

Sensación de bienestar y de ligereza, control del peso, estimulación de las facultades intelectuales, mejoría ante las enfermedades inflamatorias, rejuvenecimiento físico y mental gracias a la eliminación de toxinas...

Tales son algunos de los resultados benéficos de la higiene intestinal.

En este libro particularmente práctico, se pasa revista a las diversas técnicas de limpieza del colon y del intestino que garantizan una excelente resistencia inmunológica y constituyen un medio sencillo y eficaz para combatir las enfermedades agudas y crónicas.

84-7720-867-0

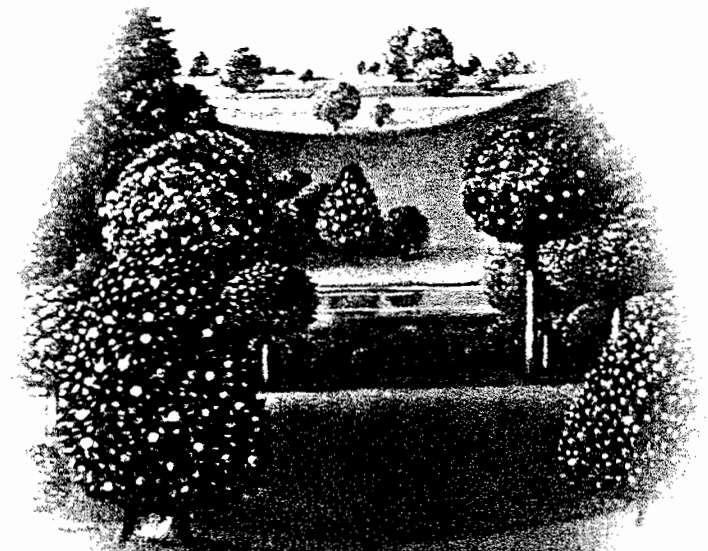


788477 208679

Diseño de la portada: Michael Newman
Ilustración: Clément Despres

HIGIENE INTESTINAL
DR. SOLEIL & DR. CHRISTIAN TAL SCHALLER

Dr. SOLEIL & DR. CHRISTIAN TAL SCHALLER



Higiene intestinal

La clave para estar en forma

Doctor Soleil
y
Doctor Christian Tal Schaller

HIGIENE INTESTINAL

La clave para estar en forma



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición) y gustosamente le complaceremos. <http://www.edicionesobelisco.com>

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas, técnicas, ejercicios o similares contenidos en el libro. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Obelisco Salud

HIGIENE INTESTINAL

LA CLAVE PARA ESTAR EN FORMA

Dr. Soleil y Dr. Christian Tal Schaller

1ª edición: diciembre de 2001

2ª edición: abril de 2003

Título original: *Hygiène intestinale*

Portada de *Michael Newman*

Traducción: *Amalia Peradejordi*

© Éditions Vivez Soleil, 1998

(Reservados todos los derechos)

© by Ediciones Obelisco, S.L. 2001

(Reservados todos los derechos para la presente edición)

Publicado por acuerdo con Éditions Vivez Soleil

Edita: Ediciones Obelisco, S.L.

Pere IV, 78 (Edif. Pedro IV) 4ª planta 5ª puerta.

08005 Barcelona - España Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

Castillo, 540 - Tel y Fax 541-14 771 43 82

1414 Buenos Aires (Argentina)

E-mail: obelisco@edicionesobelisco.com

ISBN: 84-7720-867-0

Depósito legal: B. 20.544-2003

Printed in Spain

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls, S.A.
Verdaguer, 1, 08786 Capellades (Barcelona)

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Introducción a la nueva edición aumentada

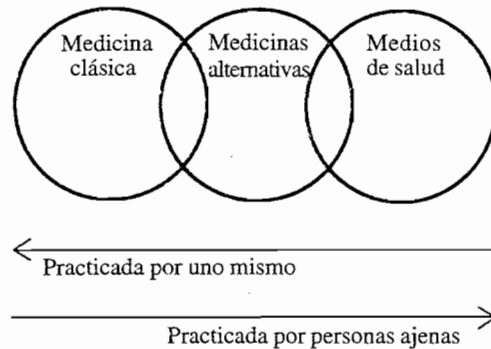
Desde que apareció la primera edición de este libro en el año 1987, nos han escrito numerosos lectores. Algunos nos han informado de sus experiencias, demostrándonos hasta qué punto la higiene intestinal puede transformar la vida de una persona. Resulta sorprendente constatar la eficacia con la que esta técnica de salud puede poner fin a todo tipo de enfermedades corrientes y reincidentes e incluso a problemas más graves, revelándose como un complemento indispensable de todo tratamiento médico.

Otros lectores nos han planteado algunas preguntas. Sin renunciar por nada del mundo al espíritu no directivo con el que ha sido escrito este libro, puesto que estamos convencidos de que cada cual debe probar y adaptar a sus propias necesidades una práctica tan sencilla como es la de la higiene intestinal, vamos a contestarlas en el anexo de esta nueva edición ampliada.

Con tal fin hemos seleccionado las experiencias más interesantes que nos han sido remitidas. No dudamos de que los testimonios que encontraréis al final de este libro os aportarán una importante información complementaria. Os animarán a aprender a cuidar de vuestra salud, así como a mejorar de forma permanente vuestra vitalidad y vuestro bienestar.

EDICIONES VIVEZ SOLEIL

En la actualidad, los métodos para mejorar la salud son múltiples y variados. Tanto procedan de antiguas tradiciones como de modernos estudios científicos, es importante que distingamos su complementariedad para, después, poder elegir libremente y empezar a cuidarnos.



Introducción

• • • • •

En los países occidentales, tan sólo hace unos pocos siglos, la higiene corporal apenas existía y, con frecuencia, esta falta de higiene era la causante de epidemias mortales. La utilización del agua corriente, de las duchas, de los baños y del jabón ha permitido la desaparición de un gran número de enfermedades que afectaban a las poblaciones del pasado.

Como contrapartida, la higiene interior (o limpieza intestinal) se ha ido descuidando cada vez más en beneficio de los tratamientos sintomáticos por medio de los medicamentos químicos. Sin embargo, todas las medicinas tradicionales de la antigüedad (china, hindú, egipcia, islámica, esenia o griega) defendían este tipo de higiene. Representa una de las claves para mantenerse en forma; garantiza una excelente resistencia inmunológica, es un medio eficaz para evitar las enfermedades agudas y crónicas, así como un complemento terapéutico para poder curarse de los más diversos trastornos.

El intestino grueso o colon es el encargado, junto con la piel, los riñones y los pulmones, de evacuar hacia el exterior del cuerpo los desechos y las toxinas. Si no puede cumplir su misión, las sustancias indeseables se estancan allí, irritan las paredes y perturban el equilibrio de la flora intestinal, provocando toda una serie de dolencias tanto locales como generales. Los desechos, al ser reabsorbidos por la sangre, envenenan poco a poco el conjunto del organismo, y podemos afirmar que la mayoría de las enfermedades y de los pequeños trastornos de la vida cotidiana se originan en un intestino saturado.

Como no siempre resulta fácil modificar lo suficiente nuestros hábitos alimenticios o evitar el sedentarismo, el estrés... tan desfavorables para un buen funcionamiento intestinal, puede resultar de gran ayuda conocer unos medios sencillos para intensificar la eliminación intestinal.

Sin embargo, a algunos de nosotros, la idea de limpiar nuestros intestinos siempre suele darnos un poco de reparo. ¿Acaso un lavado no nos evoca la idea de un castigo? ¿Acaso no nos arriesgamos a destruir la flora intestinal o a paralizar el intestino? ¡La mayoría de las personas que hablan de los supuestos peligros de la higiene intestinal jamás han probado esta técnica! ¡Hacer correr el agua por el colon no presenta más riesgos que el enjuagarse la boca o el hacer gárgaras! El colon no es estéril y los lavados intestinales no perjudican la flora intestinal, al contrario de lo que ocurre con los antibióticos y con ciertos medicamentos químicos que sí la destruyen. En cualquier hospital del mundo, antes de hacer una radiografía del tubo digestivo o de someter al paciente a una intervención quirúrgica en el intestino, se realiza un lavado, incluso en los enfermos más graves. Entonces, ¿por qué una técnica, practicada habitualmente en los hospitales, tiene que convertirse en peligrosa cuando la lleva a cabo una persona, que goza de buena salud, en su cuarto de baño?

Las explicaciones que iréis encontrando a lo largo de este libro responderán a todas vuestras preguntas y os permitirán realizar vuestras propias experiencias sin peligro alguno. Encontraréis una síntesis de los estudios e investigaciones de un gran número de personas que, desde hace siglos, han ido descubriendo los beneficios de un colon limpio.

Los métodos de higiene intestinal están al alcance de cualquier persona con deseos de mejorar su vitalidad y su salud. Sus benéficos efectos son múltiples y se manifiestan con gran rapidez: sensación de bienestar y de agilidad, regulación del peso, estímulo de las facultades intelectuales y notable mejoría de todas las funciones fisiológicas. Un intestino que funciona bien es una de las bases para gozar de una buena salud.

EDICIONES VIVEZ SOLEIL

Algunos puntos de vista sobre el intestino

* * * * *

«El estado y el funcionamiento del colon condicionan la salud del cuerpo.» DR. G. E. CROWLE.

«Debemos tener en cuenta que el intestino no es meramente un conducto poroso que absorbe las sustancias capaces de filtrarse a través de las mucosas y arroja los desechos. Estas mucosas son tejidos vivos y, cuando están sanas, actúan como defensa. El revestimiento interno epitelial constituye un verdadero obstáculo inteligente contra las toxinas y los microbios.» ERIC NIGELLE.

«El mal funcionamiento intestinal y la auto-intoxicación permanente que este provoca puede conllevar un efecto realmente desastroso sobre el sistema nervioso.» DR. HENRY PICARD.

«El estreñimiento inflama las mucosas entéricas y provoca putrefacciones tóxicas y destructivas de la flora intestinal benéfica. El estreñimiento es el responsable del cáncer de colon o, como mínimo, de la toxemia que mina la salud del individuo.» PR. R. LAUTÉ.

«Un intestino sucio es el causante de cualquier tipo de malestar, de enfermedad o de embotamiento mental. La infección intestinal puede provocar un gran número de enfermedades y de trastornos cerebrales y genitales. No existe ningún órgano del cuerpo humano que pueda sentirse a salvo de los efectos del estreñimiento. Los trastornos provocados por las obstrucciones intestinales son infinitamente variados; se manifiestan de forma diferente

de acuerdo con el temperamento del individuo, de la resistencia de su organismo, de la naturaleza de los errores cometidos, etc.»
DR. HANISH.

«Un bajo consumo de frutas y de verduras crudas, así como el excesivo consumo de pan o de cereales refinados provoca la falta de celulosa, lo que conlleva una disminución en la velocidad del tránsito intestinal. Así pues, en el caso del estancamiento de las materias, se desarrollan ciertas bacterias que degradan las sales biliares convirtiéndolas en compuestos cancerígenos y permitiendo una absorción masiva de toxinas intestinales.» ROBERT MASSON.

«La fermentación de bacterias en el colon puede provocar la formación de desechos tóxicos susceptibles de intoxicar el organismo.» N. PETRAKIS y E. KING.

«En la práctica terapéutica, se trate de prevenir la aparición de enfermedades, de curar los estados agudos o crónicos, de dirigir curas de desintoxicación alimentaria, de ayuno, de hidroterapia, de helioterapia, etc. la forma en la que se realiza la expulsión de los desechos intestinales por el emuntorio intestinal debe ser una de las principales preocupaciones del médico, tras la correcta regulación del régimen y de la causa orgánica.» DR. PAUL CARTON.

«Si en el intestino prevalecen constantemente las causas desfavorables, a la larga, el poder de selección de las paredes intestinales va disminuyendo y ello conlleva un desbordamiento de toxinas en la sangre y en todo el cuerpo, lo cual podrá tener como consecuencia unos trastornos realmente graves.» DR. BIRCHER.

«La mayoría de las enfermedades se originan en los intestinos. Las miríadas de minúsculos organismos que viven en saprófitos, en simbiosis con el organismo humano o animal, pueden ser benéficos o perturbadores en función del estado en que se encuentren los intestinos. El desequilibrio intestinal es el que causa la transformación de los microbios que se encuentran allí situados. Una higiene alimentaria y general incorrecta (físicamente y psicológicamente) provoca la degradación de la salud intestinal y, como consecuencia, la degradación de la salud en general.»
ANDRÉ PASSEBECQ.

1) La historia del Sr. Dupont y de su colon obstruido



«Cuando la estructura de la mucosa intestinal es anormal; su porosidad demasiado grande, y el paso de los micro-organismos y de las sustancias indeseables demasiado abundante, entonces el poder de desintoxicación del hígado y el poder de filtración de los ganglios se desborda.» DRA. CATHERINE KOUSMINE.

«La media de todas aquellas personas a las que se considera que gozan de una buena salud, en realidad arrastran con ellas desde su infancia varios kilos de materias jamás eliminadas. Una buena evacuación al día no significa nada.» ARNOLD EHRET.

«Como no hemos sido hechos para estar en posición vertical, podemos constatar que el tubo digestivo no puede vaciarse completamente. Existen conductos, recovecos y recodos que impiden que este mecanismo se realice con normalidad. Por ello resulta necesario que, de vez en cuando, hagamos alguna limpieza en nuestro cuerpo.» DR. TOMATIS.

«Tanto cuando una persona sufre ligeros trastornos, como por ejemplo un resfriado, un dolor de cabeza o un poco de fiebre,

como cuando se ve afectada por enfermedades más graves como el cáncer, la artritis o la diabetes, nunca se menciona al colon ni se le toma en consideración. Sin embargo y por curioso que parezca, de una u otra forma, el estado de salud siempre se halla influenciado por un colon enfermo; este último puede ser la causa directa o indirecta de cualquiera de los trastornos de la salud. En mi opinión, no existe más que una sola enfermedad: la auto-intoxicación, es decir, un cuerpo envenenándose a sí mismo. Los desechos repartidos por nuestro organismo son quienes lo matan y, en consecuencia, si no limpiáis bien vuestro colon, jamás gozaréis de una buena salud.» V. E. IRONS.

«Se ha reconocido que la principal fuente de intoxicación tiene su origen en el intestino grueso. Con frecuencia, un estreñimiento crónico puede experimentar una gran mejoría durante un largo período de tiempo por medio de un solo lavado intestinal. Este éxito se explica por el hecho de que los venenos producidos por las materias en estado de putrefacción que se acumulan en el intestino actúan como un agente paralizador de las fibras musculares e inhiben la labor de las glándulas de la mucosa intestinal.» DR. PFLEIDERER.

2)



«Durante las 20.000 operaciones que he practicado personalmente, jamás he encontrado un colon normal.» DR. HARVEY KELLOGG.

«El cáncer de colon resulta mucho más frecuente en Europa y en América del Norte que en Asia, en América del Sur o en África Oriental. Esto no tiene nada que ver con la situación geográfica, pues los japoneses que emigran a California siguen viéndose muy poco afectados por el cáncer de colon, siempre y cuando continúen conservando sus costumbres alimentarias. Por el contrario, cuando occidentalizan su alimentación, tanto ocurra esto en California como en el Japón, se puede apreciar un considerable aumento en los casos de cáncer de colon.» PR. DOLL.

«Mi trabajo con las personas que sufren de cáncer ha demostrado sin sombra de duda que el colon era el más importante de los órganos de eliminación. El estreñimiento es el mayor azote de la salud y con frecuencia la causa misma del cáncer. La mayoría de los estreñimientos son provocados por un exceso de almidones y por una insuficiencia de enzimas para digerir la comida absorbida. El cuerpo humano ha sido construido para eliminar sus desechos tras cada ingestión. Una sola evacuación diaria no tiene porque ser necesariamente suficiente para limpiar el cuerpo y, por ello, normalmente, el colon siempre está lleno de alimentos en estado de descomposición.» ANN WIGMORE.

3)



El aparato digestivo



El intestino grueso, o *colon*, corresponde a la última parte del aparato digestivo, el cual abarca también la boca, el esófago, el estómago y el intestino delgado. Esta especie de tubo flexible de aproximadamente 1,50 metros de largo y de 3 a 8 cm. de diámetro rodea al intestino delgado y se halla compuesto por las siguientes partes:

- 1) El *intestino ciego*, en su unión con el intestino delgado y el colon. Una separación, la válvula ileocecal, impide que los desechos puedan volver al intestino delgado.
- 2) El *apéndice*, anexionado al intestino ciego. Su longitud oscila entre los 2 y los 20 cm. tiene 1 cm. de diámetro, y forma parte del sistema inmunológico del organismo.
- 3) El *colón ascendente*, sube hacia el costado derecho del abdomen y finaliza debajo del hígado iniciando un giro de 90°.
- 4) El *colón transverso*, se dobla ligeramente, pasa por debajo del ombligo y se une al costado izquierdo donde inicia el segundo giro de 90°.
- 5) El *colón descendente*, se extiende a lo largo del costado izquierdo hasta la altura de la cresta ilíaca donde forma un recodo en dirección al centro, convirtiéndose así en el colon sigmoideo.

6) El *recto* es donde termina el colón y está situado en la concavidad del hueso sacro. Desemboca hacia el exterior a través del ano.

Antes de llegar al colón, los alimentos siguen varias etapas digestivas. En primer lugar, una pre-digestión llevada a cabo en la boca por la ptilina (jugo digestivo que predigiere los almidones: cereales, patatas y pan). Después, esta pasta pasa al estómago donde sufre la acción de los jugos digestivos (sobre todo la digestión de las proteínas) y, finalmente, pasa al intestino delgado para iniciar la fase terminal de la digestión.

El colón es un órgano de excreción y no segrega jugos digestivos. Su principal función es la de conducir hacia el exterior todas aquellas materias que no puede asimilar el organismo.

