

RECOMMANDATIONS AVANT VOTRE TRAITEMENT

Nous avons hâte de vous voir pour votre traitement! D'ici-là, suivez ces recommandations pour optimiser vos résultats.

- Veuillez **accroître votre consommation de liquides** le jour précédant votre traitement en buvant tout simplement deux verres d'eau le matin, deux verres d'eau au dîner et deux verres d'eau au souper. Le jour de votre traitement, avant votre séance, buvez une bouteille d'eau (500 ml).
- Veuillez **laver vos cheveux le matin de la séance** si possible, ou au minimum la veille.
- **Évitez la prise d'anti-inflammatoire** (Aspirine®, Advil®, Motrin®, ibuprofène, Naproxen®, Voltaren®) dans les 3 jours précédent le traitement (si possible, pendant 7 jours). L'inflammation doit avoir lieu pour potentialiser vos résultats!
- Pour plus de confort lors des traitements, vous pourriez prendre 2 comprimés d'**acétaminophène** (Tyléol®) 500 mg une heure avant votre rendez-vous.
- Évitez la prise de produits naturels et suppléments ayant un effet anticoagulant, tels que les multivitamines, la vitamine A, la vitamine E, le ginko, l'ail, le lin et l'huile de foie de morue **la semaine précédent votre traitement**.
- Si possible, évitez ou limitez la consommation d'alcool, de caféine et de cigarette trois jours avant votre traitement.

www.clinicare.ca

  [clinicare.md](https://www.instagram.com/clinicare.md)