

Limpieza intestinal en casa

Lo mejor que puede hacer por su salud, es lo más simple: mantener limpio su intestino. Y sobre todo, regularizar su función. Para ayudarlo en esa tarea, presentamos varias herramientas de uso hogareño, que pueden resultarle de mucha utilidad.

Los intestinos son nuestros **órganos de relación primaria con el alimento**. A través de estos conductos, los nutrientes que ingresan al estómago (bolo alimenticio), sufren el necesario proceso de degradación y asimilación, con el objetivo de trasladar la materia nutricional útil, al órgano encargado de su procesamiento: el hígado. Los desechos resultantes de todo el acto digestivo, se excretan por la misma vía intestinal, a través del recto.

Esto que parece muy sencillo, se ve dificultado por factores que instalan un **desorden crónico** y lamentablemente degenerativo: alimentación no fisiológica (abundancia de tóxicos, opiáceos y mucógenos), pérdida de la fisiológica flora fermentativa, desarrollo de parasitosis crónicas, inadecuada postura de evacuación, estreñimiento crónico (que suele alternarse con diarreas), carencia de actividad física cotidiana, exceso de estrés, desorden emocional, utilización de fármacos y antibióticos, etc. La consecuencia es la formación de placa mucoide (moco colónico) en las paredes intestinales, el desarrollo de una flora putrefactiva, la perforación de la mucosa intestinal (al ser demasiado permeable, las toxinas y parasitosis ingresan al flujo sanguíneo y al interior del cuerpo), la generación de hemorroides y divertículos, la creación de un ambiente anaerobio (carente de oxígeno) y ácido, y la aparición del temido cáncer de colon.

Obviamente son muchos factores concomitantes y las soluciones también se obtienen abordando varios frentes. Pero al comienzo es importante concentrarse en la cuestión esencial: **liberar la luz intestinal**. Con ello se genera un tránsito fluido del bolo alimentario, se elimina la "fauna" parasitaria y la flora putrefactiva, se reconstruye la normal permeabilidad de la mucosa y se puede regenerar la fisiológica flora fermentativa (oxigenante y alcalinizante).

POSTURA DE EVACUACION

Como se puede ver al dorso, es clave recuperar la fisiológica **postura de evacuación en cuclillas**. Dado que nuestros hogares ya tienen los inodoros, podemos auxiliarnos de un banquito para poder elevar las rodillas y obtener así la necesaria y fisiológica compresión de inicio y fin del colon, lo cual, además de liberar al recto, estimula el vaciamiento intestinal.

El banquito **Evacuando**, está realizado en **higiéncia y lavable fibra de vidrio** reforzada, el mismo material utilizado en la fabricación de piletas de natación. Por su diseño, puede permanecer colocado bajo el inodoro, sin dificultar su normal utilización. Es importante señalar que **los hombres también deberían orinar en la posición sentada** y preferentemente en cuclillas. Además de resultar más higiénico, este hábito mejora la salud y la capacidad sexual del hombre, al tener la próstata más relajada y moderar la salida de orina, evitando tensar innecesariamente los músculos de la vejiga.



LIMPIEZA DE LOS INTESTINOS

Es ya conocida en todo el mundo la benéfica hidro-terapia del colon o lavaje colónico. Este efectivo y saludable procedimiento



consiste en hacer circular agua a temperatura corporal (37°C) **por simple gravedad** y en **flujo continuo**. Normalmente se requiere la asistencia de un terapeuta y una particular camilla que permite adoptar una posición relajada. El paciente **no retiene** el agua que ingresa, sino que fisiológicamente **va eliminando líquido y desechos** mientras continúa ingresando agua limpia en flujo continuo. El agua ingresa por una diminuta cánula y se elimina por la diferencia de diámetro entre la cánula y el ano.

El equipo hogareño **Evacuando** permite ahora realizar el lavaje colónico en casa y sin necesidad de asistencia externa. Sus piezas están también construidas en higiénica y lavable fibra de vidrio reforzada. Las medidas son: largo 1,22; ancho 0,70; alto 0,30 m.

El dispositivo principal es una **tabla fisiológica**, reforzada como para soportar una persona de hasta 160 kg de peso, que se apoya por un lado en el inodoro convencional y por otro queda apoyada en dos patas de caño. El apoyo en el inodoro, permite canalizar hacia allí los desechos eliminados.

Esto se complementa con un **tanque de agua** con capacidad de hasta 60 litros, también construido en fibra de vidrio reforzada, que puede colgarse en la pared o bien colocarse en una elevación tal que garantice la adecuada presión de agua por simple gravedad. Dicho tanque está dotado de una canilla plástica para dosificar el paso de agua, un ojo de buey para verificar el correcto llenado del agua y una tapa para conservar la temperatura del agua. Otra opción es un recipiente con capacidad de hasta 25 litros, construido en plástico y dotado de tapa a rosca. También posee una canilla plástica para dosificar el paso de agua.

