



Vorbereitung auf eine Colon-Hydro-Therapie

Einen Tag vor der Behandlung

- Optimal ist es, am Vortag und am Behandlungstag nur leichte basenbildende Kost zu sich zu nehmen, die nicht schwer aufliegt.

Vorschläge mit welchen Säften Sie die Behandlung unterstützen können (ist optional), Sie müssen nicht alle trinken sondern sich für einen entscheiden: Ca. 2 Liter davon im Vorfeld auf 24 Stunden verteilt trinken.

- Natürlicher Randensaft selbst gepresst oder z.B. von Biotta
- Breuss Saft von Biotta
- Natürlicher Apfelsaft (Bio) ohne Konzentrat

Am Behandlungstag

Trinken sie frühmorgens 1 Glas temperiertes Wasser mit 1 TL Flohsamenschalen und 1 TL Heilerde vermenget. Die Heilerde sollte für die innere Anwendung möglich sein (in Drogerien/Reformhäusern erhältlich). Danach trinken sie viel Wasser oder Kräutertee.

Dies weicht den Stuhl auf und bindet die Giftstoffe im Darm, sodass dieser später besser und leichter ausgeschieden werden können.

KEINE Rohkost (Salate und Früchte) vor der Behandlung essen, wegen der Darmgärung. Gut geeignet sind gedämpftes Gemüse mit Kartoffeln oder Reis, Hirse, Quinoa, Amaranth.

Nach der Behandlung

- Am Behandlungstag ist es optimal nur leichte Kost zu sich zu nehmen wie gedämpftes Gemüse mit Kartoffeln oder Reis, Hirse, Quinoa, Amaranth.
- Bouillon oder Gemüsesuppen sind gut geeignet.
- Nach der Behandlung immer genug Wasser oder Kräutertee trinken
- Nachruhen und entspannen, da die Behandlung müde machen kann

Für weitere Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung

