

Limpieza Intestinal con Agua Salada

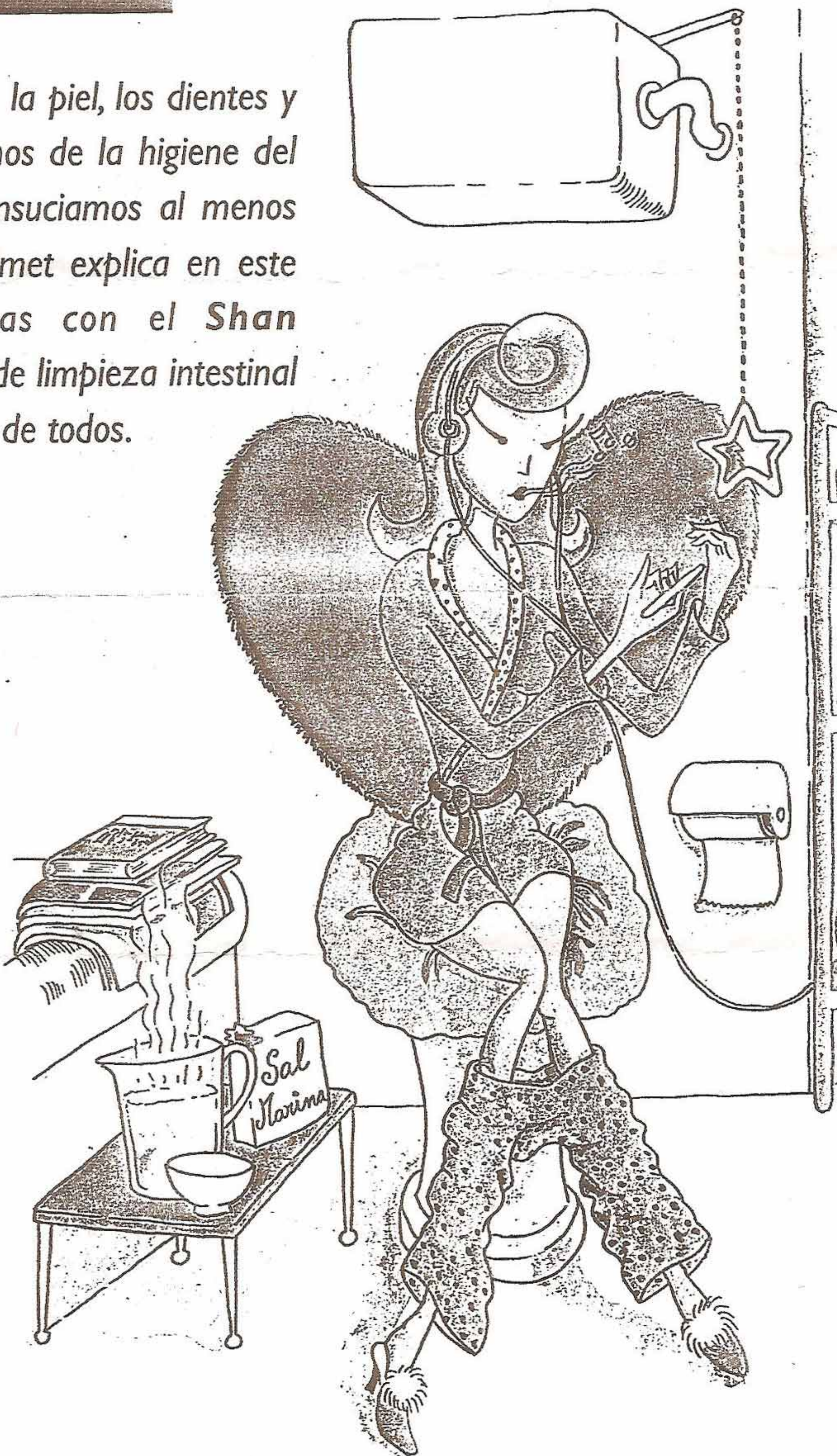
Diariamente nos limpiamos la piel, los dientes y el cabello, pero nos olvidamos de la higiene del intestino, un órgano que ensuciamos al menos tres veces al día. Jorge Calmet explica en este artículo sus experiencias con el **Shan Prakshalana**, un método de limpieza intestinal con agua salada al alcance de todos.

Gracias a la influencia del yoga en Occidente ya se conocen métodos para limpiar el estómago, la lengua o las fosas nasales, pero lo que no resulta tan conocido es el *Shan Prakshalana*, un método sencillo de limpieza intestinal que ha sido adaptado por André Van Lysebeth de una técnica milenaria de la India, método que se aplica en todo Oriente como terapia.

El método consiste simplemente en tomar bastante cantidad de agua con sal y realizar algunos ejercicios que la hagan circular por el intestino para que, finalmente, se elimine por vía anal. La sal impide que el agua traspase las paredes intestinales y por tanto hace que no se elimine por la uretra, sino por el ano.

Las ventajas de tener un intestino limpio

En su libro *¿Cómo prolongar la vida?* A. Bogomoletz indica que "una de las llaves de la salud se encuentra en el intestino" ya que el organismo, al transformar los alimentos, produce residuos y toxinas que debe eliminar. Además, los desperdicios



producidos por las células de los músculos y de los órganos también se eliminan a través del intestino, que es el sistema más importante de eliminación del que dispone nuestro organismo. De ahí la importancia de mantenerlo limpio.

ILUSTRACIONES: EVA ORIVE.

Los restos de residuos que quedan adheridos durante años al intestino producen una irritación permanente en la mucosa intestinal que puede ser el origen de algunos tipos de cáncer. Se ha demostrado que donde más casos de cáncer aparecen en el intestino es, precisamente, en las curvaturas del colon, lugar donde, al disminuir la velocidad de las materias circulantes, hay más riesgo de incrustación y putrefacción posterior.

Y no siempre evacuar cada día, es sinónimo de intestino limpio. Hay personas que eliminan cada día pero con retraso, dando tiempo a que proliferen los gérmenes que acabarán intoxicando el organismo al atravesar la pared intestinal.

Hay algunos síntomas y molestias que podrían hacernos pensar que nuestro intestino no está muy limpio aunque evacuemos cada día: aliento fétido (si no hay problemas dentales o estomacales), cólico nefrítico, insomnio, algún tipo de depresión, irritabilidad, ciática, hemorroides, congestión hepática, apendicitis aguda o crónica, erupción en la piel, etcétera.

Reglas para no ensuciarlo

Pero además de hacer una limpieza intensiva con el método que describiremos más adelante, también podemos tomar algunas medidas preventivas para no ensuciar los intestinos:

- Hacer una dieta rica en alimentos depurativos y de fácil digestión como son las frutas y las verduras, y que incluya cereales integrales, ricos en fibra, que evita el estreñimiento y hace las veces de escobilla intestinal.
- Los no vegetarianos deben tomar carne sólo una vez a la semana, preferiblemente de ave y nunca de caza.
- Limitar el consumo de condimentos fuertes, picantes y excitantes.
- Tomar pescado en pequeñas cantidades y siempre a la plancha.
- Limitar el consumo de grasas; de los lácteos, dar preferencia al yogur.

Cómo se hace la limpieza

Es aconsejable realizar esta técnica de dos a cuatro veces al año, coincidiendo con los cambios de estación. El momento más propicio es por la mañana en ayunas, y siempre en un día festivo para no tener que andar con prisas y poder evitar trabajos y esfuerzos tanto físicos como mentales. Hay que tener en cuenta que el tiempo total de la limpieza es de una a tres horas.

La primera vez que se aplique este método, antes de empezar a beber el agua salada, es mejor practicar los ejercicios una o dos veces, para estar seguros de que se conoce su ejecución.

