergens last van heeft. Veel mensen merken helaas pas veel te laat, dat ze last hebben van aambeien en andere darmproblemen. De toiletkruk helpt u dit te voorkomen.

1. Comfortabele hurkhouding in een ideale 35 ° hoek op uw gebruikelijke wc
2. Vereenvoudigt en versnelt de ontlasting, zonder ongezond te persen
3. U leegt uw darm compleet en zonder residu
4. Directe verlichting bij een pijnlijke stoelgang door optimale lichaamshouding
5. Beschermt de zenuwen in de darm en onderlichaam (prostaat, blaas, baarmoeder)
6. Beschermt tegen ontsteking van de dikke darm
7. Natuurlijke oplossing zonder interne behandeling, slikken of operatie
8. Helpt u bij dieet en ontgifting
9. Logisch en evolutionair principe, dat zich richt op oorzaak in plaats van gevolg
10. Uitstekende, preventieve werking tegen verschillende darmproblemen



## Praktische gebruikstips

### Waarom de toiletkruk ideaal voor u is

De toiletkruk is zo ontworpen dat u de ideale hurkhoek van 35 ° hoek makkelijk en stabiel kunt bereiken!

U kunt uw benen plaatsen op de ideale hoogte zodat het hurken ook gegarandeerd goed lukt.

Zorg ervoor dat je benen niet te dicht bij elkaar staan en de benen iets uit elkaar worden gespreid. De opstapvlakken voor je zolen zijn daarom niet pal voor de kruk maar aan de zijkant geplaatst.

Door de ronde uitsparing, kunt u de kruk als u hem niet gebruikt tegen de toiletpot aanschuiven en staat hij niet in de weg en neemt zeer weinig ruimte in.

U kunt dus ook de ideale positie bereiken voor uw voeten en de kruk zover nodig naar de toiletpot toe schuiven. Dit werkt met niet-traditionele krukken.

De toiletkruk biedt een stabiele, ideaal geconstrueerde basis voor uw voeten. Dit is bij zelfbouw projecten, of niet daarvoor bedoelde hulpmiddelen meestal niet het geval.

Onze materialen zijn specifiek op het gebruik en aanzicht van toiletten en badkamers gericht en kunnen ook gemakkelijk gereinigd worden.





## Een slim design

Alleen met de toiletcruk bereik je de perfecte hurkpositie vanwege zijn 6 onderscheidende pluspunten:





## Hoe u de toiletkruk dient te gebruiken

Met de toiletkruk bereikt u de ideale gehurkte houding van een hoek van 35°.

1. Schuif de toiletkruk richting de toiletpot, zodat deze met zijn speciaal ontworpen uitsparing de pot omsluit.
2. Ga zitten op het toilet en plaats je voeten aan de zijkanten van het loopvlak van de toiletkruk.
3. Buig nu voorover, zodat tussen het bovenlichaam en dijen een 35° hoek ontstaat.



Resultaat: De toiletkruk plaatst je in de optimale hurkhouding! Je lichaam vormt een 35° hoek en ook je benen hebben de ideale afstand. Vanaf nu ontspant de lusvormige spier in je lichaam en opent je rectum volledig.

U zult het verschil direct merken!



hurken.nl

## HOCA

No Sweat levert toiletkrukken van het Duitse merk HOCA. In het Duits ook wel: 'toilettenhockers'. U koopt een wetenschappelijk ontwerp en Duitse degelijkheid. De toiletkruk is in Nederland exclusief verkrijgbaar bij hurken.nl / No Sweat.

No Sweat / [www.hurken.nl](http://www.hurken.nl)  
Eikstraat 15  
2565 MT Den Haag  
telefoon: +31 6 12 12 12 70.

No Sweat vof staat ingeschreven in de Kamer van Koophandel onder nummer 04078023.  
Betalingen: rekening nummer NL55 ABNA 0482 2285 71 (ABN AMRO).  
BTW nummer NL8150.98.534.B01.

**nosweat.nl**  
naturally healthy products