

COLÓNICO

PREPARACIÓN DEL INTESTINO GRUESO PARA UNA HIDROTERAPIA DE COLON

El día antes de su cita:

- Tome jugos de frutas o vegetales tanto como pueda.
- Tome por lo menos 8 vasos de agua o más si vive en clima caliente.
- Tome 3 cucharadas de aceite de olivo extra virgen y polvo de vitamina C a lo largo del día.
- Evite comer comida pesada o frita y coma ligero como granos (arroz integral, avena), huevos cocidos o revueltos, carne, pescado o pollo asado y preparado sin mantequilla o salsas espesas.
- No tome bebidas alcohólicas ni carbonatadas de ningún tipo.

El día de su cita:

- No consuma ningún alimento dos horas antes de su hidroterapia de colon.
- Vístase con ropa de dos piezas.

Después de su cita:

- Antes de irse a dormir tome un baño de tina.
- Comer ligero por 24 horas

COLONIC

PREPARATION OF BOWELS FOR COLON HYDROTHERAPY

The day before the scheduled appointment:

- Drink either vegetable or fruit juices as much as you can.
- Drink at least 8 glasses of water and more if you are in a hot climate.
- Take 3 tablespoons of extra virgin olive oil and vitamin C powder during the course of the day.
- Refrain from fried or heavy food. Eat light food such as whole grains (brown rice, oatmeal), poached or scrambled eggs, meat, fish or poultry grilled and cooked without butter or cream sauces.
- Do not drink alcoholic beverages of any sort or carbonated beverages of any kind.

The day of the appointment:

- Do not eat any food two hours before the colon hydrotherapy.
- Wear a two piece outfit.

After the appointment:

- Before going to bed at night, soak in in your bathtub.
- Don't have heavy meals for 24 hours.