

Avez-vous le côlon encrassé ?

Mis à part certaines personnes qui savent reconnaître les sensations de leur corps, la majorité des gens n'ont pas conscience de l'encrassement de leur côlon.

**Répondez par «oui» ou «non»
au questionnaire suivant.**

**Si vous avez répondu plus de dix fois «oui» vous devez débarrasser
votre côlon des matières fécales anciennes, dures et collées.**

Ces matières contiennent également des produits chimiques qui, en se dégradant, intoxiquent votre organisme, ce qui favorise l'apparition des maladies.

Antécédents personnels et familiaux

1. Avez-vous des parents constipés, ou qui ont fait une occlusion intestinale, un cancer du côlon ?
2. Étiez-vous constipé à l'adolescence ?
3. A l'adolescence, avez-vous déjà eu mal au ventre ?

À l'âge adulte

4. Avez-vous parfois très mal au ventre ?
5. Avez-vous une impression de lourdeur dans le ventre ?
6. Avez-vous un ventre gros, malgré une minceur générale ?
7. Avez-vous des selles dures, difficiles à sortir ?
8. Restez-vous parfois plusieurs jours sans aller à la selle ?
9. Subissez-vous une alternance de diarrhées et constipation ?
10. Quand vous voyagez, êtes vous constipé ?
11. Avez-vous le ventre dur ?
12. Quand vous êtes sur le dos, est-il difficile d'enfoncer vos mains dans votre ventre de plus de 5 cm ?
13. En vous palpant le ventre, avez-vous mal à droite ?
14. Avez-vous des ballonnements dès que vous mangez, même de manière légère ?
15. Avez-vous des gaz malodorants ?
16. Avez-vous des colites ou des spasmes ?

Pour les femmes

17. Étiez-vous constipée pendant la grossesse ?
18. Avez-vous des règles douloureuses ?
19. Avez vous (ou avez-vous déjà eu) des kystes aux ovaires ? des fibromes utérins ?
20. Avez-vous eu des salpingites ?
21. Avez-vous eu une stérilité provoquée par une infection chronique ?

Pour les hommes

22. Avez-vous (ou avez-vous déjà eu) une inflammation de la prostate ?
23. Avez-vous des problèmes sexuels ?

Pour les hommes et les femmes

24. Avez-vous eu une infection urinaire ?
25. Avez-vous été opéré de l'appendicite ?
26. Avez-vous fait une péritonite ?
27. Avez-vous été opéré dans l'abdomen ? Avez-vous des adhérences ?
28. Êtes-vous, malgré un appétit normal, vite rassasié ?
29. Est-ce que vous ne vous sentez bien que quand vous ne mangez pas ?
30. Avez-vous des nausées récurrentes ?
31. Avez-vous l'impression de digérer lentement ?
32. Certains aliments vous rendent-ils systématiquement malade ?
33. Avez-vous la langue blanche, pâteuse ?
34. Avez-vous des problèmes de poids ?
35. Avez-vous de la cellulite ?
36. Avez-vous des œdèmes et une mauvaise circulation des membres inférieurs ?
37. Êtes-vous fatigué le matin au réveil ?
38. Faites-vous des cauchemars régulièrement ?
39. Avez-vous des problèmes d'insomnie chronique ?
40. Êtes-vous anxieux, nerveux ou déprimé sans raison apparente ?
41. Vous sentez vous lourd et sans énergie ?
42. Avez-vous des rhumatismes, des douleurs diffuses, des raideurs ?
43. Avez-vous mal dans le bas du dos, sans que les traitements classiques n'agissent ?
44. Avez-vous des infections chroniques de la peau ?
45. Une candidose digestive ou cutanée ?
46. Des allergies alimentaires ?
47. Mangez-vous beaucoup de l'un des aliments suivants : pâtes, pain, viande, charcuteries, fromages, chocolat, pâtisseries, aliments industriels ?
48. Prenez-vous souvent des traitements antibiotiques ?
49. De manière générale, prenez-vous beaucoup de médicaments ?

Bernard BERTIN Masso-Relaxologue/Hydrothérapeute

SAS MBCJ TheraCh'i – 378 rue de Majornas 01440 Viriat

Tél : 04.74.45.28.20 ou 06.86.78.41.00

Mail : bernardbertin@wanadoo.fr _ [www. http://therachi-ain.fr](http://therachi-ain.fr)

SAS au capital de 4 000 € RCS Bourg en Bresse 51185493700014