

Julie BEIS
Praticienne en irrigation du côlon



Madame, Monsieur,

Vous avez pris rendez vous pour une séance en irrigation du côlon. Afin d'optimiser ce soin voici quelques conseils

- Deux jours avant, il est recommandé de prendre des repas allégés.

Consommez de préférence des céréales (riz, millet, quinoa, sarrasin) accompagnées de légumes cuits et crus (surtout verts). Diminuer voir supprimer les protéines animales (viande, poisson), les produits laitiers, et le gluten (pain, pâtes, biscuits, viennoiseries)

Réduisez les crudités et fruits crus en cas de ballonnements importants.

Attention : Aux fromages de vache (qui fermentent), aux fritures, ragoûts et fromages cuits (qui encrassent), aux pains blancs, gâteaux et viennoiseries (qui fermentent), aux viandes rouges (qui constipent).

- Venir à la séance l'estomac léger mais pas à jeun
- Les 3 à 4 jours précédents, vous pouvez prendre du PSYLLIUM, (Disponible en boutiques biologiques) : 1 cuillère à soupe dans un 1 verre d'eau. Laisser tremper 2, 3 minutes et absorber le soir au coucher ou le matin à jeun. Suite à la prise de psyllium, il convient de boire plus dans la journée.

Ces graines ramollissent les résidus au niveau de la paroi intestinale et préparent le côlon à l'irrigation.

Ces quelques mesures de diététique sont vivement conseillées pour une meilleure efficacité et permettent de diminuer le nombre de séances.

Vous munir d'une serviette de toilette assez grande pour vous couvrir le corps durant la séance et de chaussettes chaudes.

Dans l'attente de notre rencontre, je reste à votre disposition par mail ou téléphone.

Bien à vous

Julie BEIS