La tabla se provee con un set de **manguera plástica** (en la cual está instalada otra canilla de acero inoxidable para dosificar el correcto flujo de agua durante el lavaje) y **cánulas plásticas** para introducir el agua en el ano. También se entrega un **manual de uso**, con detalladas indicaciones para la realización del lavaje colónico en casa.

Previo a un lavaje colónico, la persona debe realizar una **preparación** consistente en algunos días a **solo frutas crudas y licuadas**. Esto se hace para desinflamar y descongestionar los intestinos y ablandar la materia estancada en la luz intestinal.



EVACUANDO®
Salud intestinal

Tabla Evacuando para el hogar

Usted está recibiendo un dispositivo para usar en su hogar y poder así gestionar caseramente el adecuado mantenimiento de su limpieza intestinal. Sugerimos lea atentamente los adjuntos "Salud intestinal: el primer paso", "La prioritaria limpieza intestinal" y "La limpieza de los intestinos", que le brindan información general sobre el órgano en cuestión y sobre su higiene mediante el uso del agua, técnica conocida como lavaje colónico.

DESCRIPCION DE LAS PARTES

Tabla Evacuando:

está construida en higiénica y lavable fibra de vidrio reforzada, y se entrega con accesorios para su funcionamiento. Las dimensiones externas son: largo 1,22m; ancho 0,70m; alto 0,30m. La tabla es robusta y ha sido reforzada como para soportar una persona de hasta 160 kg de peso.

Esta tabla se apoya por un lado en el inodoro convencional y por otro se debe posar sobre una silla firme, que preferiblemente tenga algunos centímetros más de altura que el inodoro. La pendiente hacia el inodoro, permite canalizar fácilmente la evacuación de los desechos eliminados.

El apoyo en una silla firme garantiza estabilidad durante el lavaje. Esto se debe complementar con una almohada que permita recostar cómodamente la cabeza durante la sesión (prever que una sesión lleva entre 30 y 45 minutos de duración).

Manguera plástica (color amarillo):

acompañan a la tabla, dos metros de sección adecuada

- para calzar en la canilla plástica del tanque de agua empleado y que se utiliza para dar inicio al lavaje;
- para calzar en la canilla de acero inoxidable que se gestiona desde la tabla para dosificar el flujo de agua durante la sesión;
- y para implantar a presión la cánula (color negro) que se introduce luego en el ano.

Cánulas plásticas (color negro):

acompañan a la tabla, cuatro unidades que se pueden reutilizar sin problemas, higienizándolas después de cada uso. Para ello, basta con sumergirlas unos minutos en agua oxigenada 10 volúmenes.

Tanque de agua en fibra de vidrio reforzada:

este opcional tiene una capacidad de hasta 60 litros, que puede colgarse en la pared a través de dos tornillos tirafondo (provistos con sus tarugos respectivos). Las dimensiones externas son: ancho 0,67m; alto 0,50m; profundidad 0,27m. El tanque está dotado de un ojo de buey transparente que permite controlar el llenado de agua, garantizando los 40 litros al alcanzar dicho nivel.

Otra opción es apoyar el tanque en una superficie firme y sobre elevada respecto al nivel de la tabla (aproximadamente un metro), con lo cual se garantiza la adecuada presión de agua por simple gravedad. Este tanque está dotado de una canilla plástica para dosificar el paso de agua. Para evitar roturas en el transporte, la canilla va suelta en el interior del tanque y se debe fijar mediante roscado, antes de comenzar a utilizar el dispositivo.

Tanque de agua en polietileno:

este opcional tiene una capacidad de 25 litros, y también se debe apoyar en una superficie firme y sobre elevada respecto al nivel de la tabla (aproximadamente un metro), con lo cual se garantiza la adecuada presión de agua por simple gravedad. Este tanque está dotado de una canilla plástica para dosificar el paso de agua. Para evitar roturas en el transporte, la canilla va suelta en el interior del tanque y se debe fijar mediante roscado, antes de comenzar a utilizar el dispositivo.

MONTAJE DEL SISTEMA

Fijar el tanque, bien apoyado sobre una superficie firme o, en el caso del tanque de fibra de vidrio, amurado a la pared mediante tornillos/tarugos.



Cuidar que quede un diferencial de aproximadamente un metro entre el nivel de apoyo de la tabla (superficie del inodoro) y la base del tanque. Fijar la canilla plástica, a través de su arandela roscada, e insertar a presión la manguera plástica amarilla en su embocadura.