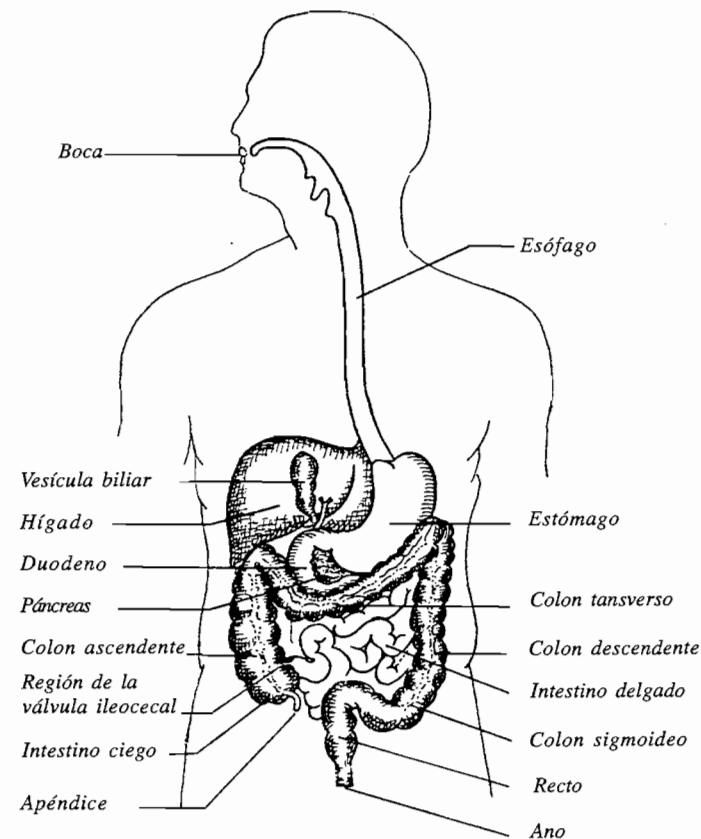
El bolo alimenticio, denominado *quimo* cuando pasa por el estómago, y *quilo* cuando atraviesa el intestino delgado, se convierte en el *bolo fecal* al llegar al intestino ciego. Desde la ingestión de un alimento hasta su evacuación fecal se necesitan como mínimo unas veinte horas.

En su origen, este bolo fecal es líquido. Durante su recorrido a lo largo del colón, una parte del agua que lo constituye es reabsorbida y, en consecuencia, las materias fecales se endurecen almacenándose en el colón.

.....
 «El mecanismo de concentración de las materias fecales es de una precisión asombrosa. Es necesario que el 86% del agua sea reabsorbida para que una deposición tenga una consistencia normal. Si el 88% del agua es reabsorbida, las deposiciones se vuelven excesivamente duras y si el agua reabsorbida es del 82%, entonces demasiado fluidas», explica la doctora Kousmine.

El tránsito intestinal que permite conducir los desechos hacia el exterior del organismo depende de las contracciones musculares de las paredes del colón, así como del volumen del bolo fecal.

El aparato digestivo



No obstante, el colón no es tan sólo un simple tubo excretor, aun a pesar de que esta función represente ya una gran responsabilidad con respecto a la salud de todo el organismo. Además, alberga una flora microbiana que utiliza para un sinnúmero de tareas necesarias. Estas bacterias digieren una parte de la celulosa (fibras vegetales sobre las que los jugos digestivos no poseen ningún efecto), transformándola en glucosa absorbible. También sintetizan vitaminas (vitaminas del grupo B y vitamina K) y destruyen los microbios y bacterias patógenas.

.....
«En cierta forma, la flora intestinal es el espejo de la salud, tanto física como psicológica, de un individuo. Cualquier alteración de esta microflora indica un trastorno en las condiciones de vida y una tendencia hacia unos estados patológicos más o menos graves», afirma ANDRÉ PASSEBECQ.
.....

Deberíamos evacuar como mínimo una vez al día. Las deposiciones normales pesan de 100 a 150 gramos, son de un color amarillado (salvo cuando se han ingerido alimentos tales como las espinacas, los arándanos, la remolacha, etc.). De olor suave, no deberían ensuciar el ano al pasar por éste. De acuerdo con C. Kousmine «una deposición normal se halla formada principalmente por la descamación del epitelio intestinal, por una masa más o menos importante de bacterias, por sustancias de las que el organismo se desprende por medio de la bilis, del jugo pancreático y de la excreción a través de la mucosa intestinal. Además, también contiene fibras vegetales formadas por una celulosa muy resistente a la acción de las bacterias. Es homogénea, a excepción de las partes vegetales duras y no comestibles, tales como la piel de la uva o de las almendras, de los restos de vegetales mal masticados, etc.».

2

Enfermedades del colon

.....

«En el mundo occidental, podemos constatar una gran acumulación de diverticulosis del colón, de apendicitis, de tumores cólicos y rectales y de hemorroides. Los factores responsables de la mayoría de los incidentes intestinales se hallan relacionados con el tiempo que necesita el contenido intestinal para franquear el tracto intestinal, así como con el volumen y la consistencia de las deposiciones.» RAYMOND DEXTREIT

Una alimentación inadecuada perturba el funcionamiento del intestino grueso. Durante un primer período, se declaran enfermedades agudas (diarrea, colitis) que tienen como finalidad eliminar el excedente de toxinas. La inflamación de las mucosas del colón se deben con frecuencia a la irritación provocada por unos desechos demasiado duros que se adhieren allí, así como por las fermentaciones y putrefacciones engendradas por el estancamiento de las deposiciones.

Si las causas de estos problemas no son corregidas, las enfermedades agudas ceden su lugar a las enfermedades crónicas (estreñimiento, cáncer de colon, etc.).

Cuanto más persisten y se agravan las enfermedades del colon, más se permeabilizan sus paredes. De esta forma dejan pasar los desechos que, por vía sanguínea, ensucian a los demás órganos y, al mismo tiempo, también los debilitan. Según un estudio realizado en Escandinavia, publicado en 1982, el reu-

matismo de las articulaciones podría estar provocado por una flora intestinal defectuosa. El Dr. Carton afirma: «debemos tomar conciencia de que todo aquello cuanto no encuentra una salida larga y fácil a través de la vía intestinal, permanece en circulación en el plasma, intoxicando e intentando abrirse paso a través de las salidas de socorro, es decir, por los demás emuntorios. La mayor parte de las enfermedades de la piel, del riñón, de los intestinos, así como las inflamaciones agudas de los pulmones, de la garganta, de la nariz, de los ojos, de los oídos, etc. proceden en primer lugar de la contaminación humoral que se ha ido acumulando por nuestra falta de higiene y, después, de una expulsión insuficiente a través de la puerta principal, es decir, del intestino.»

ESTREÑIMIENTO

Con frecuencia, este trastorno acostumbra a considerarse bastante inofensivo. Consiste en la dificultad para evacuar, así como en la deposición de unas heces extremadamente duras y difíciles de eliminar.

No siempre relacionamos el estreñimiento con las migrañas, las neuralgias o los trastornos nerviosos en general. Sin embargo, deberíamos plantearnos la siguiente pregunta: ¿qué ocurre con las toxinas que se almacenan en el colón a la espera de ser evacuadas? Atraviesan la pared intestinal, convirtiéndose en un verdadero peligro para el organismo. Muchos cánceres tienen como tela de fondo un estreñimiento crónico que dura desde hace 10, 15 ó 20 años.

El estreñimiento suele estar provocado por uno o varios de los siguientes factores:

- falta de fibras alimenticias (celulosa);
- deficiencia de la secreción biliar;
- insuficiencia de hidratación del bolo alimenticio;
- estrés cotidiano y agotamiento nervioso;
- atonía de los músculos abdominales.

Con frecuencia, los períodos de estreñimiento suelen ir seguidos de diarreas, volviendo a aparecer éste al cabo de algunos días y así sucesivamente. Raymond Dextreit lo explica así: «Debido a la irritación de la mucosa intestinal que provoca, un estreñimiento prolongado puede producir una hipersecreción cólica que conlleve como consecuencia una sobrehidratación de las deposiciones, proporcionándoles un aspecto líquido. Esto nos conduce a estas falsas diarreas que no son más que unas deposiciones inconsistentes, insuficientes y tardías».

DIARREA

La diarrea se caracteriza por unas evacuaciones rápidas y numerosas de deposiciones líquidas. Pueden presentar diversos aspectos, pero su causa siempre es la misma. Reflejan la defensa del organismo para eliminar de golpe el exceso de toxinas que se asientan en el colón e irritan sus paredes.

Entre sus numerosas causas, éstas suelen ser las principales:

- empacho;
- alimentos mal digeridos;
- medicación agresiva (la mayoría de los laxantes irritan el intestino);
- putrefacción y fermentación provocada por unas malas combinaciones alimentarias.

.....
«Si las deposiciones poseen una consistencia ligeramente viscosa y son de un tono amarillento rojizo, es porque el que sufre una irritación es el intestino delgado. Pero cuando son de un tono amarronado, entonces el que sufre algún trastorno es el colón izquierdo. Y, finalmente, las fermentaciones del intestino ciego provocan unas heces espumosas, ácidas y amarillentas. Las deposiciones diarreicas verdes se deben a los alimentos ingeridos», explica ERIC NIGELLE.
.....

Si las diarreas persisten, la irritación del colón se agrava y el problema puede llegar a transformarse en colitis.

De vez en cuando pueden aparecer diarreas ocasionales provocadas por algún conflicto o disgusto, por el miedo o por un estado de ansiedad, etc.

COLITIS

La continua irritación del colón debido a las toxinas que permanecen allí provoca la inflamación de las paredes, la colitis. Puede localizarse en diferentes partes del colón y manifestarse dejando huellas de sangre o de pus en las deposiciones.

Si esta irritación se prolonga, las paredes del colón se endurecen, se ulceran y después producen una necrosis, facilitándole así el terreno al cáncer.

La colitis puede estar provocada por la ingestión de medicamentos, sobre todo por los antibióticos.

FLATULENCIAS

Las flatulencias (gases) no son ninguna enfermedad, sino que más bien constituyen un síntoma. Son el resultado de las putrefacciones y de las fermentaciones producidas por una mala digestión de los alimentos. Suelen acompañar a varios tipos de trastornos como el estreñimiento, la diarrea y la colitis. La alteración de la flora intestinal, normalmente suele ser la que origina las flatulencias, pero el nerviosismo y la aerofagia también pueden provocarla. «Unos hábitos de nutrición equivocados, practicados durante años; una alimentación con tendencia a irritar el estómago y con demasiadas especias; un exceso de sal, de café, de fritos, de dulces y de golosinas, pero sobre todo el abuso del alcohol y de la nicotina, así como la falta de ejercicio y una deficiencia en la circulación sanguínea de los órganos abdominales, suelen ser la base de las flatulencias», afirma el Dr. Bircher-Benner.

APENDICITIS

El apéndice está compuesto por tejidos de defensa, los tejidos linfoides (cuyas células segregan los anticuerpos que atacan a los microorganismos peligrosos). Por ello, el apéndice es propenso a las irritaciones y corre el peligro de inflamarse con gran facilidad.

La absorción de cuerpos extraños (por ejemplo, los huesos de las frutas) o la irritación provocada por las toxinas que permanecen en el colón pueden provocar una apendicitis. Para el Dr. Bircher-Benner, «esta inflamación casi siempre suele ser la consecuencia de una irritación constante del intestino grueso, de la putrefacción y del estreñimiento provocados por una alimentación poco saludable».

PARÁSITOS INTESTINALES

Son muy numerosos y a menudo proceden de alimentos en mal estado, pero un colon debilitado y lleno de desechos también suele ser un terreno muy propicio para la proliferación de los gusanos intestinales. Acostumbran a alimentarse del contenido intestinal, provocando así un desarreglo que desemboca en diarreas, en colitis y en muchos otros trastornos orgánicos (migrañas, náuseas, cansancio, nerviosismo, etc.). La persona portadora de parásitos intestinales se siente más irritable y cólica y suele sufrir múltiples perturbaciones nerviosas.

Con respecto a estos parásitos, A. Passebecq explica: «Todos le roban al individuo una parte del alimento, segregan peligrosos venenos para el organismo y su sistema nervioso, irritan y perjudican las mucosas entéricas y, a veces, a la larga, incluso pueden llegar a provocar pequeñas hemorragias anemiantes. Así pues, debemos evitarlos, impedir que se instalen en los intestinos, detener su proliferación, expulsarlos lo más rápidamente posible sin llegar a perjudicar el aparato digestivo y, finalmente, curar, cicatrizar y fortalecer a este último».

HEMORROIDES

Las hemorroides son la consecuencia de una dilatación de las venas del recto y del ano. Este estado puede llegar a agravarse, al convertirse las venas en el centro de una inflamación. Las hemorroides van acompañadas de hemorragias, así como de un intenso dolor.

Con frecuencia, esta dolencia suele estar provocada por el estreñimiento. En efecto, la sangre venosa (cargada de un exceso de toxinas) se estanca en la región del colon. y, a la larga, esta sobrecarga provoca una dilatación de las paredes venosas.

FISURAS Y FÍSTULAS ANALES

«Cuando en la masa fecal existe una gran cantidad de toxinas que irritan, estas terminan por irritar y agrietar la frágil mucosa debido al contacto permanente, sobre todo durante su expulsión en el caso de estreñimiento.» ROBERT MASSON

La fisura es una ulceración estrecha situada entre los pliegues del ano. La fístula es un pequeño absceso. La fisura es muy dolorosa y provoca espasmos en el ano, mientras que la fístula apenas se hace notar, a no ser por algunos rastros de pus. Con frecuencia, ambas dolencias constituyen una complicación de las hemorroides.

OCLUSIÓN INTESTINAL

Se trata de una dolencia realmente grave; resulta extremadamente dolorosa y puede ser fatal si la intervención quirúrgica no se practica a tiempo. Las materias contenidas en el intestino se encuentran bloqueadas por una parálisis intestinal, por un estrangulamiento de las paredes o por la obturación de un cuerpo extraño.

PÓLIPOS

Los pólipos son unos tumores, normalmente benignos, que se establecen en las cavidades, principalmente sobre las mucosas.

DIVERTÍCULOS

Los divertículos son pequeñas hernias situadas en el interior del colon donde se van a alojar las toxinas y los desechos fecales. Pueden llegar a convertirse en un terreno propicio para el cáncer.

CÁNCER DE COLON

Esta enfermedad es el resultado de una alimentación y de una forma de vida poco apropiadas, lo cual origina un exceso de toxinas. A fuerza de sufrir irritaciones provocadas por los desechos que se instalan allí, las mucosas del colon degeneran hasta llegar a un estadio canceroso. Algunos estudios han demostrado que una alimentación rica en productos animales, pero pobre en fibras vegetales suele ser la causa principal del cáncer de colon.

Aunque el proceso de cancerización se va agravando durante el transcurso de los años, es posible intervenir si se actúa a tiempo sobre las causas.

Detección del cáncer de colon por medio del test al guayaco

El test al guayaco, perfeccionado en los Estados Unidos por el profesor Greigor, consiste en descubrir la presencia de sangre en las deposiciones a través de un análisis microscópico. El sangrado fisiológico normal y cotidiano expulsado a través de las deposiciones es de 2 ml. Cuando se supera esta

cifra, hay que considerar la posibilidad de que existan colitis inflamatorias, pólipos, hemorroides ulceradas, diverticulosis, o incluso un cáncer en el recto.

Los doctores Nadjari y Balabaud afirman: «si este test se practica al nivel de la población de más de 40 años, el porcentaje de resultados positivos es aproximadamente del 3%. Esto significa que de cada 100 personas que se someten a este test, tres de ellas presentan un sangrado oculto (a pesar de no quejarse de ningún síntoma). Tan sólo un 30% provienen de pólipos o de cánceres principiantes».

.....

3

Estado del colon y consecuencias sobre la salud

.....

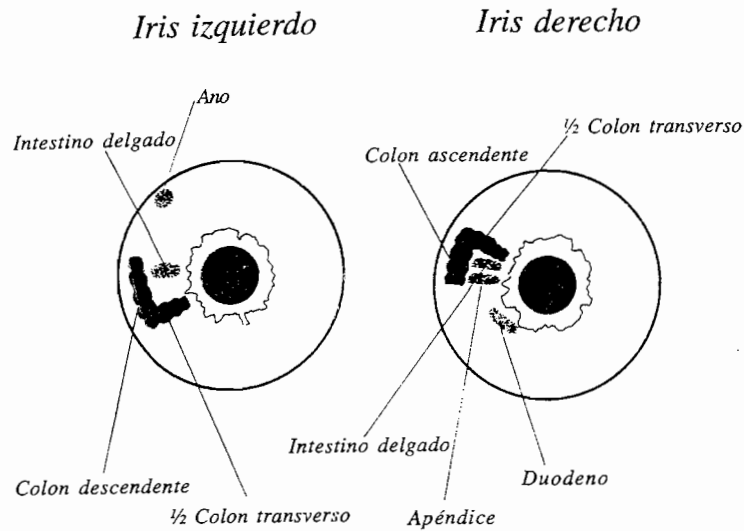
«El diagnóstico debe informar lo máximo posible sobre el aspecto general del interior del colon. Esto es de primordial importancia. Así pues, el diagnóstico deberá consistir en descubrir hasta qué punto el tubo digestivo del paciente se encuentra lleno de desechos.» ARNOLD EHRET

¿CÓMO DETERMINAR EL ESTADO DEL COLON?

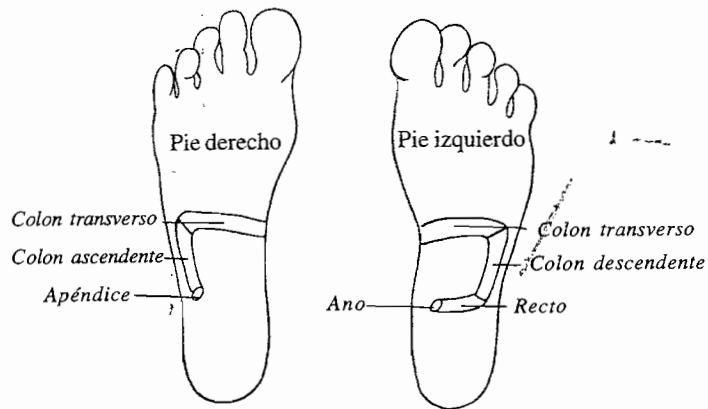
La *radiografía* permite detectar las anomalías: tumores, pólipos, divertículos, oclusión intestinal, etc., así como los «cálculos fecales», materias endurecidas que se adhieren a las paredes.

Pero existen otros métodos practicados exteriormente que también proporcionan importantes indicaciones.

La *iridología* es un chequeo que consiste en un examen de la trama iriana, una de las localizaciones de la proyección del cuerpo junto con la planta de los pies, las orejas, el colon, etc. Las manchas, alteraciones o cualquier otro tipo de anomalías localizadas en el iris del ojo indican al iridologo los diferentes problemas de salud de un individuo y, en consecuencia, sus problemas intestinales.



La reflexología de las plantas de los pies: el cuerpo también se proyecta sobre las plantas de los pies. Si existe algún problema en el colon, la zona de la planta de los pies que se corresponda con la zona del colon afectada, experimentará un cierto dolor al ser presionada.



El colon en la reflexología de las plantas de los pies

La *fisiognomía* estudia las formas y tonalidades del rostro. Un facultativo experimentado puede llegar a detectar si el paciente se halla aquejado por algún problema intestinal.

