



## INFORMACE PŘED ZAHÁJENÍM HYDROCOLON TERAPIE

Jeden den **před výkonem** a den po provedeném výkonu **jezte lehčí 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. **Tekutiny** pijte nesycené CO<sub>2</sub> ( **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).

Nikdy nepřicházejte vyhladovělí. Asi 2 hodiny před vlastním výkonem pojezte poslední lehké jídlo. Těsně před výkonem můžete sníst trochu sladkého na doplnění energie – např. medem slazený čaj, piškoty, suchary.

Při docházení na tuto terapii je nezbytné **doplnit odplavenou střevní flóru**. Během kúry užívejte probiotika či laktobacilus např. 2 tablety Acidophilu na noc a 1 tabletu ráno. Další přípravky jsou doporučovány individuálně.