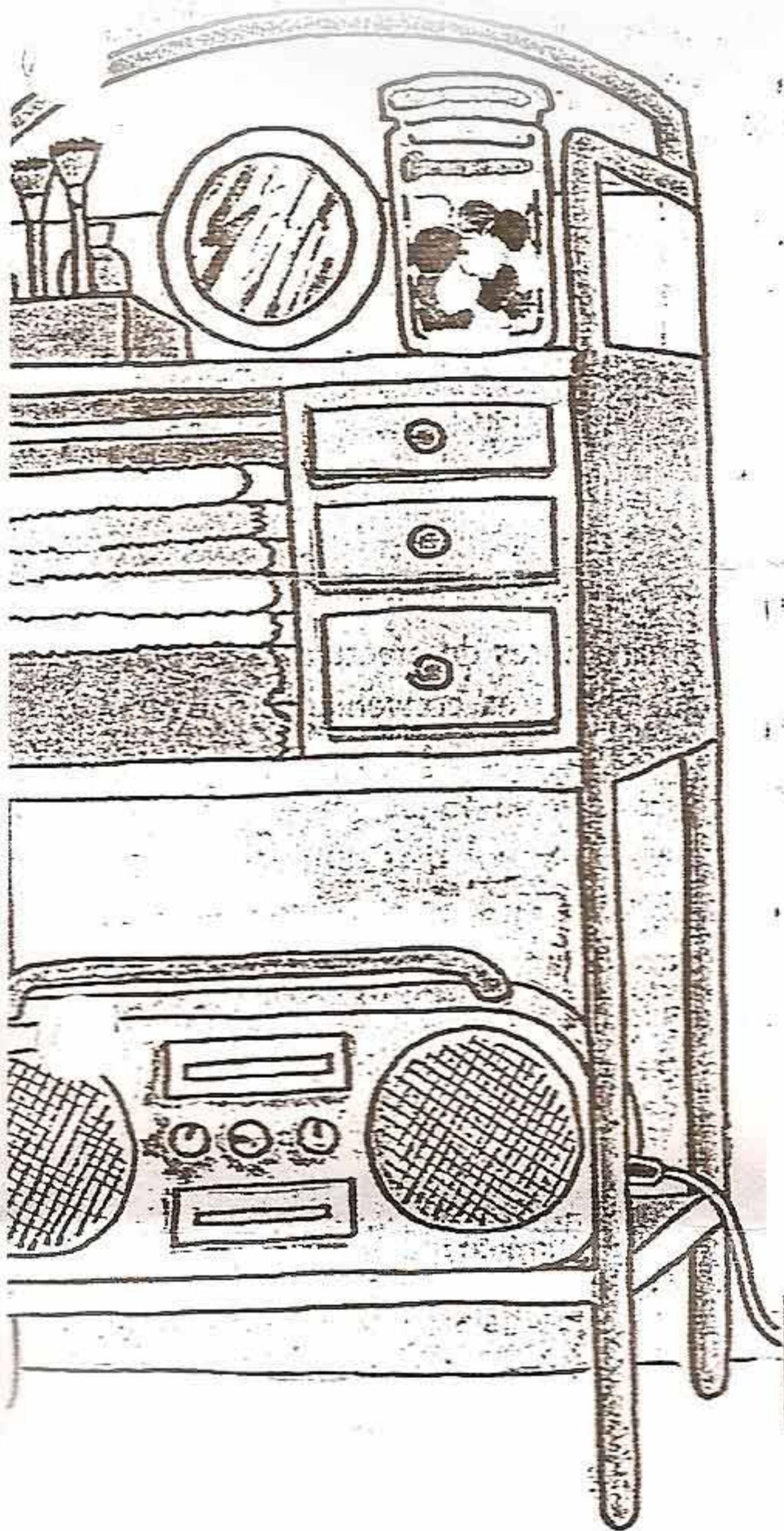
El agua salada se tomará a temperatura de caldo, es decir, tibia tirando a caliente. Esto evita el enfriamiento que produciría la toma de grandes cantidades de agua fría, y además, como es bien sabido, el agua caliente limpia más que la fría.