De acuerdo con Irons, existe una forma muy sencilla para saber si el colon trabaja con normalidad:

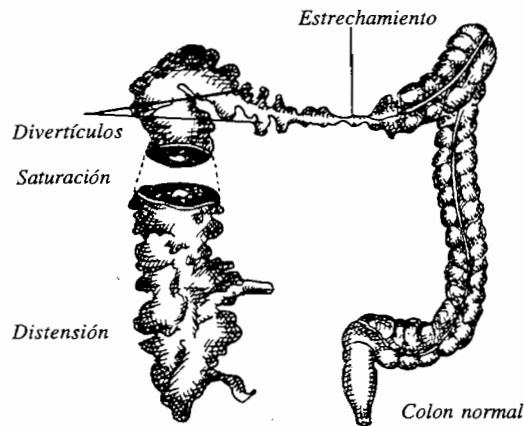
«Para que nuestro colon esté sano, deberíamos ir al lavabo dos veces al día y hacer unas deposiciones con consistencia. Todas las mañanas, deberíamos eliminar unas heces de 5 a 10 cm y, más tarde, durante el transcurso del día, unas heces de la mitad de este volumen. Deberíamos hacer de vientre con facilidad y de forma inmediata. El color de las heces puede variar ligeramente, dependiendo de lo que hayamos comido. Normalmente deberían ser de un color amarronado.»

También se ha podido observar una relación entre el emplazamiento de un tumor intestinal y algunos de los puntos más débiles del organismo. Por ejemplo, un cáncer de intestino no puede ser localizado en cualquier parte, se sitúa en los órganos del cuerpo ya debilitados, o bien, si un órgano funciona mal, el punto reflejo correspondiente a este órgano en el intestino también resultará debilitado.

COLON SANO Y COLON SATURADO

Para Irons, en Occidente no existe ni un solo colon sano, ¡a no ser en los libros de anatomía!

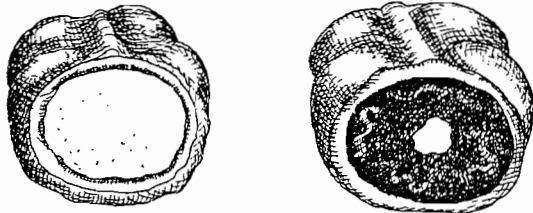
Debido a su función de eliminación, el colon siempre está lleno de desechos que deben ser evacuados. Si la evacuación es regular y nos preocupamos de limpiar nuestro colon de vez en cuando, los desechos no se endurecerán y no quedarán adheridos a las paredes intestinales.



No obstante, a pesar de que la evacuación se realice con toda normalidad, con frecuencia, en los pliegues intestinales suelen quedar materias duras y secas que terminan por ensuciar el colon al adherirse a sus paredes. Este proceso sensibiliza las mucosas y se convierte en causa de inflamación (colitis).

Arnold Ehret cree que en los intestinos todos poseemos continuamente como mínimo unas cinco libras de materias no eliminadas que envenenan nuestra sangre y todo nuestro cuerpo en general. También añade: «Los especialistas en autopsias afirman que del 60 al 70% de los colones disecados contienen materias fecales tan duras como piedras y que llevan allí decenas de años». Al adherirse, día tras día, los desechos a las paredes intestinales, estos pueden llegar a alcanzar de 5 a 7 cm. de espesor.

Corte de un colon sano Corte de un colon obstruido



¿CUÁLES SON LAS CAUSAS QUE OBSTRUYEN EL COLON?

Una alimentación desvitalizada, demasiado refinada y rica en productos animales, suele ser el factor principal de los problemas intestinales. La alimentación moderna no aporta al organismo los suficientes alimentos equilibrados, capaces de proporcionar a las células intestinales las sustancias que necesitan. Además, este régimen tan poco apropiado suele ser el causante de unas deposiciones demasiado duras y de la reducción del tránsito intestinal debido a la falta de fibras vegetales.

La falta de agua reseca las deposiciones. El hecho de aguantarse las ganas de ir a hacer de vientre es una de las posibles causas de este resecamiento, ya que cuanto más permanecen las deposiciones en el colon, más se endurecen éstas, al ser el agua reabsorbida por el organismo.

La falta de ejercicio físico también puede dar origen a un mal funcionamiento intestinal. Los ejercicios abdominales favorecen el tránsito intestinal actuando como un masaje interno del colon.

Defecar cada día no tiene porque significar que el intestino esté limpio y en buen estado, puesto que las materias pueden pasar a través de los estrechamientos provocados por los desechos y poseer una apariencia totalmente normal durante la evacuación.

¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DE UN COLON SATURADO?

De acuerdo con las estadísticas establecidas a partir de personas que se han sometido a una intervención médica, aproximadamente unos 70 millones de americanos sufren problemas intestinales. De acuerdo con Irons, seguramente todavía hay muchísimas más personas con problemas intestinales que intentan solucionarlos a base de laxantes: «Hay muy pocas personas que tengan un tránsito intestinal sano y normal. Además, esta afirmación se ve confirmada por un considerable aumento en las ventas de productos laxantes y de otros remedios para el intestino».

La acumulación de materias en el colon da origen a numerosos trastornos. Las toxinas producidas por las putrefacciones intestinales llegan, por vía sanguínea, hasta los órganos cercanos, ensuciándolos y deteriorándolos.

Por lo tanto no resulta sorprendente que aparezcan trastornos tales como el cansancio, el insomnio, los problemas nerviosos y mentales, la artritis, los dolores menstruales, etc. «¿Cuántas inflamaciones o infecciones de los órganos genitales internos no tienen otro origen que el de la cercana presencia de una cloaca persistente? ¿Cómo podemos plantearnos llegar a curar una metritis, una salpingitis, una prostatitis o una congestión ovárica, habiendo inmundicias tan cerca?», pregunta Raymond Dextreit.

La importancia de la higiene del colon es una gran desconocida, y de ahí la multiplicidad de los estados patológicos que la afectan. Un impresionante número de personas sufren cada año la ablación parcial del colon.

El mal funcionamiento del tránsito intestinal puede desembocar en una enfermedad cardíaca o incluso en un cáncer. Referente a este punto, N. Petrakis y E. King de la Universidad de California, han demostrado recientemente que el cáncer de mama puede estar vinculado al estreñimiento. Realizaron un estudio con 138 mujeres de todas las edades. Cerca del 25% de las mujeres que padecían de estreñimiento (es decir, que iban al lavabo dos veces a la semana o menos), presentaban células anormales en las mamas. Tan sólo el 5% de aquellas que iban al lavabo diariamente se encontraban afectadas por esta anomalía. No encontraron ninguna diferencia sensible entre las edades de las mujeres estudiadas. Avanzan la hipótesis según la cual las bacterias intestinales deben transformar ciertas sustancias alimentarias en sustancias cancerígenas que pasan a la sangre y pueden convertir en cancerígenas a las células normales del pecho. Además, estas bacterias producen estrógenos (hormonas femeninas) que pueden ser reabsorbidas, sobre todo por las mujeres estreñidas, estimulando la proliferación de células cancerosas.

¿JUEGA EL ESTADO DEL COLON ALGÚN PAPEL EN EL ENVEJECIMIENTO?

Existen numerosas teorías sobre las causas del envejecimiento; algunos proponen curas, tratamientos, métodos para retrasar sus efectos, etc. Aunque, actualmente, ya se empieza a hablar de la influencia del colon sobre el envejecimiento.

Un colon enfermo e intoxicado todavía es una causa poco conocida de envejecimiento prematuro. Las toxinas invaden el organismo y se reparten por toda la piel, en los dientes, en los ojos, en el sistema nervioso, etc. envenenando los diversos tejidos, asfixiando las células y provocando así el envejecimiento de todo el organismo. «La vejez empieza en el colon. Si las personas quieren recuperar la energía y la salud de su juventud, pueden hacerlo fácilmente limpiando su colon y conservándolo limpio», declara Irons, que ha pasado ya de los ochenta años y sigue gozando de una excelente vitalidad.



4

Alimentación y colon

.....

«Cuando la fina membrana del intestino posee una estructura normal, estamos lo suficientemente protegidos contra la posible reabsorción de microbios y de toxinas; pero cuando nos alimentamos mal (alimentos excesivamente refinados, mantequilla, nata, etc.), esta delicada membrana se vuelve excesivamente porosa y deja pasar con profusión toda una serie de bacterias y de venenos.» DRA. CATHERINE KOUSMINE

¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN PARA EL COLON?

El estado del colon depende de la calidad y de la cantidad de alimentos ingeridos. Cuando son digeridos y asimilados, siempre quedan sustancias, celulosa y desechos, (variables dependiendo de la naturaleza de los alimentos) que son eliminados pasando a través de éste. Si no puede eliminar estas materias fecales en breves intervalos de tiempo, éstas irritarán sus paredes provocando un gran número de trastornos (estreñimiento, diarrea, colitis...) y afectará, a la larga, a otros órganos de dos formas. Primero por vía sanguínea: la sangre, cargada de toxinas, las va depositando durante su recorrido por las distintas partes de cuerpo. Y, segundo, por

vía refleja*: las toxinas se alojan en ciertas partes del colon, perjudicando así el funcionamiento del órgano correspondiente a dicha zona.

De acuerdo con algunos estudios realizados recientemente, un desequilibrio alimentario puede llegar a modificar la flora intestinal que, entonces, se vuelve susceptible de producir sustancias cancerígenas.

.....
«Las bacterias de la flora intestinal son capaces de favorecer la formación de sustancias cancerígenas a partir de ciertas sustancias que se encuentran en las secreciones digestivas y, en particular, en la bilis.» PR. ARIAS
.....

¿CUÁL ES LA ALIMENTACIÓN MÁS FAVORABLE?

Según los métodos alimentarios, la respuesta variará. Algunos dan prioridad a los alimentos crudos: la instintoterapia, el crudivorismo, la alimentación viva, mientras que otros métodos, como la macriobótica, dan prioridad a los alimentos cocidos. Pero, más o menos, todos coinciden en cuanto a las nefastas consecuencias de los alimentos refinados, del azúcar, del café, del alcohol, de los colorantes y aditivos alimentarios, de la carne y de los productos lácteos.

Con respecto a la alimentación viva, Edmond Bordeaux-Szekely presenta una clasificación** de los alimentos de acuerdo con tres criterios esenciales: su grado de vitalidad, de digestibilidad y su efecto intoxicante sobre el organismo.

* El conjunto del cuerpo se halla reflejado en ciertas zonas de éste, como por ejemplo en las orejas, en el colon o en la planta de los pies y, a partir de estas zonas reflejas, se puede llegar a establecer un tratamiento sobre la parte del cuerpo afectada. Este fenómeno se utiliza en reflexoterapia: por medio de un masaje, se obtiene un efecto anestésico, excitante, etc.

** Para más información, consultar el libro «Apprendre à se nourrir» (Aprender a alimentarse), Editions Soleil. (Trad. española, ed. Sirio, Málaga.)

1. alimentos biogénicos, *que engendran la vida*: semillas germinadas y brotes tiernos;
2. alimentos bioactivos, *que activan la vida*: semillas y vegetales crudos (frutas, verduras, cereales, olea-ginosos);
3. alimentos biostáticos, *que disminuyen la vida*: alimentos cocidos;
4. alimentos biocídicos, *que matan la vida*: alimentos refinados con aditivos alimentarios.

Los alimentos biogénicos y bioactivos aportan energía a nuestro cuerpo, mientras que los alimentos biostáticos y biocídicos se la quitan. El consumo en grandes cantidades de estas dos últimas categorías de alimentos provoca un importante esfuerzo de desintoxicación a nuestro organismo y moviliza durante horas su sistema inmunológico (glóbulos blancos).

Sin embargo, no se trata de renunciar completamente a este tipo de alimentos. Si consumimos del 60 al 80% de alimentos vivos, podemos tolerar sin ninguna dificultad de un 20 a un 40% de alimentos biostáticos, así como un pequeño tanto por ciento de alimentos biocídicos.

Una alimentación demasiado abundante también intoxica el organismo. Cuando disminuimos progresivamente nuestra ración cotidiana, sin llegar por ello a subalimentarnos, nuestro espíritu gana en claridad, nuestros movimientos se hacen más ágiles, mejoramos nuestro aspecto físico y disminuye nuestra necesidad de dormir después de las comidas. A largo plazo, los órganos digestivos ya no se cansan tanto, la eliminación resulta mucho más fácil y experimentamos una revitalización en todo nuestro organismo.

¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS ENEMIGOS DEL COLON?

- *El azúcar blanco o refinado:* se trata de un producto muerto cuya utilización provoca un gran número de trastornos. Paraliza la inmunidad natural y favorece la proliferación de bacterias nocivas, las cuales tienen como consecuencia el perturbar el equilibrio de la flora intestinal en el tubo digestivo.
- *El alcohol:* estudios realizados en Noruega han demostrado que las bebidas con alcohol, sobre todo la cerveza, podrían estar relacionadas con la frecuencia del cáncer de colon o del recto.
- *La carne:* forma parte de los alimentos más pobres en cuanto a fibras vegetales. La carne no siempre es bien digerida por los jugos digestivos del organismo humano, por lo que pueden llegar a aparecer putrefacciones intestinales.

.....
«Se ha observado que el número de cánceres de colon ha ido aumentando considerablemente en la población japonesa emigrada a Hawái, así como en los negros de los Estados Unidos, a medida de que también aumentaba su consumo de carne.» PR. J. LEDERER

-
- *Las grasas saturadas:* conocidas por su efecto nocivo sobre el sistema cardio-vascular, también resultan peligrosas para el colon. «Una alimentación demasiado rica en grasas estimula la secreción de bilis, por lo cual la presencia de una mayor cantidad de ácidos biliares, susceptibles de convertirse fácilmente en sustancias cancerígenas, es mucho mayor. Por otra parte, la riqueza en grasas del régimen modifica la flora intestinal y aumenta su contenido en bacterias, las cuales pueden facilitar la conversión de las sales biliares en sustancias cancerígenas», explica el profesor Lederer.

Para el buen funcionamiento del organismo, resulta necesario un consumo moderado de aceites vegetales de primera presión en frío, ricos en ácidos grasos polisaturados. No causan los mismos problemas atribuidos a las grasas saturadas (grasas animales, aceites corrientes, margarina, etc.).

- *La crema de leche y la mantequilla:* los ácidos que contienen hacen más permeables las paredes del colon para las bacterias que se encuentran allí. Entonces pasan a la sangre, situándose en las zonas de menor resistencia y creando focos de inflamación crónica, de los que nacerán enfermedades degenerativas*. De acuerdo con el Dr. Kuhl: «En el caso de un cáncer de colon, deberían prohibirse todos los productos lácteos, puesto que el continuo consumo de este tipo de productos, ricos en proteínas, agravan todavía más el desorden de la flora intestinal. Resulta aconsejable sustituirlos por vegetales lacteo-fermentados como, por ejemplo, la choucroute y su caldo, los pepinos y las judías verdes lacto-fermentadas».
- *El gluten:* está equilibrado por la vitamina E en el grano de trigo crudo, de cebada, de centeno, de avena o de alforfón. Cuando el grano se muele como harina y se cuece, se destruye la vitamina E. Entonces, el gluten forma una sustancia pastosa y pegajosa que se adhiere a las paredes intestinales. Aminora el paso de los alimentos (una alimentación rica en gluten puede tardar más de ocho días en atravesar el tubo digestivo en lugar de uno a dos días, lo cual es lo normal), favorece las putrefacciones intestinales e impide la absorción de vitaminas del grupo B.

* Consultar los estudios realizados por la Dra. C. Kousmine.

¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE LA CELULOSA PARA EL TRÁNSITO INTESTINAL?

La celulosa actúa al igual que el deshollinador en una chimenea. Para ser estimulado, el colon necesita una materia sólida (fibras vegetales) no asimiladas durante su paso por el intestino delgado. Esta materia, la celulosa, se encuentra en las frutas, en las verduras y en los cereales integrales. La fibra es la sustancia que forma la pared celular y la estructura rígida de los vegetales.

Una alimentación rica en fibras vegetales evita muchos problemas de salud. «Desde hace varios años, unos estudios epidemiológicos* han llamado la atención sobre los riesgos de una alimentación desprovista de fibras. La importante disminución del tránsito intestinal que ésta conlleva puede favorecer la aparición de divertículos en el colon. Además, existe una correlación muy significativa entre la creciente frecuencia de los cánceres de colon en los países industrializados y la alimentación pobre en fibras. Así pues, parece ser que para prevenir esta enfermedad lo más adecuado es llevar una alimentación rica en fibras vegetales» (Dra. Arlette Mossé).

Gracias a su acción como limpiador intestinal, la celulosa permite asegurar un medio propicio para las bacterias útiles que forman la flora intestinal. Además, una ínfima parte de la celulosa es transformada en azúcar absorbible por estas bacterias.

¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DEL AGUA PARA EL TRÁNSITO INTESTINAL?

Las materias fecales deben estar compuestas por una parte de agua con el fin de poder ser eliminadas correctamente. Si están demasiado secas, se adhieren a las paredes intestinales (con-

* Epidemiología: rama de la medicina que estudia los diferentes factores que intervienen en la aparición y evolución de las enfermedades, tanto estos factores dependan del propio individuo como del medio que le rodea.

sultar el capítulo 1). Así pues, se recomienda consumir de uno a dos litros de agua diarios, permaneciendo siempre atentos a las necesidades de nuestro cuerpo con el fin de evitar cualquier exceso. Esta cantidad de agua casi se puede alcanzar cuando se consumen muchas frutas y verduras. Probablemente pueda resultar necesario completar el aporte de líquidos en verano o bien en las atmósferas más secas por causa de la calefacción.

Sin embargo, para Raymond Dextreit, las evacuaciones intestinales necesitan otro aporte líquido además del de la savia nutritiva de los vegetales, porque ésta es asimilada en su mayor parte. Hace falta un líquido inorgánico como el agua de manantial, que no hace más que pasar y arrastrar los residuos y los desechos, tanto sean sólidos como líquidos.

¿CÓMO COMER?

Relajarse antes de empezar la comida, permanecer atentos a lo que se come y masticar bien, favorece la digestión en todas sus etapas. Según Michio Kushi, las personas que tienen problemas intestinales deben masticar muy bien sus alimentos y cenar dos o tres horas antes de irse a la cama.

EL INTESTINO DEL RECIÉN NACIDO

Parece ser que el calostro, líquido que precede la llegada de la leche de la madre, es el que pone en funcionamiento de una forma armónica en el recién nacido (a quien enseguida se le empieza a dar el pecho) la primera acción peristáltica del intestino. Esta es la causa por la cual es tan importante del poder dar de mamar a los niños. La leche materna es muy importante pues, al acidificar el colon del bebé, permite la instalación de la flora bacteriana. En el caso de los bebés que no pueden ser amamantados por sus madres, el desarrollo de colibacilos resulta favorecido, lo cual conlleva múltiples trastornos en la salud.

