

---

## **IDROCOLONTERAPIA (ICT)**

*L'ICT rappresenta lo sviluppo e il perfezionamento di un'antica pratica. Questa tecnica consiste nel lavaggio del grosso intestino cioè di tutto il colon dall'ampolla rettale fino al ceco. Un'adeguata alimentazione prima e dopo la pratica dell'ICT favorisce la rigenerazione della flora batterica intestinale. Questa è spesso alterata a causa di vari fattori: le cattive abitudini alimentari, la stipsi, le parassitosi intestinali, ciò porta ad un accumulo di sostanze tossiche nel lume intestinale. Il ripristino con l'ICT di un'adeguata funzionalità dell'intestino è di grande utilità nel gonfiore addominale con meteorismo, nella colite, nelle cefalee di origine metabolica, nell'alitosi, nelle malattie della pelle e in tutti gli stati cronici o acuti di intossicazione di origine alimentare o farmacologica.*

### **NEI GIORNI PRECEDENTI**

Per eseguire correttamente l'ICT è necessario preparare l'intestino con una dieta leggera :

1. DIETA LIQUIDA CON CENTRIFUGATI oppure:

2. DIETA LEGGERA senza fibre:

- COLAZIONE:
    - a) purea di mele  
o
    - b) fette tostate (senza uvetta)  
o
    - c) yogurt  
o
    - d) centrifugato di verdura ed eventualmente mela  
caffè d'orzo o tisane
  - PRANZO
    - a) riso semintegrale o orzo perlato con verdure cotte (no foglia larga)  
o
    - b) pasta bianca o cous cous bianco
  - CENA
    - a) minestra leggera con poco riso o fiocchi  
o
    - b) crema mucillaginosa di cereali
- mele cotte (no frutta cruda con la buccia)

**NO LATTE E DERIVATI, NO FRUTTA E VERDURA ROSSA  
(BARBABIETOLE/LAMPONI/MIRTILLI/MORE/FRAGOLE)**

Spesso è necessario assumere un purgante salino (consigliamo Magnesia Sella) un paio di giorni prima dell'esecuzione della terapia:

- sette giorni prima dell'ICT: assunzione purgante e Ozovit polvere (Pascoe) alla sera per ridurre il meteorismo e rinnovare la flora intestinale (eventualmente associare tisana di anice e finocchio)

- il giorno prima: assunzione di Ozovit polvere mattina e sera
- il giorno dell'esecuzione: assunzione di Ozovit polvere mattina e sera

Dal giorno dopo l'idrocolon è consigliata l'assunzione di Microflorana 2 volte al dì per una settimana circa.

### **IL GIORNO DELL'ESECUZIONE**

COLAZIONE a) purea di mele  
 b) fette tostate (senza uvetta)  
 c) yogurt  
 d) centrifugato, eventualmente tisane

PRANZO dieta liquida con:  
 • acero o centrifugato di verdure  
 • eventualmente mela cotta

### **ESECUZIONE**

L'applicazione consiste nell'introduzione di una cannula ano-rettale monouso provvista di una via d'entrata e di una via d'uscita collegata all'apparecchio per ICT che ne regola la pressione, la velocità, la temperatura e permette di controllare ciò che viene espulso.

L'applicazione, eseguita dall'infermiera, dura 45 minuti e il grosso intestino viene lavato con acqua tiepida a 36-37°C. Durante tutto il trattamento l'addome viene massaggiato delicatamente per facilitare la pulizia intestinale. Al termine della terapia viene consigliato un riposo di 30-60 minuti tenendo l'addome caldo, l'assunzione di una tisana di malva, e/o rabarbaro e/o cumino, eventualmente 1 bicchiere di Kwask.

Per eseguire confortevolmente la terapia si consiglia di indossare una tuta da ginnastica e delle calze per mantenere i piedi caldi durante il tempo dell'applicazione.

### **IL GIORNO DOPO IL TRATTAMENTO**

1° PASTO (CENA) a) crema di avena con fiocchi piccoli,  
 semi di lino e verdure cotte con eventualmente olio

COLAZIONE a) yogurt o kefir  
 b) purea di mele  
 c) frutta cotta tiepida con semi di lino  
 caffè d'orzo o tisana

PRANZO a) riso integrale oppure orzo, bulgur con olio, verdure cotte

CENA a) minestra di tritello o fiocchi  
 b) mele cotte con semi di lino

In seguito si ritorna gradualmente ad una dieta equilibrata.

### **PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:**

*Casa Salute Raphael*  
 Piazza de Giovanni n. 4  
 38050 Roncegno Terme (TRENTO)  
 0461/772000  
 dal lunedì al sabato 9.00-12.30

*Therapeuticum Raphael*  
 Piazza Venezia n. 6  
 38100 Trento  
 0461/263632  
 dal lunedì al venerdì 9.00-15.00