

# Preparazione all'idrocolonterapia: protocollo per il paziente

in normali condizioni di salute – (in caso di diabete, di intolleranza al glutine o al lattosio, colite, candidosi, ecc. lo schema alimentare dovrà essere opportunamente adeguato).

Nei tre giorni che precedono l'idrocolonsonicoterapia attenersi preferibilmente a una dieta semiliquida:

Ogni giorno assumere due yogurt (Yomo intero o yogurt greco total) e bere circa 1,5 litri di acqua minerale non gassata **Uliveto**. 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 e assumere circa 120 gr. di **prugne** confezionate snocciolate (circa n° 12 prugne al giorno/Sunsweet, Coop, ecc.).



## 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 riso oppure orzo in brodo, pasta corta di farina di riso (Scotti-Gallo, ecc.), semolino, risotto, capellini di soia o di riso, pasta a base di farina di mais, polenta
- per i non vegetariani: carne bianca (pollo-tacchino) o di vitella macinata, polpette di patate e carne cotte in bianco, uova, pesce lesso
- purea di patate, carote, zucchini, piselli, lenticchie, soia, patate, finocchi: cotti al vapore + maionese eventualmente
- 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.

Il giorno dell'intervento (ICST) è necessario munirsi di **accappatoio**, asciugamano/ciabatte o scarpette in gomma. Almeno un'ora prima del trattamento è possibile far colazione od un pranzo leggero. Prima di recarsi all'appuntamento programmato occorre aver provveduto ad evacuare completamente facendo uso, salvo controindicazioni mediche, di un minicisma monouso di soluzione iperosmotica Clisma-Lax da 133 ml; evitare preferibilmente i lassativi. Nel caso di soggetti con stitichezza attenersi alla stessa procedura anche il giorno precedente. Terminata la seduta sarà possibile riprendere immediatamente qualsiasi attività lavorativa o personale quotidiana.

Nei giorni seguenti il trattamento:

Per ottenere una flora intestinale ottimale, assumere giornalmente a distanza dai pasti dei **fermenti specifici** (lactobacilli e ceppi batterici attivi ad elevata velocità di riproduzione, gastroresistenti - microincapsulati, disponibili in Studio) pre e pro-biotici, appropriate tisane antifermentative e yogurt. Si consiglia di riprendere l'alimentazione abituale, purché equilibrata, quindi in grado di assicurare un adeguato apporto di nutrienti, proteine, lipidi, glucidi, oligoelementi minerali, vitamine, liquidi e fibre vegetali; bere circa un litro e mezzo d'acqua al giorno, seguendo uno stile alimentare di tipo mediterraneo.



## Aspetti psicologici

Oggi l'idrocolonterapia è sempre più diffusa ed apprezzata, la ricerca biotecnologia in campo medico ha perfezionato con successo il procedimento di wash out (irrigazione/lavaggio) in posizione seduta, rispetto alla tecnica classica. In passato, considerata la natura del trattamento, era comprensibile in certe circostanze il verificarsi di qualche resistenza psicologica nella scelta di questa terapia, nonostante la sua documentata efficacia. Si trattava di un condizionamento che ora l'evoluzione della metodica interdisciplinare messa in atto a Pisa dal 2006 (ICST), ha risolto grazie a dispositivi più confortevoli e non invasivi, che necessitano di tempi di esecuzione brevi, ma soprattutto che rendono il paziente (con accappatoio indossato) autonomo nella fase d'irrigazione assistita, rispettandone la privacy. Con questa nuova tecnica, non fastidiosa né dolorosa, la seduta deve essere considerata un'occasione di rilassamento e di benessere psicofisico senza stress, utile anche per la prevenzione di gravi patologie sistemiche o del colon. Dopo il trattamento sarà possibile riprendere immediatamente la normale attività lavorativa o quella personale quotidiana.

**STUDIO GARZELLA – PISA – Via CRISPI n. 52 (piano 4°) tel. 333 6105382**

