

## Conseils alimentaires 2/3 jours avant une séance d'hydrothérapie du côlon:

**Éviter les protéines animales** (viandes, laitages, et fromages), en cas de difficultés, privilégier les poissons ou les volailles.

**Éviter les produits contenant du gluten** (pain, pâtes, gâteaux, semoule de blé etc...).

**Réduire les quantités alimentaires** en apportant un maximum de légumes cuits ou crus (crudités), possibilité d'apporter 1/3 de céréales semi-complètes en complément en cas de difficultés.

**Privilégier les cuissons simples** (vapeur douce) et supprimer les graisses cuites et saturées (fritures, beignets, pâtisseries, sucres raffinés, fast food etc...).

### En complément :

Il est possible de prendre des graines de lin broyées (1 cuillère à café dans une compote) ou du psyllium blond (1 cuillère à café à diluer dans un verre d'eau ou de jus).

Pour les personnes en situation de constipation, il est préférable de faire une cure de chlorure de magnésium. (Aussi appelé sel de nigari, 20g dans une bouteille d'eau à boire sur 24h).

**Vous avez d'autres questions ? contactez-nous sur notre site web [www.natur-eau.com](http://www.natur-eau.com) via le chat**