Luego, apoyar bien la tabla, haciendo coincidir el extremo con la perforación en la boca del inodoro. Por allí se descargará el agua y los desechos. El otro extremo de la tabla se debe apoyar en una silla firme, cuyo respaldo puede ser útil para apoyar una almohada que permita recostar cómodamente la cabeza durante la sesión (prever que una sesión lleva entre 30 y 45 minutos de duración).

Al apoyar la tabla sobre la silla, cuidar que haya una ligera pendiente hacia el inodoro. Bastan algunos centímetros para facilitar la evacuación de los desechos eliminados hacia el inodoro. Y esto se puede lograr con alguna tabla o almohadón suplementario. También se puede colocar alguna manta sobre la tabla, sobre la cual también apoyar la espalda, a fin de lograr una posición cómoda y relajada.

ACERCA DEL LAVAJE COLÓNICO

Es importante y por eso lo reiteramos, que previamente a las sesiones de lavaje colónico y más aún cuando se trata de la primera experiencia, tengamos unos días de adecuada preparación. Esto se logra sosteniendo al menos **tres días a solo vegetales crudos y licuados** (frutas y hortalizas). Esto se hace para desinflamar y descongestionar los intestinos y ablandar la materia estancada en la luz intestinal.

Este efectivo y saludable procedimiento consiste en hacer circular agua a temperatura corporal (37°C) **por simple gravedad** y en **flujo continuo**. La tabla Evacuando permite adoptar una posición horizontal y relajada. La persona **no retiene** el agua que ingresa, sino que fisiológicamente **va eliminando líquido y desechos** mientras a continuación vuelve a ingresar agua limpia en flujo continuo.

El agua se introduce por una diminuta cánula y se elimina por la diferencia de diámetro entre la cánula y el ano. La sesión normal de lavaje colónico se resuelve en el arco de **entre 30 y 45 minutos**.

Si se hace por primera vez, el lavaje colónico suele requerir **tres sesiones, una cada día**, en jornadas consecutivas. Lo que no resulta conveniente es **distanciar las sesiones**, dejando pasar varios días entre ellas.

Las sesiones **encadenadas** favorecen este proceso y permiten una rápida y espontánea regeneración de la flora. Al distanciar las sesiones, generamos el **efecto opuesto**: más congestión, más inflamación, más endurecimiento de los residuos tóxicos y más dificultades en la

regeneración de la flora.

ORGANIZANDO LA PRIMER SESION

Comenzar con un primer lavaje, parece complicado y complejo. Pero luego nos daremos cuenta que es algo muy simple y sencillo. Se comienza calentando el agua a depositar en el tanque, cuya temperatura debe estar en los 37°C. Si estamos en invierno, debemos tener en cuenta el natural enfriamiento del agua durante la sesión, por lo cual está bueno introducir agua con temperatura algo superior, para compensar el enfriamiento del recipiente y el ambiente. Si estamos acompañados en la sesión, es bueno que nuestro acompañante disponga de agua caliente para ir agregando al tanque, a fin de mantener constante la temperatura. Al visualizar el agua por el ojo de buey, nos aseguramos la disponibilidad de los 40 litros útiles para toda la sesión.

En primer lugar debemos acondicionar el ambiente con una temperatura agradable. Antes de iniciar la sesión, debemos dejar al alcance de la mano, una manta para cubrirnos y no pasar frío. En invierno, podemos incluso usar medias de lana o escarpines, para evitar enfriar los pies durante la sesión. Probar antes la postura en la tabla, acomodando almohadones o frazadas, hasta lograr una posición cómoda y relajada.

Probar la correcta función de las canillas y que no haya pérdidas: la del tanque, que dejaremos abierta, y la llave de paso en la manguera amarilla, que iremos accionando apenas estemos con la cánula colocada y en posición de inicio. Dejar salir agua antes de insertarnos la cánula, a fin que haya agua tibia en la manguera, para evitar el ingreso inicial de agua fría, a causa de la manguera destemplada.

Inicialmente controlar el montaje de la cánula (color negro) en el extremo de la manguera amarilla, cuidando que el extremo con la sección ligeramente cónica, sea la que introduciremos luego en el ano. Controlar que no tenga aristas que puedan molestar. Luego la lubricamos con un poco de aceite comestible, para que se deslice con suavidad. La cánula debería sobresalir respecto a la "cueva" de eliminación de los desechos, y la persona debería acercar lo más posible su cola a dicha cavidad.

De allí en más es solo abrir la canilla metálica y dejar fluir el agua. Recomendamos leer los apartados "**Limitaciones para el lavaje**" y "**Precauciones previas y posteriores**" del adjunto folleto "**La prioritaria limpieza intestinal**".

