

INFORMACE PŘED ZAHÁJENÍM HYDROCOLONTERAPIE

Jeden den před výkonem a den po provedeném výkonu jezte lehčí stravu, spíše kašovitou, podušenou nebo vařenou nenadýmavou zeleninu nebo polévky.

Vhodná je také rýže, brambory, těstoviny, kuskus, pohanka, jáhly, starší pečivo, piškoty. Můžete zvolit variace sladko i slano.

Ovoce jen malé množství a zcela samostatně – nepřidávejte k jídlu. Tekutiny pijte nesycené CO₂ (bez bublin, neperlivé), vhodnější jsou teplé nápoje – čaj.

Vyvarujte se nadýmavých potravin (veškerých luštěnin, květáku, listového zelí, špenátu, kedluben, kapusty, ředkve, ředkviček, dále tmavých mas, knedlíků a smažených pokrmů, semínek a oříšků).

Vynechejte ze stravy i potraviny, které Vám osobně způsobují potíže s nadýmáním nebo bolestí (mléko, mléčné výrobky, některé druhy ovoce a zeleniny).

Nikdy nepřicházejte vyhladovělí. Asi 2 hodiny před vlastním výkonem pojezte poslední lehké jídlo. Těsně před výkonem můžete sníst trochu sladkého na doplnění energie – např. medem slazený čaj, piškoty, suchary.

Při docházení na tuto terapii je třeba doplnit odplavenou střevní flóru. Během kúry můžete užívat 2 tablety Lactobacilu na noc a 1 tabletu ráno. Další přípravky jsou doporučovány individuálně dle předchozí konzultace a reakcí těla.