



HYDROTHERAPIE DU COLON

CONSEILS DE PREPARATION A LA SEANCE

Pour vous préparer à une séance d'irrigation du côlon il n'y a pas de contraintes de régime alimentaire, mais voici les quelques règles à suivre pour reposer et éviter la surcharge de travail du système digestif, les jours précédant la séance :

- ✓ privilégiez des *cuissons simples* (vapeur, papillote, étouffée, four),
- ✓ évitez les graisses cuites et saturées (fritures, beignets, ragouts, pâtisseries),
- ✓ *mangez à heures régulières* et supprimez les grignotages,
- ✓ modérez la quantité d'aliments, en composant votre assiette de *50% de légumes* et 25% de céréales complètes (pain compris) et 25% de protéines (évitez la viande rouge qui constipe),
- ✓ supprimez le lait et les fromages odorants ou coulants (qui fermentent) au profit du fromage de brebis ou de chèvre,
- ✓ pour les personnes très ballonnées : pas de fruits ou légumes crus la veille de la séance.



Voici quelques exemples de cures préparatoires spécifiques :



- ✓ les *graines de lin* broyées ou le *psyllium blond* en paillettes (1 cuillère à café sur une salade, une compote...) et les *jus lactofermentés* (1 petit verre matin et soir), facilitent le transit intestinal
- ✓ les *probiotiques*, en cas de déséquilibre de la flore intestinale,
- ✓ le *charbon actif*, si beaucoup de ballonnement.