

## BIEN SE PREPARER À L'IRRIGATION DU CÔLON

Vous allez vivre une ou une série d'irrigations du côlon. Votre côlon vous en remercie déjà. Pour optimiser ce soin, il vous faudra porter une attention particulière à votre alimentation pour aider votre corps à éliminer le plus possible, toxines, déchets résiduels et matières fécales.

1 semaine avant la séance et pendant la série complétez votre régime avec:

-1 à 2 c. à café par jour de psyllium blond pendant le repas (magasin bio ou psyllium.fr) le psyllium est un émoullient, un laxatif très doux et un excellent régulateur de la fonction intestinale.

- 2 ampoules par jour de radis noir pour aider votre foie à éliminer. Si vous avez une tendance aux ballonnements buvez du jus de pomme bio.

- Le jour de l'irrigation commencez une cure de probiotiques que vous pouvez poursuivre sur au moins 3 semaines. Dans les cas généraux, Les "LAB premium" de chez Parinat sont d'excellentes qualités, mais ne sont pas les seuls. Pour les troubles chroniques et sévères le "symbio d'or" sera recommandé. (si vous commandez chez Parinat (merci de transmettre mon code: 28446)

3 jours avant l'irrigation vous allez alléger votre alimentation et d'une façon générale vous allez éviter (ou diminuez si vous ne pouvez vraiment pas) :

- le thé noir, le café et l'alcool
- les produits animaux (viande, poissons, œufs)
- les produits laitiers (beurre, yaourts, fromage, crème...)
- les produits industriels et raffinés (farines blanches donc pâtisseries, pâtes, pains, gâteaux..., sucre blanc, plats préparés)

Durant la série de 3 jours, si possible, maintenez ce régime qui offre de vraies vacances à votre organisme :

- Légumes frais de saison cultivés sans produits chimiques, cuits vapeur
- Céréales biologiques (riz blanc, sarrasin, épeautre, quinoa)
- Fruits cultivés sans produits toxiques (entre les repas)
- Tofu (soja fermenté constituant des protéines végétales)
- Eau de source filtrée ou en bouteilles type Montcalm (très peu minéralisée) -Tisanes chaudes

12h avant la séance essayez de ne pas manger.

Si vous vous sentez trop faible ou si vous avez une tendance à l'hypotension, mangez quand même, du miel, une banane, une pomme cuite le matin.. ! Par contre tentez d'arriver le ventre vide, soit 2h avant la séance, le temps de la digestion.

Cette préparation est importante, pour votre confort durant la séance et optimisera le travail de nettoyage. Cependant, ne vous mettez pas trop la pression pour suivre le régime, nous cherchons à détendre et libérer avant tout !

Après chaque séance

-Pas de crudités, évitez le froid et mangez des légumes cuits (vapeur) et/ou céréales chaudes, des fruits cuits, des soupes, des bouillons. Mastiquez bien vos aliments, au calme.

-Buvez beaucoup (tisanes, eau...)

-Reposez si vous le pouvez

Si votre constitution ne vous permet pas de suivre ces restrictions, ce n'est pas grave. Le soin aura tout de même son effet. Faites au mieux.

Pour ceux, seulement, qui sont en bonne condition physique et qui se sentent PRÊTS :

Vous allez retirer progressivement :

A J-6 le thé noir, le café, l'alcool, le tabac (ou diminuez)

A J-5 les viandes, les produits raffinés et industriels (pâtes blanches, pâtisserie, biscuits, plats préparés, pain blanc, sucre blanc...)

A J-4 tous les produits animaux et les produits laitiers (yaourts, beurre, oeufs...)

Puis jusqu'à la 1ère séance, vous pouvez maintenir le régime précité le temps que vous voulez et progresser vers une monodiète liquide (bouillons de légumes, jus de légumes) ou sèches (par exemple, riz ou pommes) et enfin jeuner le temps qu'il vous convient.

Si vous avez un extracteur de jus ou une centrifugeuse, faites vous des jus, notamment pomme, celeri, gingembre et curcuma, sont excellents pour les intestins (digestif, anti inflammatoire et carminatif et détoxifiant)

ATTENTION :Pour certaines personnes le jeun n'est pas recommandé, cela peut puiser dans les ressources de l'organisme et l'affaiblir. La pratique du jeun n'est pas anodine, il faut bien se connaître et être bien guidé.

Après les irrigations, réintroduisez très progressivement les aliments qui vous conviennent pour démarrer ce nouveau cycle.

De tout coeur,

Carol Giraud

*Aimer son ventre, Inviter la simplicité, Manger consciemment, Etre dans l'instant*