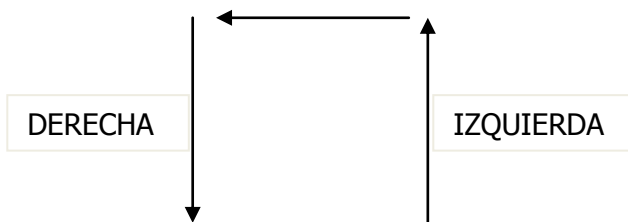
CONSEJOS PARA LA SESION

Recordamos que para esta práctica utilizamos un sistema abierto de circulación de agua. Por la

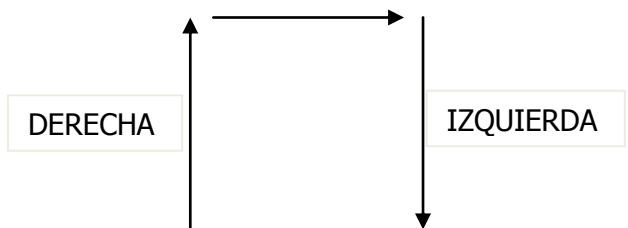
cánula ingresa el agua limpia, a temperatura corporal. Los desechos se eliminan por la diferencia de diámetro entre el ano y la cánula. Las cánulas utilizadas son de material plástico y se introducen aproximadamente unos 5 centímetros en el ano.

El lavaje colónico es un procedimiento invasivo pero no agresivo, ya que el flujo del agua circula por gravedad, o sea, a baja presión. Lo importante durante la sesión es estar relajado, no tensionarse y dejar que el agua vaya haciendo su trabajo. Se retiene lo que se puede y luego se relaja para expulsar el agua con los desechos.

Se recomienda acompañar el proceso realizando un **automasaje**. Cuando está ingresando el agua, masajear acompañando la subida del agua por el colon descendente (izquierda), siguiendo por el transversal (horizontal, bajo las costillas) y bajando por el ascendente (derecha).



Retener el agua hasta que el cuerpo pida evacuar. Durante la evacuación, acompañamos el reflujos del agua, masajeados en sentido inverso: colon ascendente (derecha), transversal (horizontal) y descendente (izquierda).



Para que le resulte confortable la experiencia, utilice esarpines o medias gruesas en los pies, a fin de evitar la sensación de frío. Del mismo modo, si hace frío, utilice un acolchado para cubrir su cuerpo. Ante cualquier inconveniente, solo basta cerrar el grifo y detener el proceso.

También puede percibirse una **baja de temperatura** tras la sesión, en cuyo caso se puede utilizar una bolsa de agua caliente para calentar los pies.

Una vez concluida la sesión, le sugerimos que tome **kéfir de agua**, fermento líquido que ayuda a regenerar la flora intestinal. Esta reconstrucción será luego intensificada por la **alimentación fisiológica**, el **jugo de clorofila**, los **alimentos fermentados** (como el kimchi, el miso o el chucrut), los **aportantes de fibra soluble** (como las algas, la pectina de las frutas o la inulina de las cebollas) y los **lactobacilos** que pueden adquirirse en farmacia. Evitar el consumo inmediato de semillas o alimentos de densidad.

El día después de su sesión de lavaje colónico, es posible que no tenga evacuaciones, pero transcurridas 24hs debería normalizarse la deposición cotidiana. Si eso no ocurre, y no tiene otra colónica en programa, recurra a una taza de **Mezcla Purgante** para normalizar el tránsito intestinal fisiológico.

Deseamos que disfrute el lavaje en la intimidad de su hogar y experimente la liberación que se persigue. Y ante cualquier duda, consulte con un profesional de confianza que conozca y haya experimentado la técnica.

TOMAR EN CUENTA LO EMOCIONAL

Lo invitamos a tomar esta limpieza desde todos los aspectos, físicos y emocionales, ya que durante la misma se promueve la eliminación de desechos estancados en ambos planos. Además de limpiar los residuos estancados en el plano físico (colon), esta limpieza también remueve emociones y pensamientos; por lo tanto, enfocarse en la **respiración** y en la **intención**, ayuda a liberarlos. Vaya como sugerencia, utilizar la siguiente afirmación consciente durante la sesión:

Me desprendo del pasado y lo disuelvo.

Mis pensamientos son claros.

En paz y alegría, vivo en el presente.

A medida que renuncio al pasado, entra en mi interior lo nuevo, lo fresco y lo vital. Permíto que la vida fluya a través mío.

Me amo y me acepto incondicionalmente.

Tal como soy. Aquí y ahora.



Distribuido por
Productos PRAMA
Villa de Las Rosas (Cba)
(03544) 494.054
Envíos a todo el país
info@prama.com.ar



Más información del Proceso Depurativo



Villa de Las Rosas - Córdoba
Tel (03544) 494.871 - 483.552
info@espaciodepurativo.com.ar

