



## **PROTOCOLLO DI PREPARAZIONE** **ALL'IDROCOLONTERAPIA**

Si consiglia di iniziare una dieta specifica tre giorni prima della seduta di idrocolonterapia secondo le seguenti indicazioni che devono essere considerate fondamentali non tanto nell'esecuzione ma nella buona efficienza del trattamento.

**Tre giorni prima** si inizia assumendo il probiotico ENTERELLE (BROMATECH) 2 cps dopo colazione ed altre 2 cps dopo cena ( in alternativa mezzo cucchiaino di idrossido di magnesio o magnesio S. Pellegrino a colazione ed a cena) a seguire una dieta priva di scorie secondo il seguente schema:

	CONSENTITI	NON CONSENTITI
FARINACEI	Pane bianco, pasta non integrale	Prodotti di farina integrale, prodotti contenenti crusca, farina d'avena, cereali a chicchi interi
DOLCI	Torte e biscotti semplici, yogurt naturale, crema pasticcera, gelatine, gelato senza cioccolato e nocciole	Cioccolato, cacao, yogurt con pezzi di frutta, frutta secca come noci, nocciole, pop corn
FRUTTA	Frutta sciroppata, banane mature	Frutta secca, fresca e cotta
VERDURE	Patate bollite	Tutta la verdura fritta, bollita e cruda
CONDIMENTI	Margarina, olio, maionese	Burro, strutto
CARNE	Carne di pollo e tacchino, pesce, uova e formaggio leggero	Carne rossa, fagioli, piselli, legumi, burro di arachidi, formaggio di latte intero
BRODI	Brodo vegetale	Passati di verdura
BEVANDE	Latte scremato, tutte le bevande decaffeinatate, bevande contenenti caffeina in quantità ridotta	Caffè espresso, cappuccino, latte intero, succhi di frutta non filtrati e tutte le bevande alcoliche

**Il terzo giorno (quello che precede il trattamento)** a colazione e a pranzo ci si alimenta come nei due giorni precedenti, la sera si assumono esclusivamente liquidi, quindi brodo vegetale o minestrina con pastina, the, camomilla, latte, bevande non gassate. Può considerarsi molto utile la sera prima eseguire un microclisma (acquistabile in farmacia).

Dopo la prima seduta è utile assumere nei 7- 10 giorni successivi i seguenti probiotici utili per il ripristino di una adeguata flora batterica intestinale:

- BIFISELLE (BROMATECH) 2 cps dopo colazione;
- RAMNOSELLE (BROMATECH) 2 cps dopo cena.