



DŮLEŽITÉ INFORMACE PŘED ZAHÁJENÍM HYDROCOLONTERAPIE

- **DŮLEŽITÉ:** Večer, den před výkonem, užití k dokonalému vyprázdnění sklenici zaječické minerální vody nebo šálek čaje z listu seny (obojí k dostání v lékárnách).
- Den až dva před výkonem a po provedeném výkonu jezte lehčí dietní 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 (jinak kvasí a vyvolává plynatost ve střevech).
- 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 bolesti (mléko, mléčné výrobky, některé druhy ovoce a zeleniny...).
- Asi 2 hodiny před vlastním výkonem pojezte poslední lehké jídlo.
- Při docházení na tuto terapii je třeba doplnit odplavenou střevní flóru. Užívejte probiotika či laktobacilus dle doporučení.
- Další přípravky jsou doporučovány individuálně dle předchozí konzultace a reakcí těla.