Si se nota sensación de hartazgo a nivel gástrico, es que ha quedado algo de agua en él. Para eliminarla se repetirán los ejercicios del primer movimiento, es decir los que eliminan el agua del estómago abriendo el píloro. (Véase recuadro "El método paso a paso").

Si la sensación de hartazgo se produce más hacia abajo, es mejor parar la ingestión de agua, repetir los ejercicios y volver al cuarto de baño. Una vez recobrada la normalidad se sigue bebiendo el agua tal y como se indica en el método.

En algunas ocasiones, tal y como yo mismo he experimentado, después de tomar varios vasos de agua salada, la mente rechaza seguir bebiendo y provoca una sensación de repulsión. En este caso hay que dejar de tomar agua y realizar una nueva serie de movimientos, ir al baño y volver a iniciar la toma de agua, ya que se trata de una simple "queja" de la mente que hay que superar con voluntad.

Al cabo de dos o tres defecaciones, el agua evacuada saldrá turbia, variará sus colores y, en ocasiones, con espuma. Todo ello indica que el proceso es correcto y que se debe continuar hasta que el agua salga transparente y clara como cuando se



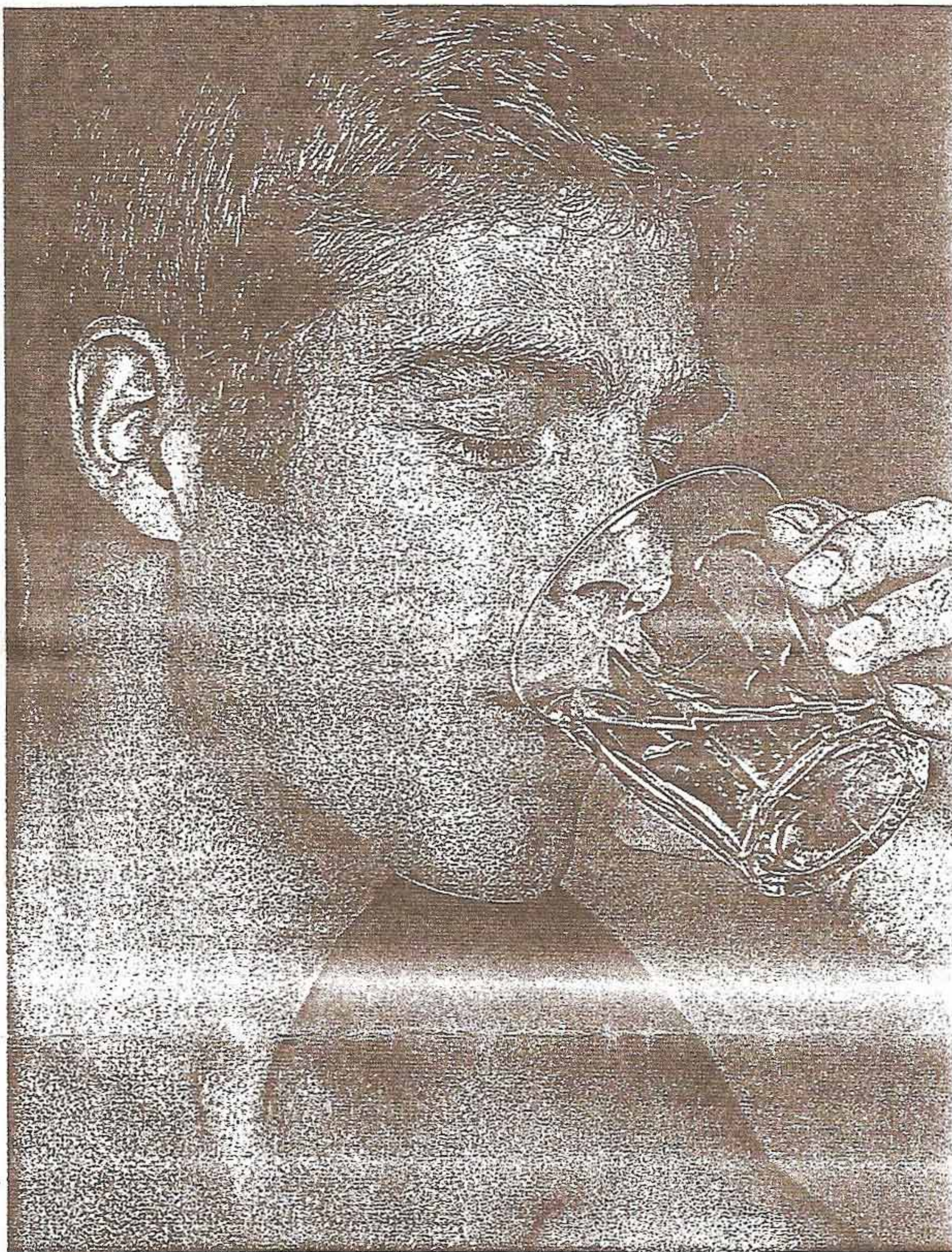


FOTO: G. LUNARDI

bebió. Esto puede costar hasta 50 vasos o más, según la suciedad que hubiera acumulada en el intestino.

En algunos casos se puede producir una pequeña irritación del ano, que se resaca a causa del agua salada. Para solucionarla basta con lavarse en el bidé y aplicarse un poco de aceite de oliva.

Si después de tomar un máximo de 6 vasos de agua salada no se produce la primera evacuación, se debe recurrir a una lavativa de pera o un irrigador con agua salada, para que haga de sifón que inicie el proceso, que continuará luego sin problemas.

¿Y qué pasa si el agua bebida no puede eliminarse por vía anal? Si se siguen las instrucciones al pie de la letra no tiene por qué pasar eso, pero si sucediera, lo único que puede ocurrir es que se vomite el

agua del estómago y que la que quede dentro del intestino salga finalmente en forma de orina.

