

PREPARAZIONE IDROCOLONTERAPIA PER STIPSI O ESTETICA

Tre giorni prima della seduta e il giorno stesso della seduta assumere 1- 2 bustine di Endolac bustine* o Enterobacilli bustine** al giorno lontano dai pasti, proseguire con la stessa modalità per 1 mese post seduta per ristabilire la normale flora batterica intestinale ed una più rapida ripresa della funzionalità colica.

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

Colazione con tè e biscotti

*Endolac bustine per tutti i pazienti, compresi i pazienti oncologici e con normale intolleranza al lattosio;

** Enterobacilli bustine per pazienti con sintomatologia quali flatulenza, diarrea, dolori addominali e con deficit totale di lattasi.