La psicología y el colon

.....



Al igual que las demás vísceras, el colon también está bajo la dependencia del sistema neurovegetativo (sistema nervioso autónomo). No poseemos ningún tipo de control consciente sobre este sistema y, por consiguiente, actúa sobre el colon sin que nosotros lo sepamos.

La alimentación es un factor muy importante para el buen funcionamiento del colon, pero no es el único. En caso de estrés de origen físico (por ejemplo, agotamiento) o de origen emocional, el sistema nervioso autónomo empieza a actuar y provoca toda una serie de modificaciones fisiológicas, en particular espasmos de la musculatura lisa del colon, los cuales impiden que pueda tener lugar una correcta eliminación. El miedo, la angustia, la cólera y cualquier otro factor de tensión psíquica deterioran las funciones digestivas y provocan trastornos intestinales (estreñimiento, diarrea, flatulencias, colitis, etc.).

Por otra parte, alimentarse bien pero experimentar un cierto rechazo en cuanto a la labor que el colon lleva a cabo diariamente, es una forma de no aceptarse a uno mismo. Así pues, resulta primordial que analicemos nuestra actitud en lo que respecta a la eliminación fecal.

La expulsión de los desechos es vital. A través de esta eliminación, participamos en un intercambio con la tierra que nos ha proporcionado nuestro alimento, pues le devolvemos una parte con la que alimentarse ella misma para que así pueda continuar produciendo.

La relación entre el buen funcionamiento del colon y la actitud psíquica resulta primordial ya desde nuestra más tierna infancia. El bebé está contento en su orinal; para él es como un juego, algo que le provoca placer. Uno de sus primeros descubrimientos es el de saber que puede actuar sobre su propio cuerpo, aceptando o negándose a evacuar.

Con frecuencia, sus padres le dicen que las deposiciones son algo sucio. Sin embargo, un niño normal tiene ganas de sentir, de tocar e incluso de jugar con sus heces a las que considera como una prolongación de sí mismo. Si se le prohíbe, en un futuro podrá llegar a sufrir trastornos con respecto a su madurez psíquica y a su relación con el mundo.

En las sociedades occidentales se valora el intelecto y el corazón, mientras que las funciones del vientre y del bajo vientre (órganos de eliminación intestinal y urinaria, así como de actividad sexual) se hallan totalmente desvalorizadas.

Los bloqueos psíquicos provocados por este tipo de educación antinatural acarrearán una falta de armonía en las funciones fisiológicas del cuerpo y pueden ser el origen de un gran número de trastornos intestinales. De esta forma, el niño al que se le impide adquirir un control armónico de sus esfínteres puede, por ejemplo, negarse a «abrirse al mundo» y convertirse en un estreñido crónico. Se mostrará egocéntrico y poco generoso en su relación con los demás.

Según André Passet: «Cuando el niño se vuelve limpio, considera sus evacuaciones como una ofrenda dedicada a los adultos. Pero el valor emocional que éste les atribuye, en el futuro, no siempre se ve eficazmente sustituida por otros valores tales como el trabajo, la cooperación, el dinero o el talento artístico. Cuando el adulto se siente incapaz de producir aquello que se le exige en cualquiera de estos ámbitos, experimenta una gran angustia o vergüenza y experimenta una regresión adoptando una actitud infantil con respecto a sus evacuaciones».

A veces, las técnicas de higiene intestinal provocan unos estados psicológicos intensos y hacen reaparecer a nivel consciente el miedo, la desgana, la cólera y toda otra serie de emociones inhibidas en el subconsciente desde la infancia.

Con frecuencia, estas crisis de «eliminación psíquica» suelen ir seguidas por una maravillosa sensación de bienestar; el individuo se siente liberado de un gran peso, se siente mucho más libre y despreocupado, lleno de entusiasmo y de creatividad. Así pues, la higiene intestinal puede ser utilizada de forma ventajosa como complemento de una psicoterapia, puesto que aumenta su eficacia.

Las técnicas de equilibrio general del organismo y del psiquismo (relajación, deporte, yoga, sofrología, visualización, meditación, etc.) ejercen un efecto regulador en las funciones intestinales que sufren algún tipo de trastorno. Así pues, resulta aconsejable combinarlas con una alimentación sana y con unas técnicas adecuadas de higiene intestinal con el fin de conseguir el *mens sana in corpore sano* que para los romanos representaba el ideal de la vida individual.

A la pregunta: «¿QUÉ ES UN SABIO?»

Buda habría contestado:

«¡Es alguien cuyo intestino delgado funciona bien!»



6

El intestino delgado

.....



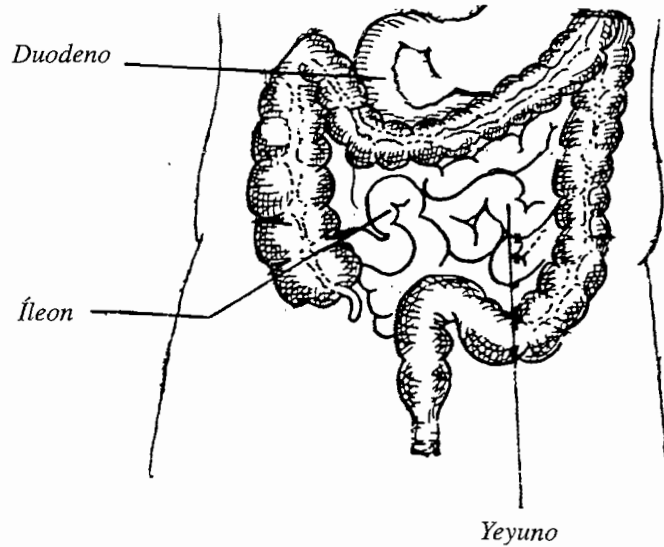
El intestino delgado está compuesto por el *duodeno* (25 cm x 3 cm), así como por las asas horizontales del *yeyuno* y verticales del *íleon* (5-6 m x 1-2cm.). Situado entre el estómago y el colon, su labor es la de digerir y asimilar los alimentos. Lleva a cabo esta última fase de la digestión con la ayuda de los jugos digestivos del páncreas y de la vesícula biliar.

El intestino delgado también puede sufrir una disminución en la velocidad del tránsito y hacerse propenso a la invasión de parásitos, así como al estancamiento de desechos que deberían pasar al colon. Con el tiempo, las paredes intestinales se recubren de restos y, en consecuencia, impiden la absorción de los elementos asimilables.

De acuerdo con algunas autopsias practicadas en animales, las enfermedades de los órganos se hallan estrechamente vinculadas a las perturbaciones del intestino delgado: un aumento o disminución de sus paredes, o incluso una presencia de parásitos. Por lo tanto, parece ser que el estado del intestino delgado puede afectar de forma refleja* a otras partes del cuerpo.

* Consultar página 38.

El intestino delgado



7

Limpieza intestinal
a través del yoga

.....

Dos ejercicios procedentes de la antigua tradición hindú permiten llevar a cabo una limpieza del tubo digestivo en su totalidad y no simplemente del colon, tal y como sucede con el lavado o la irrigación colónica (que explicaremos con todo detalle en el capítulo siguiente).

1. GRAN LIMPIEZA
(SHANK PRAKSHALANA)

Esta gran limpieza consiste en beber agua salada en grandes cantidades hasta que ésta sea evacuada limpiamente por... el ano. El método es muy fácil de aprender, no cuesta dinero y no requiere más de dos o tres horas. A todos aquellos a quienes les conviene, suele darles muy buenos resultados. Sin embargo, hay muchas personas que no toleran la ingestión de agua salada en grandes cantidades.

Cómo hacerlo

En primer lugar, deberéis elegir una ocasión en la que vayáis a estar solos y tranquilos durante todo el día. La noche anterior

deberéis de haber tomado un baño relajante y una cena ligera con el fin de pasar una buena noche.

El día X deberéis levantaros, preparar 3 litros de agua tibia y salada (la sal debe ser sal marina y se cuentan 6 gramos por litro de agua) como si se tratase de un caldo; os pondréis una buena música y empezareis a beberos un vaso. Después, deberéis de practicar los ejercicios de acuerdo con los dibujos que aparecen en las páginas siguientes. Después os beberéis otro vaso de agua y así sucesivamente hasta llegar a seis vasos. Entonces, deberéis ir al lavabo. Aunque todavía no pase nada, deberéis seguir bebiendo.

Cuando el agua haya empezado a pasar, continuará haciéndolo hasta que dejéis de beber. Entonces, deberéis resistir la sed y os haréis un poco de arroz hervido que sazonaréis con algunas hierbas y aceite de oliva. Suprimiréis cualquier ejercicio deportivo, las bebidas ácidas y el alcohol durante todo el día. Y, finalmente, durante los tres días siguientes os abstendréis de comer cualquier producto animal.

Ventajas

Son múltiples y van desde la eliminación de pequeños problemas pasajeros (granos, estreñimiento, dolores de cabeza, insomnio, falta de apetito o de concentración, cansancio, etc.) hasta la de males más graves o crónicos.

En el hospital yogico de Lonavla, en la India, se curan a enfermos muy graves por medio de esta técnica, repetida diariamente.

A la larga, este ejercicio limpiará las vellosidades intestinales devolviéndole al intestino su poder de asimilación por medio de una superficie de contacto mucho más amplia entre los alimentos y una mucosa regenerada, liberada de los desechos que la habían entorpecido, a veces incluso durante años.

Riesgos y contraindicaciones

El riesgo es el de la no evacuación del agua a través del ano. En este caso, deberéis esperar pacientemente su evacuación

por medio de las vías urinarias. Aunque es poco frecuente, algunas veces puede suceder. Existen posibles obstáculos mecánicos o fisiológicos: un leve hipotiroidismo, una gran masa de gases en el colon, una masa de desechos incrustados, un colon demasiado distendido, un agua no lo bastante caliente o lo bastante salada, miedo a lo desconocido o al fracaso, malestar o rechazo psicológico provocado por la práctica de este ejercicio, etc.

Sin embargo, existen soluciones: la posición de yoga de la candela, el correr sin moverse de sitio, la danza del vientre, unos fuertes masajes, un lavado intestinal.

Las contraindicaciones son realmente muy poco frecuentes: úlcera abierta, hipertensión o insuficiencia renal grave.

Frecuencia

Esta limpieza puede llevarse a cabo 4 veces al año, durante cada cambio de estación. Cuanto más avanzada sea vuestra edad, más útil os resultará practicarla. Si vuestra primera experiencia os ha dejado agotados, es porque el efecto ha debido de ser muy profundo y resultará aconsejable que volváis a practicarla al cabo de uno o dos meses. Con la práctica, la desintoxicación será cada vez más suave.

¿Por qué la sal?

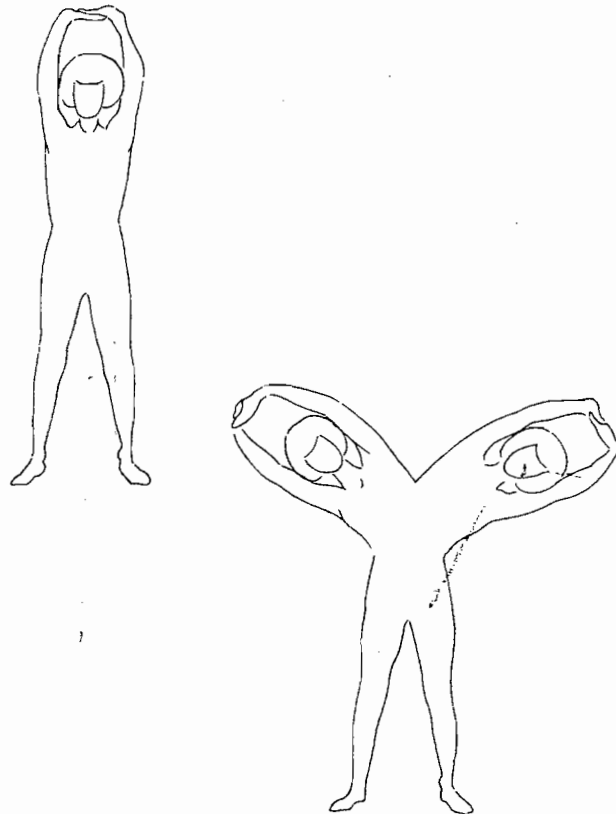
Antiguamente, esta limpieza se practicaba con agua de mar. La sal conserva el agua en el tubo digestivo e impide que sea absorbida por las paredes del intestino. La concentración salina del agua como mínimo debe ser la misma que el plasma sanguíneo con el fin de evitar la pérdida de sales minerales por ósmosis. La sal posee un poder bactericida y desinfectante. Y, finalmente, el agua salada también es un excelente emoliente para reblandecer los desechos que ensucian las delicadas vellosidades intestinales.

En caso de una insuficiencia renal grave o de problemas cardio-renales, deberemos contentarnos con hervir una buena cantidad de puerros en 3,5 litros de agua sin sal y bebernos este agua.

Primer movimiento

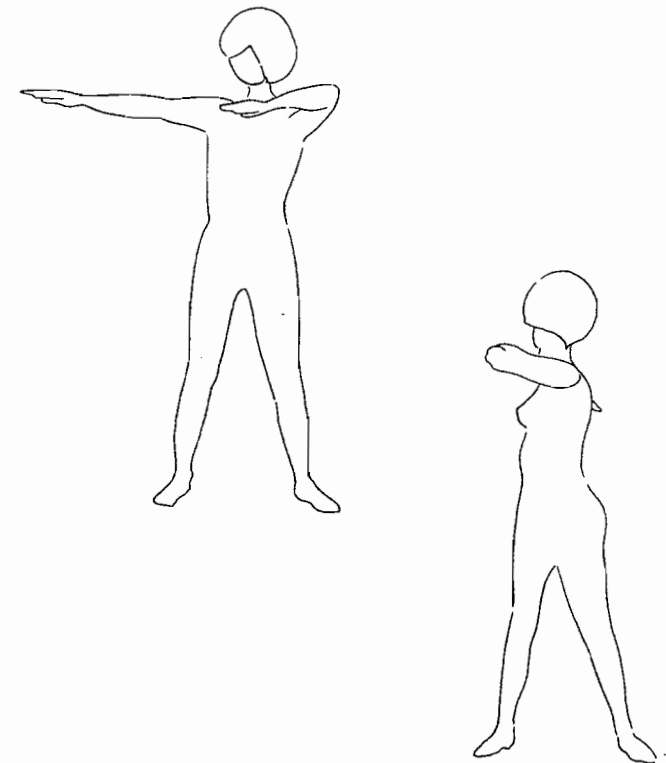
Posición inicial: de pie, con los pies separados, aproximadamente unos 30 cm. y los dedos de las manos entrelazados, con las palmas giradas hacia arriba. Hay que mantener la espalda recta y respirar con normalidad.

Primer tiempo: Sin hacer girar el busto, inclinarse hacia la izquierda y después, sin detenerse, volver a la posición normal para inclinarse enseguida hacia el otro lado. Estos movimientos abren el píloro y, en cada inclinación, una parte del agua abandona el estómago para dirigirse hacia el duodeno y el intestino delgado.



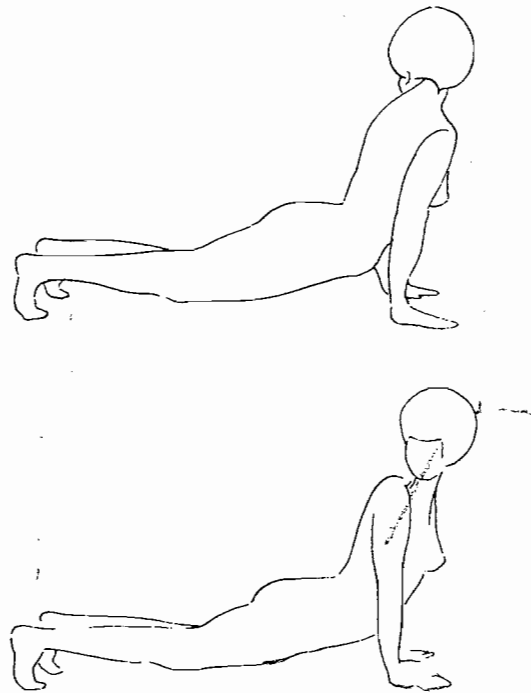
Segundo movimiento

Este movimiento hace avanzar el agua a través del intestino delgado. De pie, y con los pies separados, extender el brazo derecho de forma horizontal y doblar el izquierdo hasta que los dedos índice y pulgar de la mano lleguen a tocar la clavícula derecha. Después, efectuar una rotación del tronco, dirigiendo el brazo extendido hacia atrás, lo máximo posible; mirarse la punta de los dedos. *Nunca hay que abandonar aquí el ejercicio, sino que hay que volver de nuevo a la posición inicial y, después realizar este mismo movimiento, pero hacia el otro lado.*



Tercer movimiento

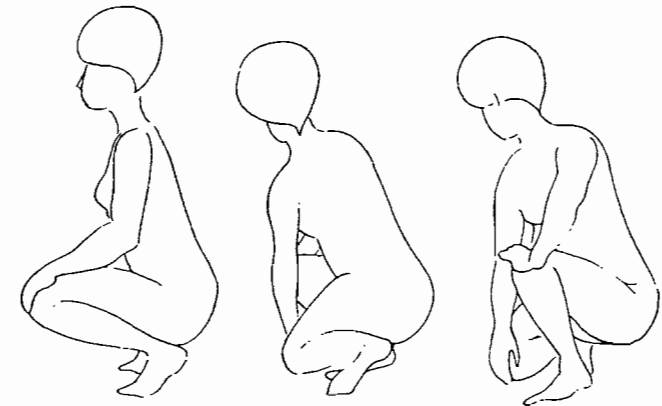
Ahora, el agua avanzará por el intestino delgado. Tan sólo los dedos de los pies y las palmas de las manos deberán tocar el suelo, ya que los muslos deberán mantenerse por encima de la alfombra. Los pies deberán estar separados aproximadamente unos 30 cm (muy importante). Una vez adoptada esta posición, hacer girar la cabeza, los hombros y el tronco hasta que podamos llegar a vernos el talón opuesto (es decir, si empezamos el giro hacia la derecha, deberemos mirarnos el talón izquierdo). *No debemos inmovilizarnos, sino volver enseguida a la posición inicial y repetir este mismo ejercicio, pero hacia el otro lado.*



Cuarto movimiento

El agua, que ya ha alcanzado la extremidad del intestino delgado, debe ser conducida a través del colon.

a) empezar por arrodillarse con los pies separados por una distancia de unos 30 cm. aproximadamente; los talones deben situarse hacia el exterior de los muslos y no bajo las nalgas; las manos deben colocarse encima de las rodillas, las cuales estarán separadas por una distancia de unos 50 cm. aproximadamente. b) hacer girar el tronco y colocar la rodilla izquierda en el suelo, delante del pie opuesto. Las palmas de las manos deberán empujar alternativamente el muslo derecho hacia el lado izquierdo y el muslo izquierdo hacia el lado derecho, de manera de llegar a comprimir una mitad del vientre con el fin de presionar el colon. Mirar hacia atrás para acentuar la torsión del tronco y realizar una presión sobre el abdomen. (Es preferible comprimir primero el lado derecho para presionar el colon ascendente en primer lugar.) *Las personas que tengan algún problema en las rodillas, podrán realizar estos movimientos con más suavidad, colocándose una almohada entre el muslo y el abdomen.*



2. PEQUEÑA LIMPIEZA (LAGOO SHANK PRAKSHALANA)

Esta pequeña limpieza puede practicarse durante largos períodos de tiempo, nada más levantarnos de la cama.

