

Préparation avant l'hydrothérapie :

Mieux vous vous préparerez, meilleurs seront les résultats!

Quelques jours avant, et 48 H au minimum, diminuer, voire supprimer:

les protéines animales: viandes, charcuteries..... (qui constipent)

les produits laitiers: fromages, yaourts,..... (qui fermentent)

les céréales contenant du gluten: blé, pain, pâtes, biscuits, pâtisseries,..... (qui collent et produisent des gaz)

Attention aux crudités et fruits crus qui peuvent donner des gaz pendant la séance, préférer les compotes et fruits cuits.

Manger des légumes cuits à la vapeur ou à l'étouffée

riz blanc ou demi-complet,

si besoin un peu de poisson

galettes de riz ou pain des fleurs au sarrasin.

La veille au soir de la séance, prendre des graines de psyllium: (se trouvent en pharmacie ou épicerie bio)

Préparation des graines:

Faire tremper 3 cuillères à café de graines pendant au moins six heures dans un verre d'eau d'environ 20 cl, avant de les absorber.

Le jour de la séance boire le moins possible.

Mieux vous vous préparerez, meilleurs seront les résultats!

Nos entrailles sont nos racines les plus profondes. Dégageons avec joie nos intestins, et voyons se détacher les matières qui vont libérer notre esprit.