

Même s'il est pratique et facile d'utilisation, le programme Colo-Hygiéna **a une action dans le corps très significative**. Les questions et réponses qui suivent devraient aider l'utilisateur à comprendre les réactions du corps ainsi que les complications mineures.

Devrais-je prendre la cure Colo-Hygiéna si je ne peux me passer de manger pendant la phase 2 du programme ?

Le meilleur effet est obtenu si on n'absorbe **aucune nourriture solide** pendant cette phase mais le programme demeure efficace et très valable même si on doit absorber de la nourriture. Si vous êtes dans l'incapacité de jeûner ou si vous êtes diabétique, ajoutez de la nourriture au besoin, pour maintenir un taux de glucose sanguin adéquat.

Je souffre de colite ou de diverticule.

L'action de la cure Colo-Hygiéna est assez intense, alors il faut s'attendre à **certaines dérangements**. Si la condition n'est pas trop grave il ne devrait pas y avoir trop de problèmes. Si la condition est relativement grave, le dosage de la phase Préparation (phase 1) **peut être diminué de moitié et la phase étalée sur 2 semaines**, à mi-force ou selon la tolérance de chacun. Répétez le programme quelques mois plus tard. Le fait de mélanger avec du jus d'aloès aide à calmer et à rééquilibrer l'intérieur du corps.

J'ai un problème de constipation chronique.

La cure Colo-Hygiéna peut vous aider énormément mais vous devriez **essayer d'atteindre une bonne régularité avant et pendant la phase Préparation**, pour que la phase 2 atteigne toute son efficacité nettoyante plutôt que de ne faire que pousser la matière !

Je prend le programme Colo-Hygiéna et j'en suis au jour 4 de la phase 2. Je passe des tonnes de machins filamenteux et caoutchouteux et je commence à me sentir allégé, plus propre à l'intérieur (probabilité de 70 %).

**Ça fonctionne** et vous êtes réellement en train de vous nettoyer.

J'ai l'estomac dérangé et j'ai mal à la tête (probabilité de 20 %).

Les déchets toxiques qui pénètrent dans l'intestin peuvent causer des maux de tête et/ou de la diarrhée. Le sevrage du café peut aussi causer des maux de tête ; diminuez le graduellement. Cela prouve que le programme est efficace.

J'en suis au jour 3 de la phase élimination (2) et je sens mon côlon récuré même si je ne suis pas allé à la selle depuis plusieurs jours (probabilité de 6 %).

Il y a quelques chose qui est train de récurer votre côlon. Si vous n'êtes pas allé à la selle, **buvez beaucoup d'eau et faites de l'exercice**. Cela ne devrait pas tarder.

Je ne vais pas à la selle. J'ai l'impression que je vais exploser (probabilité de 4 %).

Ne vous inquiétez pas. **Buvez beaucoup d'eau et faites de l'exercice**.

Mes selles sont molles et sentent mauvais (probabilité de 5 %).

La cure contient des laxatifs naturels. Les déchets toxiques qui sont éliminés peuvent sembler bizarres et sentir mauvais.

J'ai mal au coeur, j'ai des éruptions cutanées (probabilité de 1 %).

Vous libérez peut-être des toxines plus vite que votre corps ne peut le tolérer. **Ralentissez la cure**, tel que suggéré dans le cas de colite.

J'ai presque suivi totalement le programme et je n'ai rien senti, vu ou remarqué d'inhabituel (probabilité de 4 %).

Où votre intérieur est absolument propre ou bien vous avez le besoin de refaire le programme une autre fois. Essayez dans 2 ou 4 semaines. Les résultats sont souvent plus intéressants la deuxième fois. Soyez assuré qu'une partie de la désintoxication a eu lieu, même si vous ne vous en êtes pas rendu compte. Une grande quantité de toxines, de métaux lourds, de dépôts médicamenteux ou de produits chimiques ne sont pas visibles à l'oeil nu lorsqu'ils sont évacués.