Consiste en beberse dos vasos de agua tibia y salada en ayunas, como si se tratase de un caldo. Después deberéis practicar los ejercicios, de acuerdo con los dibujos, beber otros dos vasos, practicar los ejercicios y beber otros dos vasos y volver a practicar de nuevo los ejercicios. En total: seis vasos de agua, combinados con tres sesiones de ejercicios. No podréis tomaros el desayuno hasta pasada una media hora.

Os sorprenderá ver cómo vuestras evacuaciones se regulan en pocos días. Los estreñimientos pertinaces, incluso de más de 30 años de edad, disminuirán o desaparecerán por completo. Dejaréis de tener el vientre hinchado, se os rejuvenecerá el cutis, tendréis una mirada mucho más brillante y vuestra piel ganará en elasticidad. Este ejercicio, tan suave y tranquilo, puede facilitaros el terreno para que volváis a intentar practicar la «Gran Limpieza» en el caso de que hubieseis tenido dificultades la primera vez. La musculatura intestinal recupera su vigor y las distensiones se van reduciendo poco a poco. Muchas personas sufren de un colon atono a causa de los gases. Cuando éstos desaparecen durante algún tiempo, el colon vuelve a recuperar su vigor muscular.

En la «pequeña limpieza», el agua salada se va infiltrando poco a poco a lo largo del intestino, ablandando las incrustaciones y desinfectando el bolo intestinal. Tan sólo subsistirán las bacterias benignas pues, a la larga, todos los parásitos serán eliminados. Con el fin de evitar el exceso de sal, después de haberla practicado algunas veces también podemos llevarla a cabo con agua sin sal.

No hay que seguir ningún tipo de régimen. Pero cuanto más sanamente os alimentéis, mejor asimilará la mucosa intestinal las vitaminas, los oligo-elementos y las sales minerales.

Basado en los artículos de John y Tara Goetelen, consejero de salud y profesor de yoga en Ginebra.

Limpieza del colon

POSICIÓN ADECUADA DURANTE LA EVACUACIÓN FECAL

La posición «sentada» obstaculiza los esfuerzos de la evacuación y además favorece la aparición de hernias. Como contrapartida, la posición «arrodillada», al crear una enérgica presión de los músculos inferiores contra el abdomen, provoca un movimiento de expulsión de las materias fecales. Para conseguir ponernos en esta posición estando sentados en la taza del water, bastará con colocar una banqueta de unos 20 o 30 cm. de altura bajo nuestros pies.

«Arrodillarnos cada vez que vamos al lavabo debería ser una posición natural, en particular cuando se sufre de hemorroides, ya que éstas provienen de los esfuerzos realizados durante la expulsión de las heces, lo cual dilata las venas del recto. Los vasos sanguíneos se colman de sangre y la membrana termina por irritarse y quedar dolorida. Cuando nos arrodillamos, las deposiciones se expulsan fácilmente y las hemorroides tienden a desaparecer», explica Irons.

LOS LAXANTES Y SUS EFECTOS

Los laxantes químicos presentan una toxicidad variable para el organismo, dependiendo de los productos, e irritan las paredes

intestinales. En realidad, no podemos hablar de la «acción» del laxante. De hecho, el que reacciona es el intestino puesto que se siente agredido por este producto. Se siente obligado a expulsarlo, al mismo tiempo que expulsa las materias fecales. Así pues, el laxante ha cumplido su misión dado que ha limpiado el colon. El resultado es satisfactorio... a primera vista. Pero si el colon ha tenido que reaccionar ante un ataque, ¿podemos considerarlo realmente positivo? A fuerza de repetir las, estas agresiones crean una disfunción intestinal susceptible de desembocar en una colitis, en una úlcera o incluso en la cancerización de las células de la mucosa intestinal. Así pues, la continuada utilización de los laxantes conlleva como consecuencia un debilitamiento del colon, además de crear una dependencia que, a la larga, puede llegar a convertirse en una verdadera toxicomanía.

Tampoco se soluciona el problema cuando, para luchar contra el estreñimiento, se sustituyen los laxantes por productos naturales. Si no se eligen bien, pueden resultar igual de irritantes. Un ejemplo: el aceite de parafina, cuerpo mineral que no es digerido por el organismo humano. Este aceite absorbe rápidamente las vitaminas A, D, E, K, que son solubles en la grasa, y las expulsa fuera del cuerpo junto con las heces. Irrita las paredes intestinales e incluso es posible que pueda ser cancerígeno.

En lugar de recurrir a los laxantes, sería mucho mejor que añadiésemos la suficiente cantidad de celulosa (fibras vegetales) a nuestra alimentación diaria.

LOS PURGANTES Y SU UTILIZACIÓN

Con frecuencia, un laxante suele ser un medicamento químico que pronto nos resulta indispensable para poder ir al lavabo cada día. Por contrapartida, un purgante es una poción utilizada periódicamente en forma de cura, o bien esporádicamente para eliminar un exceso de toxinas. Puede ser añadido a otros tratamientos de desintoxicación, tales como el ayuno, el lavado y la irrigación colónica.

El Dr. Bertholet de Lausanne, por ejemplo, aconsejaba el siguiente purgante a sus pacientes durante los períodos de ayuno. Es uno de los más conocidos y la experiencia será la que os diga si os conviene. «Para conseguir el efecto deseado debemos administrar, dependiendo de los casos, un purgante compuesto de 40 a 65 gramos de citrato de magnesio efervescente y de 10 a 15 gramos de sulfato de sodio seco; estas sales se disuelven en tres cuartos de litro de agua tibia; a veces añadimos magnesio calcinado, sulfato de magnesio y bicarbonato de sosa, de 3 a 5 gramos o más, dependiendo de la necesidad. Este purgante se administra en dos dosis sucesivas, espaciadas entre ellas por unos veinte o treinta minutos. Después de cada absorción del purgante, también le hacemos beber al paciente una gran taza de infusión caliente, de tipo diurético o estomacal. En resumen, la dosis total de líquido y de infusión absorbida por el paciente en el espacio de media hora debe ser como mínimo de un litro. Un fuerte purgante, bien dosificado y administrado en cantidad suficiente, debe empezar su efecto al cabo de una o dos horas y finalizarlo después de seis u ocho horas. De esta forma se obtienen numerosas evacuaciones, totalmente indoloras».

LA DUCHA RECTAL

Una ducha rectal es un pequeño lavado en el que se utilizan de 3 a 5 dl de agua y se realiza con una lavativa o introduciendo en el ano una cánula de 3 a 4 cm. conectada a una bolsa especial para lavados. Permite evacuar los desechos que se encuentran en el recto. Por estimulación refleja, provoca también la evacuación de los desechos fecales que se encuentran en el sigmoido, es decir en la última parte del colon (ver dibujo, página 19).

La ducha rectal es algo que puede llevarse a cabo todos los días, de dos a tres veces seguidas, con agua tibia, café (1dl) o incluso con esencias de plantas (máximo tres gotas por ducha rectal).

Este método resulta muy eficaz para suprimir los «taponamientos rectales» que provocan el estreñimiento.

LOS LAVADOS

El lavado intestinal consiste en dejar entrar agua en el interior del colon con el fin de limpiarlo.

Actualmente, esta técnica ha sido un poco olvidada, mientras que en época de nuestros abuelos, los lavados eran un remedio muy utilizado para mitigar los más diversos trastornos. Encontramos muy normal, e incluso necesario, cuidar nuestra higiene corporal exterior, pero nos cuesta mucho admitir que el colon también necesita una limpieza periódica. No olvidemos que Luis XIV tenía verdadero pánico a tener que lavarse todos los días; ¡los tiempos cambian!

Sin embargo, la historia de los lavados intestinales se remonta a la noche de los tiempos. En el «Evangelio de la Paz de Jesucristo» del discípulo Juan, obra que Edmond Bordeaux-Szekely encontró en la biblioteca del Vaticano, podemos leer: «En verdad os digo, la impureza interior es todavía mucho mayor que la impureza exterior. Así pues, todo aquel que se purifica externamente, pero permanece impuro en su interior, se parece a los sepulcros que, por fuera, se hallan adornados por resplandecientes pinturas mientras que, por dentro, están llenos de toda clase de impurezas y de horrores. En verdad también os digo, debéis sufrir que el ángel del agua os bautice también interiormente de forma en que podáis ser liberados de todos vuestros pecados anteriores; a partir de entonces, os volveréis tan puros interiormente como la espuma del río que juega con los rayos del sol».

También se indica la forma de hacerlo: «Para ello, deberéis coger una calabaza realmente enorme con un tallo inclinado y de la altura de un hombre. Vaciad el contenido de la calabaza y llenadla con el agua del río, previamente caldeada por la luz del sol. Colgad la calabaza de la rama de un árbol; arrodillaos en el suelo ante el ángel del agua y haced que la extremidad del tallo de la calabaza penetre en vuestro ano, de forma en que el agua pueda deslizarse a través de vuestras entrañas. Después, permaneced arrodillados en el suelo, ante el ángel del agua, rogadle al Dios de la vida que os perdone todos vuestros pecados anteriores y pedidle al ángel del agua que libere vuestro cuerpo de toda su suciedad y de todas sus enfermedades. Des-

pués, dejad que el agua salga de vuestro cuerpo de forma que, con ella, también sea eliminado de vuestro interior todo aquello cuanto procede de Satán; todo aquello cuanto resulta impuro y maloliente. Veréis con vuestros ojos y oleréis con vuestra nariz todos los horrores e impurezas que ensuciaban el templo de vuestro cuerpo y, al mismo tiempo, también os daréis cuenta de todos los pecados que habitaban en vosotros y os hacían padecer toda clase de males. En verdad os digo, el bautizo por medio del agua os liberará de todos estos males».

¿Cuál es el material necesario para realizar un lavado?

Bastará con un material muy sencillo y fácilmente transportable:

- Una bolsa de caucho flexible o de plástico con una capacidad aproximada de unos dos litros para colgar en la pared.
- Un tubo con una pequeña palanca para abrir o cerrar.
- Una cánula* de caucho flexible, de 60 a 80 cm. de largo y de unos 6 mm. de diámetro.

Después de cada utilización, lavad el tubo flexible con agua caliente y jabonosa, pasando un palito de algodón a través de las dos aperturas. Después, aclararlo bien y dejarlo secar al aire.

Para realizar los lavados, no es necesario que se utilice agua esterilizada. Algunos aconsejan que se hierva el agua antes de usarla, aunque la mayoría de los autores no opinan así, ¡ya que el colon no es más estéril que la boca o la garganta!

* Esta cánula es una sonda esofágica que se vende en las farmacias. Evita la necesidad inmediata de evacuar, permitiendo que el agua pueda correr por el colon en lugar de acumularse en el recto.

¿Cómo realizar un lavado?

Llenar la bolsa de plástico con agua a la temperatura del cuerpo con el fin de no irritar las mucosas intestinales. Con objeto de facilitar la introducción de la cánula, resulta aconsejable untar su extremidad con aceite o vaselina, así como el ano. Después hay que dejar que corra un poco de agua fuera del tubo para que se vacíe el aire y, acto y seguido, introducir algunos centímetros de la cánula por el ano. Relajarse con el fin de dejar penetrar el agua y proceder a ir introduciendo progresivamente toda la cánula por el ano.

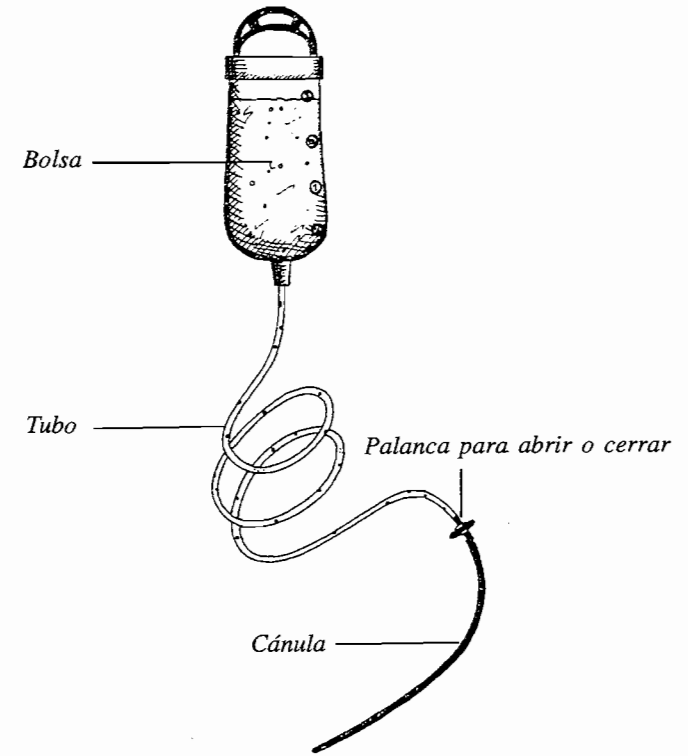
Las posiciones más corrientes son: a cuatro patas, reclinados sobre el lado izquierdo del cuerpo o sobre la espalda con la pelvis levantada. Mientras dura el lavado, resulta aconsejable masajearse el vientre y respirar profundamente.

Cada vez que tenga lugar una contracción peristáltica, acompañada por ganas de evacuar, parar durante algunos segundos, relajarse y proseguir con el lavado. Si la necesidad de evacuar es demasiado intensa, incluso dolorosa, es preferible detener el proceso, retirar la cánula, ir al lavabo y empezar de nuevo.

Una vez se haya introducido toda el agua, evacuar sin esperar. Resulta inútil y sobre todo doloroso que intentemos retener el agua.

¿Cuál es la frecuencia aconsejada para los lavados?

No existe ninguna regla general. Cada persona debe encontrar la frecuencia que más le convenga. Algunos necesitan y soportan muy bien un lavado diario, mientras que otros tienen más que suficiente con un lavado semanal. También es posible que tan sólo se recurra a los lavados durante las indisposiciones.



¿Resultan los lavados intestinales aconsejables para todos?

También aquí cada persona constituye un caso particular.

En los niños, un lavado de vez en cuando no puede ser perjudicial, siempre y cuando se les explique muy bien el funcionamiento, se les permita seguir su propio instinto y dejarlo cuando lo consideren necesario. «Cualquiera que tenga más de seis años debería empezar a limpiarse el colon. Resulta evidente que un niño necesitará un programa mucho menos riguroso que un adulto», explica Irons.

Para la mujer embarazada, el único problema puede ser el de la exageración: por ejemplo, introducir dos litros de agua en el intestino y pretender retenerlos durante veinte minutos. Pequeños lavados de medio litro o de un litro de agua, evacuados enseguida, no suponen ningún problema para el organismo de la mujer, ni para el del feto. No obstante, una mujer embarazada que se alimente de una forma equilibrada y no tenga problemas de evacuación, no tendrá necesidad de recurrir con frecuencia a este tipo de lavados.

Según la experiencia de Irons, que ya sobrepasa los ochenta y practica un lavado diario desde hace más de treinta años, el lavado cotidiano no presenta ningún problema para las personas de más edad.

(Para el caso de colon irritado o de enfermedades intestinales, consultar el párrafo dedicado a las irrigaciones colónicas, que aparece más adelante).

¿Cuál es la eficacia de un lavado intestinal?

El lavado permite evacuar con rapidez una gran parte de las materias fecales, lo cual es muy importante. Tal y como ya hemos visto anteriormente, si estos desechos permanecen demasiado tiempo en el colon, terminan por intoxicar todo el organismo por vía sanguínea. Este tipo de lavado resulta muy útil para un gran número de trastornos sumamente corrientes: cansancio, migrañas, náuseas, gripe, hemorroides, etc. Por ejemplo, en caso de hemorroides, Rudolph Breuss aconseja que durante 8 días, y una o dos veces al día, se practique un lavado con agua fría (aproximadamente $\frac{1}{4}$ de litro) y se proceda a expulsar enseguida esta agua.

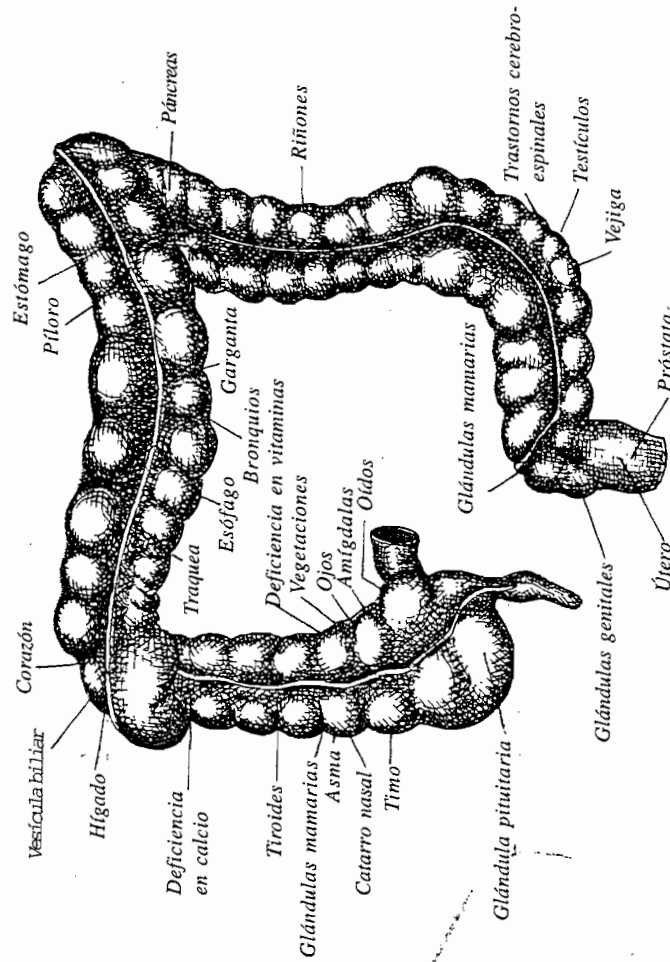
La eliminación de los desechos a través de un lavado intestinal evita la instalación de los peligrosos focos microbianos. Los gérmenes, causantes de la mayoría de los ataques de diarrea (reacción del organismo para eliminar las toxinas peligrosas), aunque mueren con gran rapidez, dejan tras de sí toda una serie de venenos que continúan irritando las mucosas intestinales.

