

# Sylvie CHOUPAUX

Infirmière.

Irrigation côlonique.

Hygiéniste diplômée.

Agréée A.S.C.A—R.M.E

Madame, Monsieur,

Vous avez pris rendez-vous pour une séance en hydrothérapie du côlon.  
Afin d'optimiser ce nettoyage en profondeur voici quelques conseils :

1. Les 3 à 4 jours précédents, prendre du PSYLLIUM, mucilage, sous forme *de graines*. (Disponible en pharmacie) Posologie : 1 cuillère à soupe dans un 1 verre d'eau. Laisser tremper 15 à 20 minutes et absorber le soir au coucher ou le matin à jeun. Ces graines viennent ramollir les résidus au niveau de la paroi intestinale et préparent le côlon pour une séance plus confortable (à éviter en cas de diverticulose)

## 2. Conseils nutritionnels :

- ❖ Venir à la séance l'estomac léger.
- ❖ Si possible, les 2 à 3 jours avant, diminuer voir supprimer les protéines animales (viande, poisson, fromage), les produits laitiers, et le gluten (pain biscuits, viennoiseries). Les personnes ballonnées réduiront aussi les crudités et les fruits crus. Privilégier les céréales (quinoa, riz complet ou semi-complet) + légumes cuits, fruits cuits, soupes de légumes.
- ❖ Boire si possible un verre de jus de betteraves rouges avant les deux repas principaux. (A éviter en cas de candidose ou dysbiose). Ce jus vient compléter l'effet des graines de psyllium. Il peut colorer les urines et les selles en rouge.

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.

Dans l'attente de notre rencontre, je vous dis à très bientôt.

Sylvie CHOUPAUX.

Ps : Délai d'annulation 48 h.