

Réussir sa cure de nettoyage intestinal : Le protocole de sécurité indispensable

Préparation et précautions médicales

- Consulter impérativement un médecin avant de débiter, surtout en cas de MICI, diverticulite, hémorroïdes ou problèmes rénaux et cardiaques.
- Vérifier scrupuleusement la liste des ingrédients pour éviter les laxatifs stimulants (séné, cascara) qui peuvent provoquer une dépendance colique.
- S'assurer de la provenance et de la certification des produits utilisés pour garantir une composition claire et sécurisée.
- Intégrer progressivement des fibres solubles (avoine, pommes, carottes) 3 à 5 jours avant la cure pour préparer le transit en douceur.
- Limiter les aliments pro-inflammatoires (sucre transformé, alcool, caféine, viande rouge) 48 heures avant le début de la cure.

Règles de sécurité pendant la cure

- Maintenir une hydratation rigoureuse en consommant au moins 2 litres d'eau par jour pour compenser les pertes liquidiennes.
- Veiller à un apport suffisant en électrolytes (sodium, potassium, magnésium) pour prévenir les déséquilibres ioniques graves.
- Arrêter immédiatement le protocole en cas de symptômes d'alerte : douleurs abdominales sévères, vomissements, vertiges ou présence de sang dans les selles.

Restauration et transition post-cure

- Réintroduire des probiotiques (aliments fermentés comme la choucroute, yaourts ou compléments) pour restaurer la flore intestinale.
- Prévoir une période de transition alimentaire de 2 à 3 jours en privilégiant des repas légers tels que bouillons, légumes cuits et riz pour ne pas brusquer le système digestif.