Los lavados también poseen una acción a largo plazo. Al estimular la motricidad del colon, lo reeducan con el fin de permitirle ejercer correctamente su función excretora. Esta gimnasia de la musculatura del colon es uno de los efectos más saludables de los lavados intestinales.

Las mucosas del colon son el centro de zonas reflejas*. Así pues, las partes de nuestro cuerpo se hallan reflejadas en el interior del colon, al igual que en la planta de los pies o en las orejas, por ejemplo. La estimulación de estas zonas reflejas produce unos efectos muy interesantes. Para efectuarla se recurre a los lavados, técnica que equivaldría a un masaje reflejo en la planta de los pies. Por ejemplo, aquellas personas que padecen de la vista, pueden sentir dolor en la región intestinal correspondiente a los ojos. Durante los lavados, la estimulación de esta zona puede mejorar su vista de una forma, a veces incluso espectacular.

* Consultar nota, página 38.

Principales zonas reflejas del colon (Según N.W. Walker.)



¿Existen distintos tipos de lavados?

El lavado con agua tibia resulta bastante eficaz, pero no siempre es suficiente. Para llevar a cabo una evacuación todavía mejor, puede ser aconsejable utilizar algunos productos, pero el jabón, digno representante de la limpieza, no debe ser añadido a los lavados bajo ningún pretexto. Al poseer una acción irritante sobre las mucosas del colon, resulta extremadamente peligroso.

Así pues, se trata de que nos mostremos muy prudentes siempre que decidamos añadir algún producto en el agua del lavado para conseguir una mejor eliminación.

■ *El lavado con café.* Este lavado permite evacuar una mayor cantidad de desechos, al aumentar las contracciones intestinales. Resulta muy indicado como complemento en las curas de desintoxicación (ayuno, dieta a base de uvas o de zumos de fruta, etc.). Sus efectos son muy potentes en caso de náuseas, de problemas digestivos, de pesadez de estómago, etc.

Hay que contar una taza de café por litro de agua caliente. Resulta inútil intentar retener el agua, ¡puesto que el objetivo es el de estimular los movimientos peristálticos y no el de absorber el café! La experiencia os indicará cuál es la frecuencia que más os conviene. Sin embargo, un lavado diario con café puede llegar a irritar la mucosa intestinal. En un principio, esta técnica resulta aconsejable para todas aquellas personas a las que les cuesta evacuar el agua de los lavados.

■ *El lavado con arcilla.* El lavado con arcilla facilita una buena desintoxicación: la arcilla desincrusta los desechos adheridos a las paredes sin irritarlas. Sin embargo, algunas personas han observado que, a la larga, puede llegar a provocar estreñimiento. Tampoco está indicado en caso de hemorroides. Esta técnica resulta más apropiada como complemento de una cura de desintoxicación, por ejemplo, durante los períodos de ayuno.

Existen dos métodos para llevar a cabo un lavado con arcilla

- 1º Diluir dos cucharadas soperas de arcilla en un litro de agua, batir y dejar reposar durante algunas horas. Después, mezclar con un litro de agua caliente y colocarlo en la bolsa para lavados.
- 2º Utilizar las mismas proporciones, pero dejar reposar la tierra en el fondo. Esta segunda materia desintoxica algo menos, pero también posee efectos purificantes y bactericidas.

Todos estos preparados deben realizarse con utensilios de madera.

Infusiones, decocciones, esencias de plantas

Se pueden efectuar lavados a base de infusiones o de decocciones de distintas plantas en función de sus propiedades. Las plantas más utilizadas son la manzanilla o la tila por su efecto calmante y cicatrizante, así como el tomillo, la salvia, el romero y la lavanda por su acción estimulante, desinfectante y bactericida. Un ejemplo: en caso de prolapso rectal (relajación y descenso del recto), la aplicación de un lavado a base de una decocción de membrillo puede resultar sumamente útil.

También se pueden añadir estas mismas plantas al agua del lavado en forma de esencia (aromaterapia). En este caso, no sobrepasar jamás la dosis de 2 a 4 gotas por dos litros de agua, ello resulta esencial para no alterar las mucosas.

¿Se pueden efectuar lavados a base de jugo de trigo?

El jugo de trigo (obtenido a partir de jóvenes brotes de trigo molido) nunca se utiliza en los lavados, pero pueden completarlos en forma de implante.

Tras haber realizado un lavado o una irrigación colónica, introducid en el colon de litro de jugo de trigo, ligeramente re-

calentado, y retenerlo durante unos treinta minutos. Este implante posee un excelente efecto desintoxicador sobre todo el organismo, pues permite drenar fuera del cuerpo los venenos y las toxinas que se hayan acumulado. Así pues, en caso de enfermedades graves, resulta muy útil como complemento de otras técnicas. Ann Wigmore considera los lavados y los implantes de jugo de trigo esenciales para las personas que padecen de cáncer.

LA IRRIGACIÓN COLÓNICA

La irrigación colónica es un lavado, con mucha agua, de la totalidad del colon por medio de un aparato conectado al agua corriente y que pasa a través de un filtro. Esta agua se introduce en el colon por el recto gracias a una cánula con dos circuitos que le permite entrar y salir sin que la persona tenga que moverse.

Esta operación debe ser realizada por un facultativo competente. Dura aproximadamente una hora y permite el paso de un centenar de litros de agua con la misma temperatura que la del cuerpo. El facultativo puede interrumpir la salida de agua para favorecer su penetración en las sinuosidades del colon, provocando así una mejor evacuación.

La irrigación colónica es una técnica bastante delicada. Antes de someterse a ella y con el fin de poder gozar de todos sus beneficios, resulta recomendable un masaje relajante. Los miedos o los prejuicios con respecto a esta técnica pueden ser los responsables de provocar espasmos y, entonces, el agua no podrá fluir con facilidad.

¿Cuál es la eficacia de una irrigación colónica?

Al circular el agua por la totalidad del colon, una irrigación colónica limpia y desintoxica en profundidad sus mucosas. Despega los viejos residuos y pieles muertas, alojados en los pliegues o incrustados en las paredes, y los evacúa al igual que a

las materias duras que ablanda. Libera al colon de los desechos que a menudo llevan allí estancados incluso durante decenas de años.

Los lavados e irrigaciones colónicas no son ninguna panacea, pero se aconseja recurrir a ellos como complemento de otras técnicas o tratamientos.

¿Qué sale del colon durante una irrigación?

Resulta difícil de imaginar la cantidad de desechos contenidos en el colon y las formas bajo las cuales se presentan hasta que no se ha pasado por la experiencia de un lavado o de una irrigación colónica. Hacen falta varias irrigaciones colónicas antes de poder dar crédito a la descripción de Irons: «Al principio, veréis salir mucosidades grises o amarronadas. Pueden poseer la textura de una medusa o de la clara de huevo. Se estiran como el caucho y huelen extremadamente mal. A veces, también se pueden observar gusanitos minúsculos y parásitos. Finalmente, eliminaréis las materias fecales secas y podridas que estaban en vuestro interior desde hace muchos años. Son tan negras como la tinta. A veces forman trozos de varios metros de largo. La deposición más larga de todas las que he visto medía 8 metros y era tan negra como el carbón. Algunas personas de edad eliminan grandes cantidades con las que se puede llegar a llenar una cubeta de 10 litros... ¡Una vida entera de desechos no eliminados! Las personas no dejan de asombrarse de la cantidad de cosas que transportan en el interior de su cuerpo».

¿Presenta la irrigación colónica algún riesgo?

Practicadas sin exceso y por un facultativo experimentado, las irrigaciones colónicas no representan ningún peligro para el organismo. En cuanto el paciente empieza a experimentar una sensación dolorosa, el facultativo hace evacuar el agua, evitando así cualquier problema.

Tampoco existe el riesgo de destruir la flora intestinal, ya que junto a los desechos intestinales tan sólo se evacua una pequeña parte de ésta. Los bacilos que quedan, que son los huéspedes de las vellosidades intestinales, recolonizan el colon en pocas horas (precisamente todo lo contrario de lo que ocurre durante la absorción de un antibiótico oral: éste mata todos los bacilos del tracto gastro intestinal durante un período que puede oscilar desde varios días hasta varias semanas).

Puesto que la presión del agua nunca es demasiado fuerte, no existe el riesgo de perforar las paredes del colon en una zona de menor resistencia. El agua circula por el recto, el sigmoideo, el colon descendente, el colon transverso, el colon ascendente y el intestino ciego, sin penetrar en el intestino delgado que se halla protegido contra cualquier reflujo por la válvula ileocecal.

Las enfermedades intestinales no constituyen ninguna contraindicación. La colitis, por ejemplo, es debida a la irritación de las mucosas intestinales provocada por unas deposiciones demasiado duras, no evacuadas, o por otros desechos en estado de putrefacción. Los lavados o las irrigaciones colónicas liberarán al organismo de estas deposiciones duras y de estos desechos en estado de putrefacción y harán que vuelva a reinar la paz en el colon. La colitis desaparecerá como por arte de magia y ya no volverá a reaparecer siempre y cuando también se modifiquen los hábitos alimentarios, ya que estos suelen ser los primeros en provocar estos conflictos.

¿A qué edad y con qué frecuencia se puede practicar una irrigación colónica?

Las irrigaciones colónicas van dirigidas a los adultos sin límite de edad. En principio, los niños, al estar menos intoxicados, no necesitan más que unos pocos lavados o duchas rectales para reestablecer el equilibrio.

Se recomienda realizar una o varias irrigaciones (en forma de cura) durante los cambios de estación. Sin embargo, no se trata de una regla generalizada, ya que cada cual debe evaluar sus necesidades de acuerdo con su propio estado de salud.

¿Hay que prepararse para someterse a una irrigación colónica?

Es preferible no comer nada durante las 24 horas anteriores a la irrigación colónica. Eventualmente, se pueden consumir algunas frutas o vegetales, pero en crudo. En cualquier caso, es imprescindible permanecer en ayunas al menos unas 12 horas antes de la irrigación.

Después de la irrigación, es preferible comer muy poco y evitar todos aquellos alimentos con tendencia a fermentar en el colon como las judías blancas, los productos harinosos, las coles cocidas y las cebollas.

Con el fin de reblandecer las antiguas materias fecales que se estancan en el colon, resulta aconsejable seguir una cura a base de semillas de zaragatona durante unos 7 o 10 días antes de la irrigación. Ricas en mucílago, estas semillas se hinchan en el agua. Cuando esta mezcla mojada y pegadiza atraviesa el intestino, se adhiere a las paredes del colon, retiene la humedad, reblandece y despega las materias fecales y las mucosidades endurecidas y pegadas. Su modo de empleo es: una cucharadita de café por 2 dl de agua. Dejar que repose durante una hora. Beberse la mezcla unas tres horas después de la cena (mínimo 2 horas) y por la mañana en ayunas, 1 hora antes de la primera comida o 2 horas después.

Este preparado facilita una mejor eliminación, evitando cualquier posible irritación de las mucosas intestinales.

Resulta muy beneficioso realizar algunos lavados antes y después de someterse a una irrigación colónica, como preparación y continuación del tratamiento.

Las semillas de zaragatona pueden ser sustituidas por otros productos de origen americano que pueden encontrarse en el mercado. Son limpiadores intestinales compuestos de bentonita (tierra arcillosa), de zaragatona y de pectina (mucílago extraído de las pepitas de las manzanas).

¿Cuál es la diferencia entre la eficacia de un lavado y de una irrigación colónica?

El lavado es un medio de prevención; permite obtener unos buenos resultados en todos aquellos trastornos de poca importancia o pasajeros, así como en las crisis agudas que, en realidad, no son más que señales de alarma. Su acción, incluso reforzada por la del café, no es tan profunda como la de una irrigación colónica. Esta última resulta mucho más eficaz debido a la gran cantidad de agua utilizada y a la duración del tratamiento, lo cual le permite tratar algunas afecciones a veces incluso de índole más grave.

¿Qué efecto produce la depuración del colon sobre la salud en general?

«Para gozar de una buena salud, el colon debe ser vaciado de los desechos acumulados y las paredes intestinales deben ser liberadas de las materias excrementosas que envenenan todo el organismo a través de los plasmas circulantes y de los gérmenes infecciosos que se filtran por las membranas, tan porosas como el papel secante, o que pasan directamente a través de las heridas (lesiones) provocadas por la inflamación», afirma el Dr. Ferrándiz.

Cuando el colon ha eliminado una gran parte de los viejos desechos que lo ensuciaban, el organismo se beneficia de forma inmediata. Absorbe mejor las sustancias nutritivas e indispensables. Y, al mismo tiempo, la corriente sanguínea deja de estar invadida por una cantidad de toxinas procedentes del colon.

La mejoría en el estado de salud proporcionada por la depuración del colon se manifiesta de distintas maneras:

- sensación de un gran bienestar debido a la eliminación de las mucosidades, de los gases, de las partículas alimentarias no digeridas y de las toxinas bacterianas del intestino;

- sensación de agilidad debida a la desaparición de la presión ejercida sobre los órganos cercanos por el intestino atascado;
- mejoría de los edemas y de los estados inflamatorios localizados, obtenida gracias a la eliminación de las sustancias irritantes;
- desaparición de los parásitos y de otros huéspedes indeseables para el colon;
- pérdida de peso y adelgazamiento, pero también una recuperación de peso en las personas excesivamente delgadas;
- aumento de la tonicidad abdominal;
- cistitis, ovaritis y dismenorreas mejoradas y, a menudo, definitivamente curadas;
- mejoría de la función de eliminación renal;
- mejoría del estado general y del funcionamiento del tubo digestivo;
- prevención del cáncer de colon que parece estar estrechamente relacionado con su estado de saturación;
- acción interesante en geriatría provocada por el efecto desintoxicante y que proporciona una regeneración global;
- mejoría de las funciones intelectuales y del equilibrio de la vida emocional;
- desintoxicado, el cuerpo se hace mucho más sensible hacia las nuevas sustancias tóxicas que penetran o que se forman en él y se defiende mucho mejor. Y ello también ocurre a la inversa, ya que está mucho más preparado para beneficiarse de las sustancias benévolas y disfruta mucho más de los beneficios de sus beneficios.

Sin embargo, las técnicas de higiene intestinal no constituyen ninguna panacea. No se trata de caer en un exceso ni de pensar que ellas solas van a resolver todos los problemas y a curar todas las enfermedades. En cambio, resulta muy interesante integrarlas como trámite individual con respecto a nuestro aprendizaje de la salud.

La naturaleza nos ha confiado un cuerpo maravilloso, capaz de autoequilibrarse en cada momento de una forma admirable. Cuando, debido a un modo de vida antinatural, impedimos que sus funciones de regulación, de defensa y de autocuración puedan realizar su labor, primero aparecen los síntomas y, más tarde, las enfermedades. Las costumbres sociales y alimenticias del siglo xx nos empujan hacia unas enfermedades de la civilización y por ello resulta esencial que cada uno de nosotros aprendamos a cuidar de nuestra salud.

Si asumimos la responsabilidad de nuestro bienestar y de nuestra salud, y reaccionamos modificando nuestra alimentación y facilitando la eliminación de toxinas (sobre todo a través de la higiene intestinal), sin duda alguna podremos llegar a corregir rápidamente la situación.

Complementos de la higiene intestinal

DIGITOPUNTURA

La digitopuntura es una técnica inspirada en la medicina tradicional de la acupuntura. Mientras que esta última es una terapia que actúa esencialmente sobre el foco, la digitopuntura posee un efecto directo sobre los síntomas.

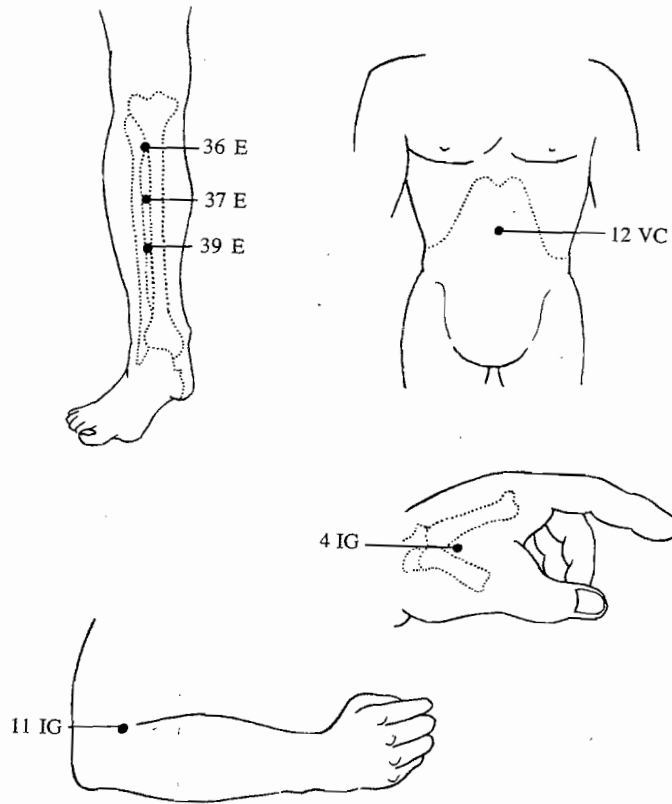
Así pues, podemos actuar sobre el colon estimulando algunos puntos de acupuntura por medio de algunas presiones realizadas con los pulgares.

El punto 11 IG está indicado en el caso de los trastornos intestinales.

Para el estreñimiento, se pueden estimular varios puntos: el 36 E, el 37 E, el 39 E, el 4 IG y el 12 VC.



Digitopuntura



De acuerdo con Pierre Crépon: «*Dictionnaire pratique de l'acupuncture et l'acupressure*» (Diccionario práctico de la acupuntura y de la acupresión), Ed. Retz.

EJERCICIO FÍSICO

La importancia del ejercicio físico ha sido ampliamente demostrada para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, así como para la salud en general. La movilización de los músculos abdominales a través de los ejercicios musculares, de la marcha, del yoga, de la natación, etc. favorece la reeducación intestinal.

LA HIDROTERAPIA

La alternancia de agua caliente y de agua fría posee una acción estimulante sobre los músculos abdominales e, indirectamente, también sobre el buen funcionamiento intestinal.

