

PROTOCOLE IRRIGATION COLONIQUE : AVANT LA SEANCE

*L'IBIS
qui a tout compris.*



Une semaine avant (*après avis du thérapeute*)



Prendre 3 cuillerées à soupe de PSYLLIUM (en pharmacie)
Laisser tremper 1h dans un peu d'eau et prendre le soir au coucher
pendant une semaine.

3 jours avant:



Alléger son alimentation
Moins de viande, moins de fromage et arrêter le lait.
Boire 1 litre 5 d'eau Volvic ou Mont Roucouler

La veille:



Si possible consommer uniquement légumes et fruits cuits (soupe)
Plus riz blanc ou semi complet
Pas de fruits crus ou crudités

Le jour même:



Juste une infusion ou thé vert.
Prévoir 1h à 1h 15 plus temps de repos et une journée de calme.
Apporter un drap de bain et des chaussettes.

PROTOCOLE IRRIGATION COLONIQUE : APRES LA SEANCE

Après l'irrigation:



Repos au chaud
Infusion
Réalimentation idem la veille

Le lendemain:

Réalimentation légère
Eviter légumes et fruits crus
Après la dernière irrigation, possibilité de prendre des produits d'ensemencement de la flore intestinale (vendus en magasin diététique)

PROTOCOLE IRRIGATION COLONIQUE : SUITE ET RECOMMANDATIONS

Par la suite, le transit reprendra normalement 36 à 48h après le soin.
(Ne pas intervenir pour forcer.)

Il est conseillé, la première fois, de pratiquer 2 irrigations rapprochées (environ 1 semaine)

Une troisième séance après 1 mois.

Excepté en cas de pathologie particulière, 1 ou 2 séances par an sont suffisantes.