No practiques este método si...

⊙ Estas enfermo, ya que en ese caso, si fuera conveniente, la limpieza debería estar dirigida por un especialista.

⊙ Sufres algún problema intestinal como úlcera duodenal, diarrea, colitis, apendicitis, tuberculosis intestinal, cáncer.

Efectos benéficos

No cabe duda que efectuar una limpieza de algo tan sucio como puede ser nuestro organismo ya es de por sí una gran venta-

ja, pero además se pueden obtener otros efectos benéficos:

⊙ Se puede eliminar algún producto ingerido meses atrás: un pequeño trozo de plástico, pepitas de tomate o de uva, huesos, etcétera.

⊙ Después de la limpieza queda una agradable sensación de quietud interior que en los días siguientes se traducirá en un mejor sueño, un mejor aliento, la desaparición de erupciones y granos y la desaparición de olores corporales.

⊙ Se produce también una limpieza de los riñones, ya que parte del agua bebida se desvía hacia ellos, así como una estimulación del hígado y del páncreas.

⊙ La limpieza del intestino asegura una mejor absorción y asimilación de los alimentos.

⊙ Desaparecen la pesadez de estómago, los flatos y los gases.

La dieta antes y después

Una semana antes de efectuar la limpieza con agua salada es conveniente preparar el intestino con una dieta especial. Se trata de reducir al máximo las grasas y las carnes y sustituirlas por más cantidad de verduras hervidas, ensaladas y frutas. Si no se hace esto, la limpieza se hará más lentamente y lo más probable es que sea necesario tomar más cantidad de agua para completarla.

Entre media hora y una hora después de la última evacuación hay que comer algo, ya que no debe dejarse el tubo digestivo vacío más de 60 minutos. Se puede comer un poco de arroz blanco muy cocido con unos 30 g de mantequilla o margarina para que lubrique de nuevo las paredes intestinales. En lugar de arroz se puede tomar también algún tipo de pasta muy cocida. Y no se debe beber ningún líquido antes de efectuar esta primera comida ya que si no continuarían las evacuaciones.