«Los medios hidroterapeúticos fríos: compresas frías abdominales, fricciones frescas por las mañanas, caminar sobre el rocío, baño de pies con agua fría, etc. ayudan a excitar el peristaltismo intestinal. A los nerviosos asténicos, unas compresas calientes aplicadas sobre el perineo, siempre a la misma hora, pueden resultarles de gran ayuda para facilitar la expulsión de las materias. Los individuos más vigorosos, antes de meterse en la cama, pueden darse un baño de asiento del perineo y de las partes sexuales de una duración de unos cinco minutos aproximadamente, sentados sobre el bidé y mediante la ayuda de una tela mojada en agua bien fría. Estas abluciones prolongadas despiertan la tonicidad del intestino y resultan sumamente estimulantes para todo el organismo.» DR. PAUL CARTON

EL AYUNO

El ayuno, acompañado por algunos lavados, actúa en profundidad sobre el colon y sus paredes. Su asociación permite una excelente evacuación de las toxinas y de los desechos, acu-

mulados desde hace varios años. Arnold Ehret ha constatado que, después de un ayuno, algunos enfermos de obesidad eliminaban de 25 a 30 kilos de desechos, de los cuales 3 ó 4 procedían del colon.

Además, «el ayuno restablece el medio intestinal acidificándolo, lo que permite un desarrollo normal de los microorganismos indispensables que, al mismo tiempo, también impiden la pululación de ciertos gérmenes nocivos, como los de la putrefacción, responsables de toda una serie de hinchazones y de flatulencias», explica el Dr. Yves Vivini.

MAGNESIO

Este mineral, tomado en forma de cloruro de magnesio, es conocido por ser un purgante realmente eficaz dado que no es asimilado por el organismo. Puede tomarse en forma de líquido: 20 gramos de cloruro de magnesio diluidos en un litro de agua. El magnesio también actúa sobre el olor de las deposiciones.

«Otro de los efectos de la absorción regular y continuada del cloruro de magnesio es la de la supresión del olor de las materias fecales. Se trata de un fenómeno realmente sorprendente. Las materias fecales pierden todo su desagradable olor. Esto no puede ser debido más que a una modificación en la flora intestinal, aunque todavía no he logrado averiguar en que consiste ésta.» PR. DELBET

MASAJE ABDOMINAL

Este masaje efectuado a diario durante algunos minutos, preferentemente al levantarnos de la cama, y respirando profundamente, facilita la evacuación matinal. Se practica siguiendo el trayecto del colon: empezar por la fosa ilíaca derecha, subir hasta el hígado, atravesar el abdomen hasta el costado izquierdo y, después, bajar hasta la fosa ilíaca izquierda.

MEDICINAS ALTERNATIVAS

La acupuntura, la aromoterapia, la homeopatía, los masajes, la fitoterapia, las psicoterapias suaves, etc. practicadas por terapeutas cualificados son métodos que ayudan a equilibrar todo el organismo, actuando por ello de forma favorable sobre las funciones intestinales.

OLIGOTERAPIA

Se pueden aconsejar varios oligo-elementos para un buen funcionamiento intestinal; la prescripción dependerá de la parte afectada a tratar del individuo.

- manganeso-cobalto: colitis de temperamento más bien ansioso;
- manganeso-cobre: colitis izquierdas;
- níquel-cobalto: colitis fermentarias con deposiciones grasas;
- manganeso-azufre: colitis derechas vinculadas a una insuficiencia hepática;

«Los oligo-elementos pueden ayudar mucho a estos enfermos, siempre y cuando sean utilizados con mesura. Ninguna otra enfermedad parece requerir tanta delicadeza en la prescripción de los catalizadores, ya que las colitis son debidas a causas diferentes y con modalidades muy variadas.» DR. HENRY PICARD

FRUTAS, VERDURAS Y PLANTAS

<i>Aerofagia</i>	Angélica, anís verde, alcaravea, Cilantro, comino, hinojo, menta.
<i>Estreñimiento</i>	Zanahoria, alcaravea, cassia fistula, ciruela.
<i>Contracciones nerviosas del intestino</i>	Ajedrea.
<i>Desinfectante</i>	Ajo, choucroute, nuez moscada, manzana.
<i>Diarrea</i>	Zanahoria, arándanos, pimpinela.
<i>Disentería</i>	Arándanos, pimpinela.
<i>Enteritis</i>	Calabaza
<i>Fermentaciones intestinales</i>	Enebro
<i>Hemorroides</i>	Calabaza
<i>Vermífugo</i>	Canela, alcaravea, clavo, hinojo, ajedrea.

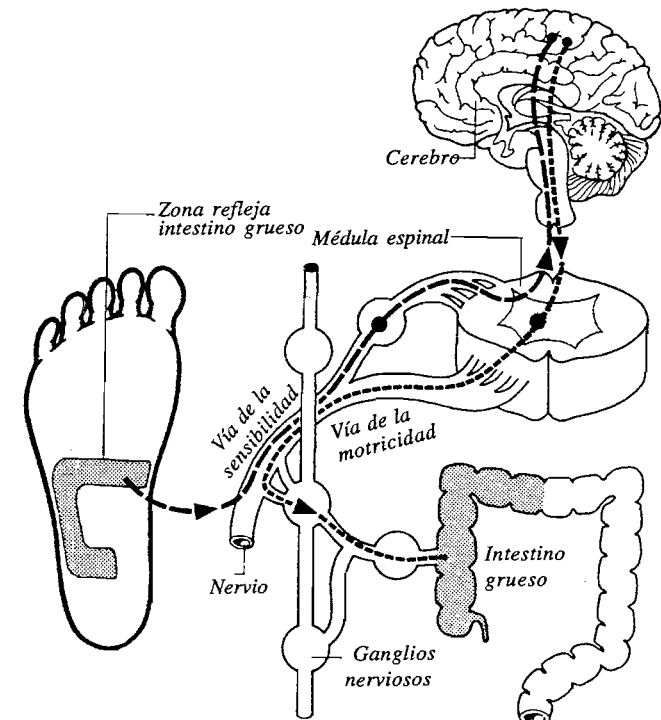
POLEN

Gracias a un agente antibiótico, el polen lucha contra la pululación bacteriana patógena, peligrosa para el colon. Se opone a las putrefacciones intestinales y reequilibra la flora bacteriana. En principio, la cura de polen suele durar de 3 a 4 semanas y hay que tomarse dos cucharadas soperas en ayunas.

REFLEXOLOGÍA EN LA PLANTA DE LOS PIES

Esta técnica consiste en un masaje practicado en la planta de los pies. Con el pulgar, masajear los dos pies en la zona correspondiente al colon durante uno o dos minutos, empezando por el pie derecho (ver dibujo, pág. 30). Por vía refleja, este masaje estimula el colon.

Circuito reflejo



Extracto del Dr. Soleil, «Apprendre à masser les pieds» (Aprender a masajear los pies), Ed. Soleil.

A título de información

Hace algunos años, el tema de la higiene intestinal todavía era considerado como tabú. Pero, actualmente, al ser abordado cada vez con más frecuencia, nos parece importante definir y diferenciar claramente los términos clave.

El *lavado intestinal* consiste en dejar penetrar el agua en el interior del colon con el fin de limpiarlo. Para ello bastará con un recipiente con agua y con una canula que deberá ser introducida en el ano.

La *irrigación colónica* y la *hidroterapia del colon* son expresiones sinónimas. Se trata de un lavado con mucha agua de la totalidad del colon. Debe ser practicado por un profesional por medio de un aparato más o menos sofisticado, conectado al agua corriente, y que pasa a través de un filtro.





Testimonios

He aquí unos cuantos extractos de las cartas que hemos recibido, los cuales os demostrarán los múltiples beneficios de la higiene intestinal, cuando ésta es practicada dentro del ámbito de la salud. Si disponéis de alguna experiencia personal con respecto a la higiene intestinal, ¡tomad la pluma y escribidnos! De esta forma, participaréis en este esfuerzo que intentamos realizar todos juntos para que una nueva era de paz y de salud pueda hacer desaparecer rápidamente las guerras y las enfermedades. En esta mutación de la sociedad, en este paso de la era de la ignorancia hacia la era del conocimiento, todos y cada uno de nosotros tenemos un papel importante que desempeñar. La transformación del mundo debe empezar por la transformación individual. En una época durante la cual hay tantas y tantas personas que se preocupan por los problemas de nuestro tiempo, pero que son incapaces de encontrar los medios para cambiar nuestra sociedad, debemos recordar la frase del sabio: ¡Vale más encender una vela que maldecir la oscuridad!»

DOCTOR C.T. SCHALLER
febrero de 1993

¡Realmente extraordinario! Desde que practico los lavados intestinales de tres a cinco veces por semana y dos o tres irrigaciones colónicas al año, las cefaleas que sufría desde hace veinte años han desaparecido totalmente y me encuentro rebosante de salud.



Soy piloto de las líneas aéreas. No puedo imaginarme viajar sin mi bolsa para lavados intestinales, puesto que me resulta de gran utilidad. Después de un vuelo de larga duración, un lavado hace que mis intestinos vuelvan a funcionar con normalidad y me proporciona una gran vitalidad. Se acabaron las indigestiones provocadas por las comidas exóticas, así como los problemas relacionados con los cambios de hora. Desde que conozco la higiene intestinal, he comprendido que la salud empieza por el colon.



Uno de mis hijos sufría continuamente de anginas que curábamos con antibióticos. Un día, desesperada ante sus continuas recaídas, entré en una tienda de dietética en busca de una solución. Estaba a punto de echarme a llorar y la dependienta, con una gran amabilidad, me explicó que los problemas de amígdalas a menudo tenían como causa un colon obstruido. Aunque encontré esta idea algo extraña, no dudé en comprarme el libro «L'hygiène intestinale» (La higiene intestinal) y lo leí nada más llegar a casa. Me entusiasmó su claridad y sencillez. Aprendí a hacer lavados intestinales y, después, enseñé a mi hijo a hacérselos él mismo. También modifiqué su alimentación, aumentando la cantidad de frutas y de verduras en su dieta. Ahora, ya hace más de un año que no ha vuelto a padecer de anginas. Él está muy contento y yo también.



Cuando le hablé a mi médico sobre los lavados intestinales, éste me comentó que eran peligrosos y que podían llegar a hacer desaparecer la flora intestinal. Le pregunté si alguna vez los había probado personalmente y me contestó que esto no era de mi incumbencia. En ese momento comprendí que el médico estaba experimentando una reacción emocional y rechazaba un método que no conocía en profundidad. Muchos médicos conocen muy bien las enfermedades, pero lo ignoran casi todo sobre la salud. ¡En cualquier caso, a mi hijo, los lavados intestinales le han ido de maravilla!



Sufría de una colitis rectal ulcero-hemorrágica. Gracias a los lavados con arcilla, pude comprobar cómo desaparecían mis dolores en algunas semanas y cómo se curaba mi intestino en pocos meses. Evidentemente, durante este período de regeneración, evité el alcohol, el café, la sal y el azúcar, e ingerí muchos alimentos crudos, masticándolos cuidadosamente. ¡Cuándo pienso que la mayoría de los médicos me habían prohibido las verduras y hortalizas aliñadas en crudo! En parte, no estaban del todo equivocados, pues con un colon enfermo, resulta peligroso comer este tipo de alimentos mezclados unos con otros. Hay que tomarlos por separado y masticarlos lentamente. La experiencia me ha demostrado que sin las vitaminas, las enzimas y otras sustancias vivientes de los alimentos crudos, a las paredes intestinales les cuesta mucho poder llegar a regenerarse.

Ahora, para mí, esta enfermedad ha pasado a ser un simple recuerdo. Vigilando mi equilibrio alimenticio y realizando los lavados siempre que los considero necesarios, gozo de una salud de hierro. Siempre que me encuentro con alguna persona enferma, intento mostrarle el camino de la medicina natural. Según mi opinión, los lavados representan una de las joyas de esta medicina que ayuda al cuerpo a curarse por sí mismo.



A los sesenta y cinco años, me sentía sumamente envejecido. Sufría numerosas dolencias, entre ellas un reumatismo progresivo que era un verdadero martirio para mí. Los analgésicos aliviaban un poco mi dolor, pero me causaban problemas digestivos. Entonces fue cuando me empecé a interesar por las medicinas alternativas y visité a numerosos terapeutas, médicos y sanadores. Gracias a sus consejos y cuidados, mi estado mejoró. Sin embargo, fue al descubrir los lavados intestinales cuando realmente pude exclamar «jeureka!». Por fin había conseguido el medio de poder actuar por mí mismo sobre mi propia salud.



Durante algunos períodos, llegué a llevar a cabo hasta ocho lavados diarios, modificando al mismo tiempo mis hábitos alimenticios y practicando la meditación y la visualización positiva. Los resultados no se hicieron esperar. Después de cada lavado, me sentía cada vez más en forma. En lugar de una jubilación marcada por el sufrimiento y las enfermedades, ahora se me presenta una vejez cargada de juventud y de ganas de vivir. Sobre todo, he vuelto a sentir la necesidad de crear y de emprender nuevas cosas. Vuestro libro «Hygiène intestinale» está muy bien escrito. Si lo colocásemos en el botiquín de todas las casas, ¡seguramente podríamos suprimir una gran cantidad de los medicamentos que se encuentran allí!



Todos mis problemas de estreñimiento han desaparecido desde que practico los lavados intestinales y bebo un poco de mi propia orina todas las mañanas. Ahora, hago mu-*

* Para profundizar sobre esta técnica, podéis leer el libro «AMAROLI, une technique de santé millénaire et gratuite» (una técnica de salud milenaria y gratuita), Ed. Vivez Soleil.

cha mejor cara, mi necesidad de sueño ha disminuido y me siento en plena forma. He observado que el añadir uno o dos vasos de orina en el lavado hace que éste sea mucho más fácil de practicar y resulte casi indoloro.



Pude recuperarme de una grave leucemia (los médicos no me daban más que unos seis meses de vida como máximo) gracias a un ayuno de cuatro semanas durante las cuales practiqué los lavados dos veces al día. Después no comí más que alimentos crudos durante tres semanas, pasadas las cuales empecé una dieta a base de un 70% de alimentos crudos y un 30% de alimentos cocidos. De esto hace ya cinco años. Cada día le agradezco a la Madre Naturaleza el haberme ayudado a recuperar mi salud y recomiendo los lavados intestinales a todos aquellos cuantos sufren.



¿Por qué yo? ¡Me sentía terriblemente indignado! ¡Tener un cáncer a los cuarenta y dos años era algo realmente estúpido! Me sometí a un tratamiento de quimioterapia. Estaba tan débil que me desmayaba varias veces al día. Pensé que me iba a morir. Un día, un amigo me dijo: «¡No es el cáncer el que te está matando, es la quimioterapia!». Al principio, sus palabras me sorprendieron pero, después, me di cuenta de que tenía razón. Dejé todos los tratamientos químicos y empecé a leer todos los libros que pude encontrar sobre temas de salud. Los lavados intestinales me ayudaron mucho, pues siempre que tenía los intestinos limpios, me sentía mucho mejor y ello de forma instantánea. Luché por curarme y lo conseguí.

Conforme fui progresando con respecto a los cuidados de mi salud, pude darme cuenta de que el cuerpo dispone de poderosas fuerzas de auto-curación. Cuando dejamos de intoxicarlo a través de los alimentos, de las emociones y de los pensamientos negativos, él sabe muy bien como

recuperarse por sí mismo. Hoy puedo decir: «¡gracias cáncer, pues gracias a ti he aprendido a cuidar de mi salud!»



A los quince años, por culpa del acné y de un exceso de peso, me encontraba muy poco atractiva. Evitaba acudir a las fiestas y estaba convencida de que mi vida estaba perdida. Incluso me llegué a plantear la idea del suicidio en varias ocasiones. Pero, un día, de repente me di cuenta de que debía solucionar este problema. Visité a un médico homeópata. Me animó a cuidarme, a no comer más que alimentos naturales, a hacer algunos ejercicios físicos y a practicar la visualización positiva. Él estaba convencido de que lo conseguiría y ello me estimuló muchísimo. Iba a verlo con regularidad y, durante una de mis visitas, él me comentó: «también debería Vd. practicar los lavados intestinales». Yo no tenía ni idea de lo que eran y pensé que debía tratarse de algo muy extraño. Después, me dijo «lo siento, no dispongo de tiempo para explicárselo todo, pero puede Vd. leer el libro de Higiene Intestinal». Leí el libro e intenté seguir sus métodos. Me resultó mucho más fácil de lo que me había imaginado en un principio. Ahora tengo muy buen tipo, un cutis perfecto y una alegría desbordante. No puedo entender el que haya tan poca gente que conozca los lavados intestinales, ¡pues se trata de un tratamiento realmente eficaz para conservar la salud y mantenerse en forma!



Estuve tomando laxantes durante más de veinte años. Desde que descubrí los lavados intestinales, no he vuelto a necesitarlos y, verdaderamente, me encuentro muchísimo mejor. Si tengo gases, las heces demasiado duras o pesadez de estómago, me hago un lavado intestinal y todo vuelve a la normalidad. Esta técnica es realmente importante y se debería de enseñar incluso a los niños.



Poseo una gran estima hacia los lavados intestinales, pero creo que la utilización del café es un error. La cafeína es un estimulante que ataca las capas de mielina que protegen los nervios. El café es tóxico para el cuerpo, ¡tanto se absorba por arriba como por abajo! Según mi opinión, el agua con arcilla o con algunas gotas de aceites esenciales de plantas resulta mucho más recomendable.*



Para mí, practicar un lavado intestinal constituye todo un ritual. Es un momento que consagro a mi cuerpo. Mientras el agua circula por mi intestino, me masajeo el vientre y permanezco atento a mis sensaciones. Cuando vivo de forma ajetreada y consumo muchas toxinas, los lavados me resultan un poco dolorosos, pero durante las épocas en las que cuido mejor de mi alimentación y vivo más sanamente, no me producen ningún dolor. Realmente los lavados intestinales constituyen un verdadero diálogo conmigo mismo.



Creo que el efecto principal de los lavados no es tanto el de la limpieza como el de la estimulación de los puntos reflejos del colon debido al agua que circula por éste. En efecto, después del lavado, no sólo nos sentimos limpios, sino que también somos capaces de observar hasta qué punto han sido estimulados todos los órganos del cuerpo. En cuanto a mí, tras un lavado oigo y veo muchísimo mejor y me siento mucho más limpio y ligero.

* La utilización de los lavados a base de café ha sido preconizada por el doctor Gerson dentro del ámbito de los programas elaborados para enfermos que padecen de cáncer o de otras enfermedades graves. Sin la recomendación específica de un centro de salud, es preferible evitar el café para la higiene intestinal.

Una o dos veces al año, practico una irrigación colónica, tras haber estado cuidando mi alimentación durante algunos días. ¡Verdaderamente, es como una cura de rejuvenecimiento! Estoy convencido de que no envejecemos por la edad, sino a causa de la acumulación de toxinas en el cuerpo. Así pues, yo pienso seguir manteniéndome joven durante toda mi vida, conservando mi colon limpio y sano.



