

## Zalecenia i przeciwwskazania przy oczyszczaniu jelit:

- Pierwszego dnia kuracji można zrobić lewatywę, jednak nie jest to konieczne.
- Należy pić minimum 1 ½ litra wody dziennie.
- Podczas oczyszczania jelit może pojawić się luźny stolec, gazy jelitowe bądź zaparcia. W takim przypadku należy zweryfikować swoją dietę, unikać potraw smażonych, bardzo tłustych i ciężkostrawnych.
- W czasie kuracji może wystąpić uczucie zmęczenia, które jest przejściową reakcją.
- Kuracji nie wolno stosować w czasie ciąży i karmienia piersią. Po porodzie i zakończeniu karmienia piersią należy odczekać 3 miesiące przed rozpoczęciem kuracji.
- Jeżeli wystąpi infekcja/przeziębienie w trakcie kuracji to należy ją przerwać i rozpocząć ponownie po wyleczeniu.
- Nie wolno stosować kuracji w czasie przyjmowania antybiotyków, po szczepieniu (wtedy należy odczekać 4 tygodnie), po każdym zabiegu chirurgicznym (wtedy należy odczekać 3 miesiące)
- W czasie chemioterapii nie wolno przeprowadzać kuracji, jeżeli chemioterapia jest zaplanowana to kuracja powinna skończyć się na tydzień przed zabiegami. Po chemioterapii należy odczekać 2 tygodnie z rozpoczęciem kuracji.
- Również w czasie przyjmowania leków cytostatycznych nie wolno przeprowadzać kuracji.
- Nie wolno łączyć kuracji oczyszczania jelit z innymi kuracjami ziołowymi lub homeopatycznymi, głodówką i innymi terapiami naturalnymi. Każdą z takich kuracji przeprowadza się osobno.
- W przypadku osób z niewydolnością krążenia lub nerek bądź innymi problemami z sercem należy skonsultować taką kurację z lekarzem specjalistą.
- Osoby po 60 roku życia powinny rozpocząć kurację od połowy dawki, obserwując samopoczucie i kiedy odczucia będą dobre to wtedy stopniowo zwiększać dawkę aż do pełnej zalecanej.
- Oczyszczanie jelit można stosować u dzieci dopiero po ukończeniu 6 roku życia i dostosowane do wagi dziecka. Patrz opracowane tabele.