

---

## HYDROTHÉRAPIE DU COLON CONSEILS DE PREPARATION A LA SEANCE

---

### Alimentation

Pour vous préparer à une séance d'hydrothérapie du côlon il n'est pas nécessaire de jeûner, il est cependant conseillé de réduire les portions alimentaires de moitié afin d'éviter la surcharge du système digestif et de le mettre un peu au repos, les 2-3 jours qui précèdent la séance :

- ✓ Réduisez de moitié les portions alimentaires,
- ✓ Favorisez les légumes et les fruits\* (50% au moins de votre assiette quotidienne), les céréales complètes\*\* (25%, pain compris), peu de protéines (pas plus de 25%)
- ✓ Privilégiez des cuissons simples (vapeur, papillote, étouffée, four),
- ✓ Mangez à heures régulières et supprimez les grignotages,
- ✓ Evitez les graisses cuites et saturées (fritures, beignets, ragouts, pâtisseries),
- ✓ Evitez les farines et sucres raffinés,
- ✓ Supprimez la viande rouge qui constipe,
- ✓ Supprimez les produits laitiers.
- ✓ Evitez les aliments qui vous ballonnent habituellement (par exemple, selon votre cas : légumineuses, choux, oignons...)



\* Evitez les fruits et légumes crus s'ils ont tendance à vous ballonner.

\*\* ou des céréales semi-complètes si vous avez les intestins irrités

Pensez à bien vous hydrater les jours qui précèdent la séance : si vous êtes déshydraté.e lors de la séance il se peut que le côlon absorbe simplement l'eau introduite et que l'évacuation des déchets soit moindre.

---

## Pour commencer à nettoyer vos intestins (facultatif)

Une semaine avant la séance, vous pouvez faire une cure de **psyllium blond**.

Le psyllium agit comme « balai intestinal » et va aider à éliminer les déchets présents dans les intestins. Une cure de psyllium blond est **particulièrement recommandée si vous êtes constipé.e ou si vous souffrez de diarrhées**.

1 à 2 cuillères à café avant chaque repas, dans un grand verre d'eau (laissez gonfler le psyllium qui va former un gel).

Pensez à boire régulièrement de l'eau pendant la journée !

Si le goût ou la texture vous incommode, vous pouvez mélanger le psyllium blond à une compote de fruit, une purée de légumes ou un jus de fruit.

---

## Si vous êtes très ballonné.e (facultatif)

Pour votre confort pendant la séance, si vous êtes très ballonné.e les jours qui précèdent, vous pouvez prendre un peu de **charbon actif** (4 à 8 gélules par jour, à distance des repas et des prises de médicaments ou compléments alimentaires – au moins 2h). Attention, le charbon actif peut constiper, n'en abusez pas !