

Préparation à l'irrigation colonique

6 jours avant les premières irrigations

Faire une cure de graines de lin mixées ou de psyllium en poudre

Conseils d'utilisation pour le psyllium en poudre : 1 sachet ou 1 cuillère à soupe le matin à jeun ou le soir au coucher avec un grand verre d'eau suivi d'un deuxième verre d'eau

Conseils d'utilisation pour les graines de lin :

- Mixer ou Faire tremper 2 cuillères à soupe de graines de lin dans un peu d'eau (2 heures minimum),
- Les consommer le matin à jeun et le soir au coucher (A mélanger si besoin avec de la compote)
- Boire 1 litre et demi d'eau par jour

3 jours avant éviter :

- Les Viandes rouges (autorisés un peu de viande blanche, poisson blanc ou oeufs coques)
- Les Céréales à gluten : Seigle – Blé – Avoine – Orge
- Les Produits laitiers : Yaourt – Fromage – Lait – crème... (autorisés laitage de chèvre ou brebis)
- Pour les personnes ayant tendance à ballonner diminuer les légumes et fruits crus

Consommer de préférence :

- Des céréales complètes (riz, quinoa, boulgour, millet, ...en évitant les pâtes)
- Des légumes et des fruits cuits
- On peut remplacer le pain par des galettes de riz, de quinoa, de sarrasin...
- Exemple :
 - Petit-déjeuner : galettes de riz ou de sarrasin avec compote de pommes ou marmelade de fruits ou crème d'amande, yaourt au soja...
 - Déjeuner : poisson blanc + courgette/haricot vert + compote de pêches
 - Dîner : riz semi-complet + ratatouille + fruit cuits ou yaourt de soja ou chèvre/brebis

La veille de l'irrigation préférer une alimentation légère

- Jus de légumes, soupes, purées de légumes
- Ou jus de fruits, compote de fruits,
- Ou yaourt soja, crème soja, lait soja

Après l'irrigation

Boire chaud

Attendre 1 à 2 h avant de manger en choisissant des légumes cuits et du riz blanc ou semi complet avec de d'huile de tournesol ou d'olive.

*Si vous appréhendez la séance : prendre 1 dose de **Gelsémium 9 CH**, la veille et le jour de l'irrigation.*