

Votre praticien

Sophie CAMPAGNIE

Praticienne de Santé Naturopathe diplômée CENATHO
(Centre de Naturopathie Holistique de Paris - D. KIEFFER)

Tél. : 06 62 13 78 18

www.sophie-campagnie.fr

e-mail : sophie.campagnie@free.fr

Coordonnées :

68, boulevard du Général de Gaulle
59 100 Roubaix

Sophie CAMPAGNIE

relation d'aide - réglage alimentaire - irrigation du colon

68, boulevard du Général de Gaulle - 59 100 Roubaix
Tél. : 06 62 13 78 18
www.sophie-campagnie.fr - e-mail : sophie.campagnie@free.fr

l'irrigation du côlon

Hygiène intestinale

*M*esure d'hygiène et de prévention, moyen d'investigation, l'irrigation du côlon est une méthode douce, contrôlée et approfondie, de nettoyage du gros intestin.

Remontant à l'antiquité cette pratique bénéficie aujourd'hui d'une technologie qui assure au patient une hygiène parfaite et un très grand confort.



Pourquoi irriguer ?

Tous les jours, pollution, stress, mauvaise alimentation contribuent à l'inflammation de notre côlon, qui perd ainsi de son efficacité. Notre corps entier subit une intoxication progressive.

De ce fait, l'engrassement du côlon peut-être responsable de divers désordres concernant les systèmes digestifs, nerveux, urinaires, respiratoires, cutanés et occasionner des inconforts tels que maux de tête, douleurs articulaires, peau à problèmes, insomnies, ...

L'irrigation du colon permet d'éliminer les déchets et résidus ainsi que les parasites et toxines qui nous encombrant. Le colon retrouvera ainsi son fonctionnement optimal et son tonus musculaire.

Les bénéfices pratiques

- amélioration de l'état général
- amincissement de la taille et éventuellement perte de poids
- meilleure assimilation des nutriments
- immunité renforcée
- sommeil plus récupérateur
- états inflammatoires et congestifs soulagés
- esprit plus clair et plus serein
- régulation du transit
- améliore la digestion et la paresse intestinale
- contribue à améliorer les fonctions rénales et hépatiques
- utile en cas de cure, diète ou jeûne

Comment se passe une séance ?

→ Préparation d'une séance :

Deux jours avant, prendre des repas légers en supprimant les protéines animales, les produits laitiers et le gluten (blé, pain, biscuits, viennoiseries), en réduisant les crudités et les fruits crus pour les personnes ballonnées.

Consommer de préférence des céréales complètes, des légumes et des fruits cuits. Le jour du rendez-vous, il est recommandé de manger légèrement.

La personne est allongé confortablement sur le dos (voir photo au recto). Une canule à usage unique, stérile, est introduite dans son rectum.

Le praticien effectue alors des «bains» successifs de 0,5 à 3 litres, à température et débit pré-réglés et stables.

Par des «massages» de l'abdomen, le praticien :

- favorise la détente abdominale, le décollage des résidus et leur élimination,
- stimule le péristaltisme,
- permet au côlon de retrouver ses fonctionnalités.

Il n'y a ni odeur, ni désagrément.

Une séance dure 45 minutes environ.

→ Quelle fréquence ?

La fréquence est adaptée aux besoins de chaque personne.

D'une manière générale, un premier "nettoyage" nécessite 2 à 3 séances assez rapprochées.

Par la suite, 1 à 2 séances annuelles d'entretien sont préconisées, à titre de mesure d'hygiène et de prévention.