

Przygotowanie do zabiegów hydrokolonoterapii

Praktycznie każdy człowiek może poddać się zabiegowi hydrokolonoterapii, nawet bez specjalnego przygotowania. Jednak **efekty** zabiegów będą **lepsze**, jeżeli przez minimum **3 dni przed zabiegiem** zastosujemy **dietę lekkostrawną i bogatą w błonnik**, aby ułatwić proces oczyszczania okrężnicy.

W tym okresie zaleca się **unikanie białka zwierzęcego** oraz pokarmów, które pozostając na ścianach jelit **powodują wzdęcia** czy gazy, utrudniając przeprowadzenie zabiegu (produkty z białej mąki czy mleczne). Należy przyjmować **dużo płynów**, jeść jak najwięcej **warzyw**, zwłaszcza zielonych, wskazane są też **kasze**. Korzystnie na efektywność zabiegu hydrokolonoterapii wpływa przyjmowanie preparatów zawierających łuskę Babki Lancetowatej.

Poniżej podajemy **przykładowy jadłospis** (jemy do syta, to nie jest dieta odchudzająca):

Na czczo, po przebudzeniu:

- wypijamy szklankę letniej lub ciepłej wody z dodatkiem kilku kropel cytryny

Śniadanie:

- płatki orkiszowe na wodzie (nie na mleku!), do których dodajemy otręby oraz suszone owoce (rodzynki, morele, śliwki)
- ewentualnie gotowe muesli (pod warunkiem, że pełnoziarniste), na wodzie (nie na mleku!)

Drugie śniadanie:

- świeże surowe owoce lub warzywa

Lunch (do wyboru):

- zupa warzywna (bez dodatku śmietany) z makaronem pełnoziarnistym lub ciemnym ryżem
- kasza jaglana (lub orkiszowa lub inna wg gustu) zapiekana z warzywami lub
- ryż pełnoziarnisty z sosem pomidorowym lub innym (beźmięsnym), zestaw surówek lub
- makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym lub innym (beźmięsnym), zestaw surówek

Obiad (do wyboru):

- zupa warzywna (bez dodatku śmietany) z makaronem pełnoziarnistym lub ciemnym ryżem
- kasza jaglana (lub orkiszowa lub inna wg gustu) zapiekana z warzywami lub
- ryż pełnoziarnisty z sosem pomidorowym lub innym (beźmięsnym), zestaw surówek lub
- makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym lub innym (beźmięsnym), zestaw surówek

Kolacja:

- sałatka (miks sałaty i surowych warzyw) z niewielką ilością sosu vinegret, pieczywo razowe (pełnoziarniste)

WAŻNE: w ciągu dnia wypijamy min 1,5 l wody (niegazowanej) poza napojami typu kawa czy herbata. Pijemy na czczo i przed posiłkami lub ok 2 godz. po posiłku. Nie pijemy w trakcie posiłku, ani tuż po nim.