En las siguientes comidas, y hasta que no hayan pasado 48 horas no debe tomarse ningún alimento ni bebida de tipo ácido (tomate, yogur, leche, frutas, refrescos...), picante (salsas, ajo, cebollas, condimen-

tos...), ni excitante (café, té, chocolate...). Hay que tomar sólo alimentos neutros como arroz, legumbres cocidas, pan, pasta, verduras, etcétera. Es decir, alimentos simples, de fácil digestión, que no puedan irritar el intestino que acabamos de limpiar.

Después de la primera comida se pueden tomar infusiones de plantas medicinales depurativas y purificantes para que completen la limpieza.

El alcohol está prohibido, tanto antes de la limpieza como hasta 2 días después de la misma.

Después de la primera comida se debe hacer reposo total, sin cargar la mente con lecturas, dejándose llevar por las notas de una música y procurando no enfriarse.

El método paso a paso

1. Se calienta agua y se añade una cucharita de sal marina por litro.
2. Se beben 2 vasos de agua salada tibia-caliente.
3. Se efectuarán los 4 movimientos descritos.
4. Se beberán otros 2 vasos de agua salada tibia.
5. Se ejecutan de nuevo los 4 movimientos.
6. Se continúa así hasta haber bebido 6 vasos.
7. Id al aseo y esperad a que se produzca la primera evacuación. Si no se produce en 5 minutos, volved a efectuar otro ciclo de movimientos sin tomar agua. Si excepcionalmente no se produce la primera evacuación, hay que ponerse una lavativa para iniciar el efecto de sifón.
8. A partir de la primera evacuación se debe seguir con el ciclo completo desde el paso número 2 hasta el 7, ambos inclusive.
9. Se terminará el proceso cuando el agua de la evacuación salga tan limpia como ha entrado (esto puede costar de 20 a 40 vasos, o incluso más). Entonces se deja de beber y se permanece cerca del baño una hora, ya que se puede evacuar un par de veces más.
10. No se debe beber nada hasta la primera comida, que deberá efectuarse entre media y una hora después de la última evacuación.

CICLO DE MOVIMIENTOS

Estos sencillos ejercicios ayudan a conducir el agua por el tubo digestivo hasta su evacuación. Deben realizarse con rapidez y energía, 4 veces alternativamente a cada lado, excepto el primero, que debe repetirse 6 veces. El ciclo total de movimientos ocupa un minuto aproximadamente.



1er movimiento (Fig. 1A y 1B)

Este ejercicio abre el píloro y ayuda a evacuar el agua del estómago.

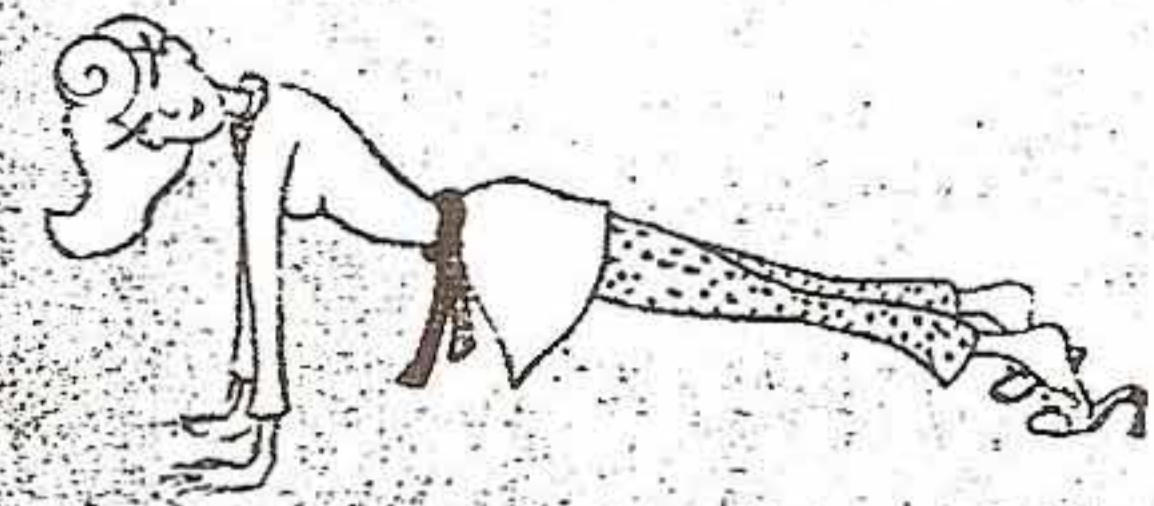
De pie, con los pies separados unos 30 cm y con los dedos entrelazados con las palmas hacia arriba, en posición recta, se efectúan giros de tórax hacia los costados, empezando por el lado izquierdo. Se repetirá 6 veces para cada lado.

