



Instructions pour faire un lavement

Recommandations :

- Il est suggérer d'attendre au moins 2 heures après un repas pour faire un lavement.
- Prévoyez environ une heure pour votre premier lavement et environ une demi-heure pour les suivants.

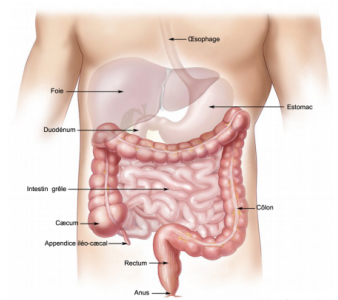
Matériel nécessaire:

- Seau à lavement équipé d'un tube flexible et d'une valve.
- Eau provenant d'une source naturelle, de l'osmose inversée, distillée ou ionisée.
- ****Ne pas utiliser l'eau de la ville****
- Une seringue
- Un cathéter (un tube flexible qui se fixe sur la seringue)
- Un probiotique (de base 10m suffit)
- Un lubrifiant ou de l'huile de coco

Méthode :

Prévoyez un espace propice dans votre salle de bain pour pouvoir passer de la position couchée à la position assis sur la toilette rapidement. Installez un tapis de yoga ou une couverture sur le sol et recouvrez le ou la d'une serviette.

1. Remplissez le seau d'eau tiède ou à la température pièce. *Assurez-vous d'avoir inséré le tube flexible dans le trou du seau et d'avoir fermé la valve avant de remplir le seau!
2. Couchez-vous sur votre matelas, sur le dos, les genoux pliés et les pieds au sol.
3. Placez ou accrochez le seau à un endroit plus haut que vous pour que l'eau se déverse à l'aide de la gravité.
4. Insérez le bout du tube flexible dans votre anus (utilisez du lubrifiant ou de l'huile de coco pour lubrifier le tube)
5. Commencez à laisser pénétrer l'eau dans votre intestin en ouvrant la valve. Remplissez votre ventre d'eau et respirez profondément. Faites pénétrer l'eau jusqu'à ce que vous ayez une forte envie d'éliminer.
6. Allez sur la toilette pour éliminez les selles. Une fois assis, amenez votre genou gauche vers vous pour faciliter la sortie. Utilisez un relève-pieds si vous en avez un.
7. Lorsque plus rien ne sort, couchez vous sur le sol et massez doucement votre ventre de droite à gauche en suivant la forme de votre côlon (voir image). Retournez sur la toilette si vous en ressentez le besoin.
8. Répétez les étapes 1 à 7 de 2 à 4 fois.



Lorsque vous avez terminé votre lavement et que vous avez évacué l'eau de vos intestins (je vous suggère d'attendre environ 15 minutes après le soin), procédez à l'implantation du probiotique :

1. Ajoutez le contenu d'une capsule de probiotique dans $\frac{1}{4}$ de tasse d'eau pure.
2. Remplissez la seringue de cette eau.
3. Lubrifiez votre cathéter et attachez celui-ci à votre seringue.
4. Insérez le cathéter dans votre anus en étant couché sur le dos et retournez-vous sur le côté gauche deux minutes afin que votre intestin puisse absorber le probiotique. Respirez!
5. Tentez de ne pas retourner à la toilette dans les 10 minutes qui suivent pour ne pas éliminer ce liquide.

Bonne santé!