



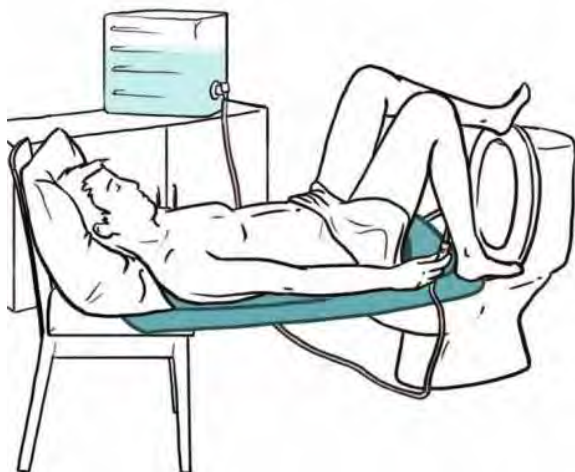
MISE EN PLACE DE VOTRE CENTRE PRIVÉ DE DÉTOX AVEC LA PLANCHE COLON-NET

1. La planche COLON-NET est livrée prête à l'emploi. Avant de commencer, il ne vous reste plus qu'à vous procurer un tube de vaseline si vous n'en avez pas.
Le jerrican livré avec la planche (mais vendu séparément!) contient 20 litres d'eau. Vous n'êtes pas obligé/e de le remplir entièrement. Vous pouvez aussi le remplir à moitié et le remplir à nouveau à moitié quand il est vide, si vous voulez conserver l'eau assez chaude. Il n'y a cependant aucun inconvénient à ce que l'eau refroidisse vers la fin de la séance.
2. Vous disposerez le jerrican à peu près à 1 mètre au-dessus de la lunette de vos WC, afin que l'eau s'écoule avec une pression naturelle suffisante. Au mieux, une étagère solidement fixée au mur pourra l'accueillir de façon permanente.
3. La planche est livrée avec un tuyau avec robinet + un embout conique fixé à une extrémité ainsi qu'un lot de canules. Connectez le cône du long tuyau au tuyau sortant du jerrican (photo2). Sortez la canule de son emballage puis connectez-la à l'autre extrémité du tuyau en poussant ce dernier dans l'embout conique de la canule. (photo3)



4. Posez la planche sur la lunette des WC d'un côté et une chaise de l'autre, préférentiellement de façon à ce qu'il y ait une légère inclinaison de la planche vers le WC. Assurez-vous de sa stabilité.
Vous pouvez disposer sur la planche, pour plus de confort, une garniture de chaise longue ou serviette de plage, ainsi qu'un oreiller pour votre tête.
5. Remplissez le jerrican avec de l'eau tiède, voire légèrement chaude. Si elle ne brûle pas votre main, elle ne brûlera pas votre côlon.
6. Faites passer la canule rectale par le trou prévu à cet effet dans la planche.
Ouvrez un peu le robinet pour amorcer l'écoulement de l'eau et éliminer l'air – mais ce n'est pas grave si un peu d'air entre dans votre côlon, il en ressortira très vite.
7. Ouvrez le robinet du jerrican après avoir fermé le petit robinet blanc sur le tuyau. Allongez-vous sur la planche. Prenez une grosse goutte de vaseline sur le bout d'un doigt pour lubrifier votre anus et le bout de la canule. Vous introduisez doucement la canule dans l'anus sur une longueur d'une dizaine de cm. Il est parfois plus facile de l'introduire en ouvrant un peu l'écoulement de l'eau. Ce n'est pas grave si de l'eau coule sur la planche.
Il est possible que la canule ressorte au cours de la séance sous la pression des matières qui s'évacuent ; c'est normal. Vous la réintroduisez simplement avec 2 doigts. Sinon, si elle est assez enfoncée, la canule permet le passage de la plupart des déchets tout en restant en vous.

8. Voilà, vous avez mis un peu de musique, un peu d'encens et vous êtes prêt/e ! Vous vous étendez, en appuyant la face postérieure de vos cuisses contre le tunnel d'évacuation de la planche.
9. Vous gardez le robinet accessible sur un côté de votre corps et vous l'ouvrez avec 3 doigts pour commencer à laisser entrer l'eau en vous.
10. Observez, à travers la paroi du jerrican, le niveau d'eau baisser lentement. Selon votre expérience et la propreté de votre côlon, vous pourrez laisser entrer plus ou moins d'eau en vous. Allez-y progressivement ; découvrez cette sensation nouvelle à votre rythme !



Lorsque vous sentez que la pression dans votre abdomen est suffisante (n'essayez pas de battre des records !), fermez le robinet pour arrêter l'écoulement de l'eau.

Si vous ne contractez pas votre sphincter anal, l'eau ressortira spontanément avec force, projetée par les mouvements péristaltiques de votre côlon.

Avec un peu d'habitude, vous serez capable de garder l'eau en vous plus longtemps. Vous procéderez ainsi tout au long de la séance, en alternant introduction d'eau propre et évacuation de l'eau sale, jusqu'à vider le jerrycan.

Une séance avec 20 litres d'eau devrait durer aux alentours d'une heure selon les personnes. Certains vont très vite, d'autres ressentent le besoin de faire une pause après chaque évacuation.

Massez-vous bien tout l'abdomen en profondeur, sans vous faire mal. Essayez de sentir votre côlon sous vos doigts. Vous pouvez à tout moment vous lever et vous asseoir sur la planche pour amener les cuisses sur la poitrine et compresser ainsi le bas de l'abdomen pour aider l'évacuation. Vous pouvez également vous tourner sur le côté gauche, puis sur le côté droit, pour vous assurer que l'eau progresse bien le long du colon descendant, puis du colon transverse et enfin du colon ascendant. C'est le but: que l'eau parcourt TOUT le colon pour un nettoyage efficace ! Vous pouvez aussi interrompre la séance à tout moment, extraire et réintroduire la canule aussi souvent qu'il vous plaira. Au besoin, remettez un peu de vaseline sur l'anus.

Idéalement, vous devriez installer deux étagères de chaque côté des WC, pour y reposer vos pieds. Sinon, vous devrez les poser sur vos toilettes - confortable mais un peu haut à la longue - ou sur le bout de la planche, ce qui est un peu près des fesses pour certaines personnes moins souples. Faites des essais pour trouver la hauteur qui vous convient le mieux.

Une fois la séance terminée, **rincez immédiatement** sous la douche ou dans la baignoire les quelques traces laissées sur la planche et dans le tunnel et les éclaboussures sur la partie de sa face inférieure. **Lavez et stérilisez** votre canule, même si elle ne vous paraît pas sale (utilisez une solution pharmaceutique).

Pour toute information complémentaire nous sommes joignables au 05 56 61 91 05

Pour un meilleur confort intestinal, découvrez notre gamme de produits spécifiques sur la boutique en ligne : <https://boutique.nature-partage.com>

Nature & Partage 33 moulin de Gonin, 33540 Gornac
Tél. : 05 56 61 91 05 - contact@natureetpartage.fr