



Se préparer à un soin d'irrigation du côlon

Avant une irrigation (2 à 4 jours avant)

Pour une plus grande efficacité, le gros intestin doit être correctement préparé les jours précédents la séance. Pas de contraintes de régime alimentaire, mais quelques règles à suivre pour reposer ou éviter la surcharge de travail du système digestif :

- privilégier les cuissons simples (vapeur, papillote, étouffée, four...)
- éviter les graisses cuites et saturées (fritures, beignets, ragoûts, pâtisseries...)
- supprimer les grignotages (repas à heures régulières)
- Supprimer la viande rouge qui constipe
- Supprimer les produits raffinés et
- modérer la quantité d'aliments apporter 50% légumes cuits/crus et modérer les céréales semi-complètes ou complètes.
- Limiter les protéines animales (ne garder que les viandes blanches).
- réduire voire supprimer le pain (1 à 2 tranches par jour)
- Supprimer lait et fromages odorants collants (trop de fermentation) au profit du fromages de chèvre ou brebis.

A noter également pour certains cas :

Pas de fruits ou légumes crus la veille de la séance pour **les personnes très ballonnées.**

Prendre du charbon actif **en cas de ballonnement.**

Une douche rectale ou est recommandée la veille de la séance pour **les personnes très constipées.**

Constipation et stress intense: Mettre 20g de chlorure de magnésium dans un litre d'eau (à conserver au frais). Boire pendant 1 à 3 jours, 2 verres (120ml) un au lever et un au coucher.

Produits naturels pour faciliter la séance de 1 à 7 jours

- 1 CAS graines de lin broyées dans une compote sur 1 à 7 jours.
- 1 CAS psyllium blond dilué dans un jus de fruit, d'eau avec citron
- Jus de légumes lacto-fermentés, 1 petit verre matin et soir



CULTIVEZ LE MEILLEUR DE SOI

HYGIÈNE INTESTINALE - JEÛNE - MESSAGES

Cures préparatoires sur 1 à 4 jours au choix

- monodiète de riz, de pommes, de raisin
- diète liquide à base de jus de légumes, de fruits ou bouillons.
- Jeûne court de 1 à 2 jours

Après une séance, pendant 2 à 4 jours

- prendre une boisson chaude avant de manger
- Mastiquer et prendre son temps en mangeant
- reprendre les conseils "avant séance" sur quelques jours
- penser à boire (de l'eau)
- Intégrer de nouvelles habitudes alimentaires (probiotiques, bains dérivatifs, eau argileuse, monodiète, pause respiration...)

Des compléments pour aller plus loin

Lors de votre visite, nous vous conseillerons des compléments naturels permettant de prolonger les bienfaits de votre séance d'irrigation. Des probiotiques, en cas d'un **déséquilibre intestinal, seront recommandés suivant votre cas.**

Royal mix flor : 1 boîte pour 1 à 2 mois de traitements

Aide à maintenir une flore intestinale saine et équilibrée.

Royal MixFlor contribue à l'équilibre de la flore intestinale et à la régulation du transit. Royal MixFlor est particulièrement adapté pour une utilisation continue. Royal MixFlor aide à prévenir les déséquilibres de la flore bactérienne intestinale engendrés par des modifications alimentaires lors de voyage, l'utilisation d'antibiotique,..."

Royal pro flor : 1 boîte pour 1 à 2 mois de traitements

Favorise la restauration d'une flore intestinale saine et équilibrée.

Par son extrême richesse en bactéries (25 milliards par gélule), Royal ProFlor a une action forte et rapide qui aide à rétablir une flore intestinale normale. Il lutte efficacement contre les irritations du système gastro-intestinal telles que les inflammations du colon.

à commander au 00800 10 20 40 80 ou 00352 26 17 75 40 ou sur www.la-royale.com Lors de votre commande, indiquez la Référence **76073** à l'opérateur ou sur le site.