Mi hijo de cinco años tenía mucha fiebre y un fuerte dolor de estómago. Nuestro médico homeópata vino a verle. Lo examinó y diagnosticó una apendicitis aguda. Me dijo con una sonrisa: ¿Prefiere Vd. la cirugía o un lavado intestinal? Yo pensé que estaba bromeando. Pero observé que, tras el lavado, mi hijo se encontraba mucho mejor. Algunos gránulos homeopáticos, además de una buena noche de sueño... ¡y mi hijo estaba curado!



Algunos médicos afirman que los lavados hacen desaparecer la flora intestinal. ¡Es totalmente falso! ¡Un lavado no es más peligroso para la flora intestinal de lo que pueda serlo un gargarismo para la garganta! En realidad, son los antibióticos y los medicamentos químicos los que destruyen la flora intestinal. Pero en una época durante la cual la industria farmacéutica está obteniendo unos colosales beneficios y tiene bajo su tutela a las facultades de medicina, ¿quién se atrevería a declarar esto abiertamente? Conozco a un joven médico que perdió su puesto de trabajo en el hospital por atreverse a recomendar los lavados intestinales y los medios naturales en lugar de recetar medicamentos. La información sobre estos medios a menudo suele estar bloqueada porque podrían hacer que disminuyesen los beneficios de la industria farmacéutica.

Espero que llegue el día en el que todos los ciudadanos puedan conocer los medios que les permitan lograr curarse a sí mismos. Esto nos ayudaría a ahorrar una gran cantidad de dinero y la seguridad social dejaría de ser un cáncer que se alimenta de todas las fuerzas vivas del país.



Soy profesor de yoga. Con respecto al gran lavado intestinal (shank prakshalana), creo que en el libro Hygiène intestinale, deberían añadir que esta técnica no resulta aconsejable para principiantes. Opino que, para realizar este ejercicio, se debe tener ya una cierta práctica en el yoga. En mis clases, recomiendo empezar por el pequeño lavado intestinal (lagoo shank prakshalana). Por otro lado, y de acuerdo con mi experiencia, considero que una concentración de nueve gramos de sal por litro de agua es la más adecuada. En lugar de agua salada, también podemos utilizar nuestra propia orina, pues resulta muy eficaz. Además, creo que también es bueno que practiquemos un pequeño lavado intestinal antes de iniciar estos ejercicios de limpieza.

Siempre recomiendo a mis alumnos el libro Hygiène intestinale y con frecuencia suelo recibir entusiastas testimonios de todos aquellos que han aprendido a utilizar esta técnica.



La primera vez que oí hablar de la higiene intestinal, me quedé muy sorprendida. En mi familia jamás hablábamos de lo que había por debajo de la cintura... todo cuanto concernía al bajo vientre era considerado como una «parte vergonzosa» del cuerpo. ¡Era un tema tabú!

Pero un día, a pesar de todo, lo probé. Además del efecto físico, también me sentí liberada en el plano psíquico. Era como si la culpabilidad que me habían inculcado de pequeña desapareciese de repente. ¡Qué sensación más

agradable! Ahora, aunque me vaya de viaje, siempre llevo mi bolsa de lavado conmigo. Gracias a ella, ya no he vuelto a padecer trastornos digestivos, ¡incluso aunque abuse un poco de los placeres de la buena mesa!



Cuando era niña, mis padres me obligaban a practicar los lavados intestinales. Debía conservar el agua dentro de mi vientre como mínimo durante diez minutos. ¡Era un verdadero suplicio! Cuando descubrí el libro «Hygiène intestinale», me sorprendió mucho el leer: «si la necesidad de evacuar resulta demasiado intensa, o incluso dolorosa, resulta recomendable detener el proceso, retirar la cánicula, ir a hacer de vientre e intentarlo de nuevo al cabo de un rato». Me encantó la idea, pues por fin podría practicar un lavado intestinal sin sufrimiento. He aprendido a hacerlo así y ya no me obligo a aguantar el dolor. He observado que cuando estoy relajada, toda el agua penetra en el interior de mi cuerpo y luego sale al exterior sin problema alguno. Si me siento nerviosa o llena de toxinas, después de que tan sólo haya penetrado medio litro de agua en el intestino, sufro de dolorosos espasmos. Cuando me sucede esto, no me esfuerzo, dejo de practicar el lavado intestinal, voy al lavabo enseguida y me espero un poco para volver a intentarlo.

Creo que es básico que se les explique esto a las personas que se están iniciando en la práctica de los lavados intestinales. También es importante aprender a respirar bien, realizando profundas inspiraciones y expiraciones durante el lavado, para conseguir relajar todo el organismo. Asimismo, resulta muy apropiado rodearse de una música suave con el fin de convertir el lavado intestinal en un momento agradable.



Me gustaría expresar la opinión tan favorable que poseo sobre los lavados del colon (hidroterapia del colon). Este método resulta realmente aconsejable para despolucionar el cuerpo. La primera vez que lo practiqué, eliminé varios kilos de materias duras. ¡No me lo podía creer! ¡Pensar que me había estado paseando durante años con el colon así de sucio! Observé que tras este memorable primer lavado, mis gustos alimentarios cambiaron por completo. Ya no padezco de bulimia, ni me apetecen las comidas fuertes, ni tampoco el alcohol. Ahora, me encanta la fruta, mientras que antes la odiaba. Me siento muchísimo más vital y más ligero.



Todos los lavados intestinales, así como las pocas irrigaciones colónicas que he practicado no sólo me han ayudado a mejorar mi salud física, sino que también me han aportado una importante liberación psíquica. Desde que era niño, sufría de todo tipo de miedos y temores, no soportaba los lugares cerrados (ascensores, teleféricos, etc.) y con frecuencia temía ser rechazado o incomprendido por los demás. Me di cuenta de que mis miedos me creaban una especie de espasmos en la zona intestinal, lo cual hacía que estuviese continuamente estreñido. Desde que conseguí una mejor movilidad intestinal, gracias a la higiene intestinal, no sólo me han desaparecido los espasmos intestinales y el estreñimiento... sino que también los miedos. ¡Es realmente sorprendente!



Hay personas que creen que los lavados hacen que los intestinos se vuelvan perezosos. Mi experiencia me ha demostrado que, precisamente, se trata de todo lo contrario. Hacer gimnasia del colon, incluso de forma repetida, no puede más que ser algo beneficioso para la salud. ¡Nadie diría que ir a pasear por el bosque con frecuencia puede

resultar peligroso para la salud! Todos sabemos que el ejercicio físico resulta muy útil. De esta misma forma, pienso que la higiene intestinal es una forma de ejercicio del colon sin peligro alguno y, además, creo que la idea de que repetirlos con frecuencia puede resultar perjudicial es totalmente falsa.



Cuando no dispongo del tiempo suficiente como para hacerme un lavado completo (como mínimo necesito una media hora para dejar que penetre bien el agua y poder eliminarla), llevo a cabo una pequeña ducha rectal. Es decir, hago correr de 3 a 4 dl de agua en mi recto, manteniéndome de pie, y después voy a evacuar enseguida. Este método permite eliminar con facilidad los tapones que a veces suelen formarse en el recto, provocando un estímulo de los puntos reflejos de esta zona, y nos proporciona una sensación de vitalidad y bienestar. Las duchas rectales son un excelente complemento de los lavados intestinales. Son muy rápidas, bastan unos pocos minutos, y los efectos benéficos son realmente importantes.



Durante los lavados, resulta muy útil que mientras el agua va penetrando en el intestino, nos hagamos masajes en el vientre y respiremos profundamente. Personalmente, me doy golpecitos en los intestinos con la punta de los dedos y aprovecho este momento para masajearme los brazos y las piernas con un cepillo de cerdas. Estimulando los meridianos de la acupuntura, facilito el paso del agua en mi intestino y, de esta forma, hago que mis lavados resulten prácticamente indoloros. Además, esta reflexología externa aumenta el efecto de la reflexología interna que realiza el agua a nivel de las paredes intestinales. Siempre procuro llevar conmigo este cepillo, ya que me resulta verdaderamente útil. Si cuando me levanto por las mañanas, me tomo

el tiempo de masajearme todo el cuerpo con el cepillo, empiezo el día en plena forma y tomándome únicamente uno o dos vasos de agua tibia, mientras que antes para llegar a espabilarme un poco, ¡necesitaba de dos a tres tazas de café bien cargado!



Al cumplir los ochenta años, mis hijos me regalaron un sillón. ¡Ello me indignó muchísimo! ¡No quería empezar a sentirme vieja! Les aseguré que no lo utilizaría, pues no quería envejecer prematuramente. Sin embargo, sufría de reumatismo en los pies y tenía que hacer algo para no dejarme tentar por ese sillón que me tendía sus brazos y quería recordarme mi edad. Suprimí de mi alimentación todos los productos de origen animal y empecé a practicar los lavados intestinales todos los días. Al cabo de dos meses, no quedaba ni rastro de mi reumatismo. Ahora, tengo ochenta y siete años y puedo seguir haciendo todo cuanto se me antoja. De vez en cuando, mis hijos se burlan de mí diciéndome que apenas utilizo el sillón que me regalaron, ¡pues sigue estando tan nuevo como el primer día! Creo que a las personas de una cierta edad, se les debería enseñar a llevar una alimentación sana, a practicar el ejercicio físico y a seguir unas técnicas de salud, como por ejemplo la de los lavados intestinales. Cuando hacemos aquello que nos gusta y cuidamos nuestro cuerpo, podemos conservarnos en forma durante muchos años.



Sufría de esclerosis múltiple y cada día me iba acercando más a la invalidez total. Una prima mía me habló sobre la hidroterapia del colon. Fui a algunas sesiones que me proporcionaron una verdadera mejoría. Después de esto, asistí a toda una serie de terapias y de seminarios para aprender a curarme por mi mismo. Los resultados fueron llegando poco a poco. Ahora llevo una vida completamen-

te normal Me siento particularmente agradecido por esas limpiezas de colon que me permitieron experimentar una mejoría lo bastante importante como para animarme a perseverar en el camino de la transformación y de la curación. Siento una gran admiración hacia la persona que me hacía estas irrigaciones colónicas con una gran dulzura y delicadeza. Todavía recuerdo perfectamente lo que me dijo durante mi primera sesión: «Si Vd. se ocupa más de su salud que de su enfermedad, su salud aumentará, mientras que su enfermedad disminuirá. ¡Es inevitable!». Pasado un tiempo, me di cuenta de que tenía toda la razón.



Cuando me paseo por la calle y me cruzo con tantas y tantas personas obesas, reumáticas o con un rostro que refleja el dolor, ello me apena mucho, puesto que sé lo fácil que resulta evitar la mayoría de las dolencias con los lavados intestinales. En los países occidentales, estamos muy desarrollados en el plano tecnológico, pero realmente subdesarrollados en el aspecto de los conocimientos necesarios para gozar de una buena salud. En la calle, casi me dan ganas de gritar: ¡Dejad de sufrir! ¡Limpiad vuestros intestinos! Por supuesto, no lo hago, pues la gente pensaría que estoy loco. No obstante, reparto a mi alrededor numerosos ejemplares del libro «Hygiène intestinale», así como muchos otros libros que hablan sobre cómo educar la salud.



Me sorprende constatar que mientras que la higiene exterior ha obtenido el derecho de reconocimiento en nuestros países, la higiene interior todavía sigue siendo una gran desconocida. Apenas hace un siglo, había mucha gente que no tenía agua corriente y que utilizaba el jabón en contadas ocasiones, lo que provocaba que hubiesen toda una serie de enfermedades que actualmente han desaparecido. Creo que no resulta ninguna utopía el pensar que cuando

en nuestros países se le enseñe a la gente a cuidar más su higiene interior, se reducirá el consumo de medicamentos químicos y la salud de las personas mejorará de forma impresionante. Ahora que todo el mundo se queja de los exorbitantes costes de la salud (que de hecho, son el coste de las enfermedades), ha llegado el momento de defender la higiene intestinal para los trastornos de la vida cotidiana, más que el aconsejar que se recurra a los medicamentos químicos que no hacen más que envenenar nuestros organismos, al igual que lo hacen con nuestros ríos y nuestros bosques. ¿Acaso no ha llegado el momento de asociar a la ecología exterior una ecología interior que se ocupe de evitar la polución de nuestro medio interior?



He tenido que recorrer un largo camino para poder curarme de una enfermedad crónica, así como para aprender a mantenerme saludable. Cuando me preguntan que cuáles han sido los medios que más me han ayudado, siempre contesto sin titubear: los lavados intestinales y la arcilla. Conocer estos dos secretos de la medicina natural permite la mejoría espectacular de casi todas las enfermedades. Y cuando se les añade un cambio en los hábitos alimenticios y un especial cuidado sobre el psiquismo, entonces la enfermedad desaparece y se recupera la salud. ¡Es realmente infalible!



Cuando como de forma sana y natural, es decir, en una proporción de aproximadamente un 75% de alimentos crudos por un 25% de alimentos cocidos, no siento ninguna necesidad de practicar los lavados intestinales, pues voy al lavabo sin problema alguno. Pero durante las épocas en las que voy a comer mucho a los restaurantes o en las que la proporción de alimentos crudos que consumo apenas roza el 25%, empiezo a tener ligeros problemas de trán-

sito intestinal: gases, deposiciones duras, evacuaciones difíciles, etc. En esos momentos, los lavados intestinales me resultan de una gran ayuda para permitir una buena eliminación del colon. Gracias a la higiene intestinal, puedo mostrarme más flexible con mis hábitos alimenticios y no sufrir trastornos durante aquellos períodos en los que como más por cuestiones de sociabilidad y por disfrutar de los placeres de la buena mesa que por tener en cuenta las verdaderas necesidades de mi cuerpo.



Mis dos hijos sufrían continuamente de rinofaringitis. Gracias a los lavados intestinales y a la supresión de los productos lácteos, los dos han vuelto a recuperar la salud. Los padres deberían comprender que muchas de las enfermedades de sus hijos vienen provocadas por una alimentación demasiado rica. Cuando nos preocupamos más por una alimentación sana y favorecemos la eliminación intestinal, podemos disfrutar del placer de tener unos hijos sanos y alegres.



Cuando practico un lavado intestinal, en la pared de mi cuarto de baño; coloco un poster que representa un río. La imagen de esta agua tan llena de vida me ayuda a vincularme al agua que circula por mis intestinos, que limpia, estimula y dinamiza. Recibo la ayuda de esa fuerza que los Esenios llamaban el «ángel del agua» y que representa un poderoso elemento de purificación. Además me pongo música suave (de arpa o de cítara, por ejemplo). Enciendo una vela y quemo un poco de incienso. De esta forma, el lavado intestinal se convierte en una verdadera meditación que abre las puertas de una comunicación de mi cuerpo con los elementos de la naturaleza.

Pequeñas biografías



DR. BERTHOLET: médico suizo de principios de siglo, es un gran partidario del ayuno y se halla muy sensibilizado hacia la importancia de los purgantes y de los lavados para limpiar el colon.

MAX BIRCHER-BENNER: médico suizo-alemán, uno de los pioneros del crudivorismo. Fue el fundador de una clínica de medicina natural, en Zürich, que todavía existe.

PAUL CARTON: médico francés de principios de siglo, aportó una nueva inspiración a la naturopatía. Era un higienista convencido.

RAYMOND DEXTREIT: naturopata francés, autor de numerosas obras.

ARNOLD EHRET: naturopata alemán, partidario de la terapia por medio del ayuno.

DR. FERRÁNDIZ: médico español, practicante de las medicinas alternativas y autor de varias obras. Particularmente interesado por la limpieza intestinal.

V. E. IRONS: naturopata americano, especialista en problemas de tránsito intestinal y ferviente partidario de los lavados. Con más de ochenta años, nos ofrece un buen ejemplo de vitalidad.

DRA. CATHERINE KOUSMINE: de origen ruso, realiza su labor en Suiza. Cura enfermedades graves por medio de una alimentación completa. Otorga una especial importancia a la limpieza del colon y la toxicidad de los alimentos que perjudican las paredes intestinales.

ANDRÉ PASSEBECQ: naturopata francés, autor de «Vie et Action» (Vida y Acción); enseña desde hace muchos años los principios de la higiene vital.

EDMOND BORDEAUX-SZEKELY: autor de numerosos libros sobre la salud. Creó un centro de revitalización en los Estados Unidos basándose en los principios de vida de los Esenios.

ANN WIGMORE: fundadora del Instituto Hipocrático de Boston (Estados Unidos). Cura enfermedades graves por medio de una alimentación viviente, de jugo de trigo, de los lavados intestinales y de otras técnicas naturales.

Índice

* * * * *

INTRODUCCIÓN A LA NUEVA EDICIÓN AUMENTADA	7
INTRODUCCIÓN	9
ALGUNOS PUNTOS DE VISTA SOBRE EL INTESTINO	11
1. EL APARATO DIGESTIVO	17
2. ENFERMEDADES DEL COLON	21
Estreñimiento	22
Diarrea	23
Colitis	24
Flatulencias	24
Apendicitis	25
Parásitos intestinales	25
Hemorroides	26
Fisuras y fístulas anales	26
Oclusión intestinal	26
Pólipos	27
Divertículos	27
Cáncer de colon	27
3. EL ESTADO DEL COLÓN Y SUS CONSECUENCIAS SOBRE LA SALUD	29
Cómo determinar el estado del colon	29

Colon sano y colon saturado	31
Causas y consecuencias de la obstrucción del colon ...	33
Estado del colon y envejecimiento	35
4. LA ALIMENTACIÓN Y EL COLON	37
Importancia de la alimentación	37
Cuál es la alimentación más favorable	38
Alimentos enemigos del colon	40
Celulosa, agua y tránsito intestinal	42
Cómo comer	43
El intestino del recién nacido	43
5. PSICOLOGÍA Y COLON	45
6. EL INTESTINO DELGADO	49
7. LIMPIEZA INTESTINAL A TRAVÉS DEL YOGA	51
8. LIMPIEZA DEL COLON	59
Posición adecuada durante la evacuación fecal	59
Laxantes y sus efectos	59
Purgantes y su utilización	60
Duchas rectales	61
Lavados (material, métodos, frecuencia...)	62
Irrigación colónica (eficacia, frecuencia, preparación...)	71
9. COMPLEMENTOS DE LA HIGIENE INTESTINAL	79
Digitopuntura	79
Ejercicio físico	81
Hidroterapia	81
Ayuno	81
Magnesio	82
Masaje abdominal	82
Medicinas alternativas	83
Oligoterapia	83

Frutas, verduras y plantas	84
Polen	84
Reflexología de la planta de los pies	85
A TÍTULO DE INFORMACIÓN	87
TESTIMONIOS	88
PEQUEÑAS BIOGRAFÍAS	105