

## Préparation à la séance :

*7 jours avant* : une cuillère à soupe de psyllium/jour sur un estomac vide. Laisser tremper les graines une bonne heure et boire par petites gorgées en veillant à bien mélanger.

*2 jours avant* : manger le moins possible, préférer fruits et légumes cuits ou crus ou en jus.

*Le jour même* : venir à jeun, boissons autorisées

Apporter un grand essuie et un gant de toilette.

Prévoir une heure de calme après la séance avant de reprendre la vie active.

*Le premier repas* qui suit à base de riz carottes huile de première pression à froid.

Eviter pendant les 24h produits laitiers, fruits et légumes crus trop acides.

*Les jours suivants* probiotiques et glutamine peuvent être conseillés.

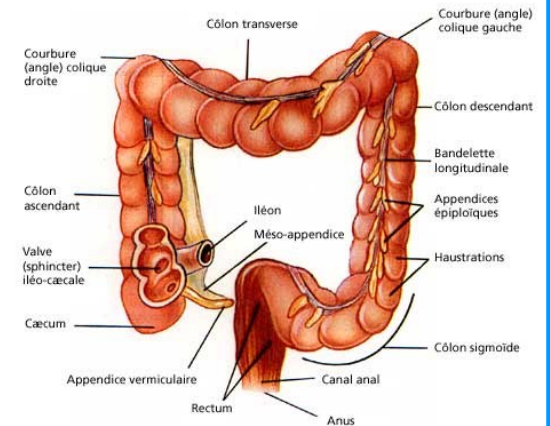
A la question :« Qu'est-ce qu'un sage ? »  
Bouddha aurait répondu :  
« C'est quelqu'un dont le gros intestin fonctionne bien »



## L'IRRIGATION DU COLON

### Hygiène intestinale - Irrigation colonique

vue antérieure du gros intestin



### Problèmes de :

- Constipation, colite, diarrhées
- Eczéma, acné, psoriasis
- Douleurs articulaires, tendinites
- Fatigue chronique
- Infections répétées, cystites
- Lombalgies
- Excès pondéral
- ...

## Qu'est ce que l'irrigation du côlon ?

C'est une sorte de grand lavement ...  
*version moderne.*

Une canule stérile à usage unique est introduite dans le rectum pour acheminer de l'eau à température ( de 37° environ).

Cette canule est reliée de l'autre coté à une « machine » qui ajuste : température, pression, débit d'eau utilisé et désinfection entre chaque séance.

Lors du déroulement de la séance, des massages sont effectués (très important) afin de décoller les matières incrustées et ainsi faciliter leur élimination. La séance dure environ 50 minutes. On alterne le remplissage et la vidange grâce à la vanne d'évacuation. Le patient reste donc allongé confortablement !

L'irrigation du côlon est une méthode douce, contrôlée et approfondie de nettoyage du gros intestin par des bains successifs. Elle occupe une place de premier ordre dans l'histoire de la santé et du bien-être physique, psychique et émotionnel des peuples du monde entier depuis des millénaires.

## Qui es-tu, côlon ?

Je suis ton gros intestin... je mesure 1m50... Mon diamètre varie de 3-8 cm... Je stocke les déchets non digérés...

Ma muqueuse est fine et délicate, composée d'une seule couche de cellules, elle a une "épaisseur" de 25 millièmes d'un millimètre...

Avec une superficie de 400m<sup>2</sup> je change de peau tous les deux jours...

J'héberge 100.000.milliards de bactéries amies appartenant à 500 espèces différentes. Elles sont 10 fois plus nombreuses que toutes les cellules de ton corps... elles constituent ma flore qui te protège, transforme des substances vitales et fabrique des vitamines ...



## Effets sur la santé ?

Les irrigations du côlon pour :

- une puissante détoxification de l'organisme
- régénérer corps et esprit
- renforcer le système immunitaire
- retrouver de l'énergie
- rééduquer l'intestin, soigner constipation et diarrhées
- apaiser ballonnements et douleurs
- apaiser des diverticulites
- calmer intoxications alimentaires et problèmes digestifs
- soutenir les reins
- régénérer le foie
- prévenir et soigner cystites et infections urinaires
- prévenir sinusites et angines chroniques
- soulager les états de douleurs chroniques inflammatoires
- améliorer l'état de la peau
- améliorer la circulation sanguine dans le bassin et les jambes
- prévenir le cancer du côlon