

## PREPARAZIONE IDROCOLONTERAPIA PER STIPSI O ESTETICA

- Una settimana prima della seduta e il giorno stesso della seduta assumere 3 volte al giorno, dopo i pasti , 2.5ml di ACOLIN (flacone gocce 50ml)
- Una settimana prima della seduta assumere SOLVESTIP (flacone da 300 ml) 10ml 2/3 volte al giorno (secondo entità di stitichezza)
- Nei 3 giorni che precedono la seduta attenersi preferibilmente a una dieta semiliquida
- Ogni giorno bere circa 1,5 litri di acqua minerale non gassata. Evitare bevande alcoliche o gassate, coca cola, caffè. Evitare arachidi, spezie piccanti tranne il curry, ridurre al minimo il consumo di sale, lieviti e pane, condire abbondantemente con olio extravergine di oliva.

### Alimenti consentiti

- tè (preferibilmente tè verde zuccherato senza limone né latte) oppure caffè d'orzo, latte di soia con cacao, latte di riso o di miglio, yogurt, succhi di frutta (agrumi esclusi), tisane, infusi di camomilla o alla menta
  - biscotti, fette biscottate integrali con miele, margarina o burro e marmellata
  - brodo vegetale o di carne con pasta corta, semolino, pasta a base di farina di mais o riso
  - per i non vegetariani: carne bianca (pollo-tacchino) o di vitella macinata, uova, pesce lesso
  - carote, zucchine lesse o crude
  - formaggi freschi: stracchino, ricotta, mozzarella, robiola, Philadelphia
  - pere mature, mele cotte o frullate, prugne cotte, banane, albicocche mature private della buccia, sia al naturale che in macedonia
- 
- presentarsi a digiuno da almeno quattro ore
  - Post seduta assumere ENTERO4 FLOR (1 flaconcino al giorno a digiuno) per 20 gi