

Protocole de massage

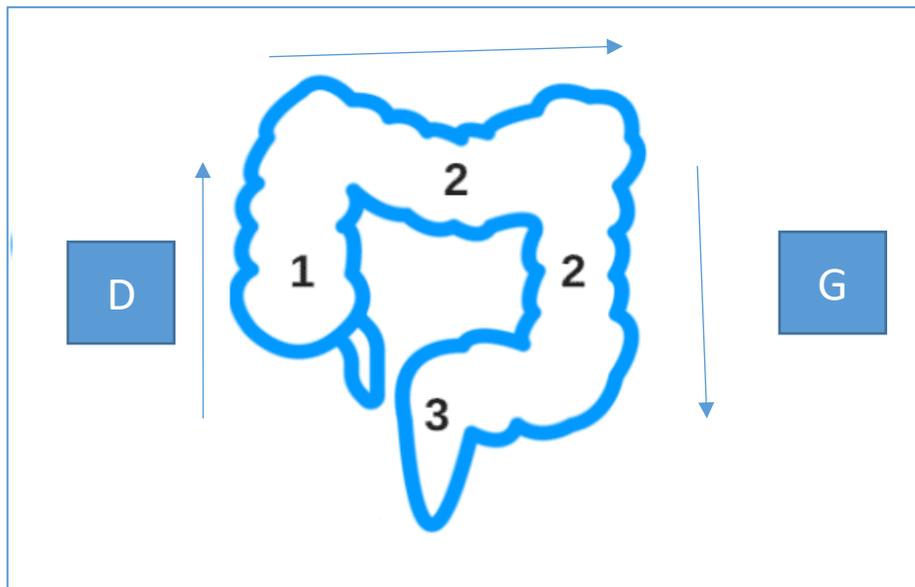
(à faire le soir pour le lendemain)

Matin: « idéal » aller à la selle entre 07 et 09h du matin

1) Dans le sens du colon descendant, pression glissée 3 fois du côté gauche

2) Puis colon transverse 3x (sous les côtes, de D à G)
puis colon descendant 3x (à gauche)

3) Dans le sens du colon ascendant, pression en remontant 3x à droite, puis colon transverse (de D à G), puis 3 x colon descendant (à gauche)



Gros intestin ou côlon