2º movimiento (Fig. 2A y 2B)

Este ejercicio hace avanzar el agua por el intestino delgado.

Con la misma posición de partida anterior, se extiende el brazo derecho horizontalmente y se dobla el izquierdo hasta que la mano toque la clavícula, al tiempo que se efectúa una rotación del tronco dirigiendo el brazo extendido hacia atrás, lo más lejos posible, mirando a la punta de los dedos.

Entonces se hace un movimiento rápido hacia el otro lado. Se repetirá 4 veces a cada lado.



3er movimiento (Fig. 3)

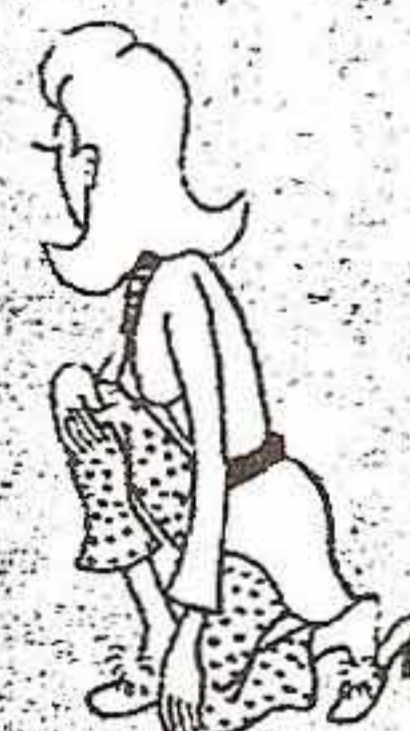
Este ejercicio hace avanzar el agua por el final del intestino delgado.

Con el cuerpo extendido en el suelo como muestra la figura, apoyándose sobre las puntas de los pies y las manos, y con los pies separados unos 30 cm, se giran la cabeza, los hombros y el tronco hacia la derecha, dirigiendo la vista al talón izquierdo. Se efectuarán seguidos, y de forma alterna, 4 giros hacia cada lado.

4º movimiento (Fig. 4A y 4B)

Este ejercicio ayuda a conducir el agua a través del colon.

En cuclillas, con los pies separados unos 30 cm, los talones dirigidos hacia la parte externa de los muslos y las manos apoyadas en las rodillas, que deberán estar separadas unos 50 cm, se gira el tronco, primero hacia la derecha, colocando la rodilla izquierda sobre el suelo, delante del pie opuesto. Las manos ayudarán a efectuar los movimientos tratando de que cada vez se oprima una mitad del vientre con objeto de presionar el colon. Para hacer bien esta presión, es conveniente mirar hacia atrás y presionar el abdomen. Se repite 4 veces para cada lado. ■



TEXTO: JORGE CALMET FONTANÉ DOCTOR EN CIENCIAS QUÍMICAS

PARA SABER MÁS: PERFECCIONO MI YOGA. A. VAN LYSEBETH. ED. POMAIRE. CURSO DE MEDICINA NATURAL. DR. E. ALFONSO. ED. KIER. EL PEQUEÑO DOCTOR. A. VOGEL. ARS MÉDICA.