

# Limpieza de colon

*Una de las llaves de la salud se encuentra en el intestino. El organismo se intoxica sistemáticamente, sin interrupción, durante toda la vida. Se intoxica, ya sea por sustancias que llegan a él desde el mundo exterior, con el alimento que no siempre es de muy buena calidad y con el aire insuficientemente puro, ya sea a consecuencia de trasgresiones de la dieta, ya sea, por fin – y sobretodo – por productos de fermentación podridos de los residuos de los alimentos en el intestino, en las dispepsias crónicas.*

Hay una fuente de intoxicación más perniciosa, la que está constituida por los venenos que se filtran a través de la pared intestinal para intoxicar todo el organismo. De aquí surge la importancia de una dieta inteligente, pero sobretodo, de un intestino rigurosamente limpio.

El método que utilizamos además de limpiar a fondo el colon, elimina integralmente los sedimentos del tubo digestivo entero, desde el estómago hasta el ano, lo que no pueden hacer los lavados.

El agua absorbida por la boca va al estómago; después, guiada por movimientos simples aun los principiantes, recorre todo el intestino hasta la salida. El ejercicio se prosigue hasta que el agua salga tan limpia como entró. No presenta ninguna dificultad mayor, ningún peligro y está recomendado a todos, a condición de que la técnica sea escrupulosamente respetada.

## **Preparativos**

Calentar agua salada (sal marina sin refinar o sal del Himalaya o incluso, agua de mar, mezclado con agua mineral natural) – a razón de 5 a 6 gramos por litro, lo que representa un poco menos de la concentración del suero fisiológico – una cuchara de postre rasa por litro de agua. El agua debe estar salada, por que si la bebiésemos pura, sería absorbida por ósmosis a través de la mucosa y evacuada por la vía normal en forma de orina, y no por el ano. Si el agua te parece demasiado salada, reduce la concentración salina hasta que sea aceptable.

## **Momento propicio**

El momento más favorable es por la mañana en ayunas. Tené en cuenta que la limpieza en conjunto dura más de una hora. Ese día nada de ejercicios violentos, como tampoco a la mañana siguiente. Teniendo en cuenta la supresión de la sesión de posturas, la limpieza no te tomará tanto tiempo.

¿Cómo hay que proceder? Acá el esquema del desarrollo completo de la limpieza, excepto los movimientos necesarios para asegurar el tránsito del agua a través del tubo digestivo que son descritos al final:

## **COMO HACERLA**

SHANK PRAKSHALANA se divide en dos partes principales: la ingestión del agua caliente y la serie de movimientos que conducen el agua dentro del colon y que serán tratados en otro apartado. La técnica es la siguiente:

1. se toma el primer vaso de agua tibia (la temperatura será la de una sopa no muy caliente)
2. inmediatamente después se va a hacer la primera serie de movimientos
3. se toma otro vaso de agua y a continuación se hace otra serie de movimientos

Se continúa con la ingestión de un vaso de agua seguida por una serie de movimientos.

Durante la técnica y debido a los movimientos especiales, el agua pasa casi directamente al intestino, sin causar sensaciones de vómito. Seguimos así alternando la toma de un vaso de agua con la serie de movimientos hasta que se habrá tomado un total de 6 vasos de agua. En este momento tenemos que ir al baño. Normalmente, una primera evacuación se produce casi al instante, las materias fecales reblandecidas por el agua salen cada vez más fluidas, hasta que se convierten en líquidos (de color amarillento). Si la evacuación no se produce al instante o por lo menos en un intervalo de 5 minutos, tenemos que rehacer los movimientos otra vez, pero sin tomar otro vaso de agua y volver al baño. En el caso excepcional de que no se produzca el resultado deseado, tenemos que fomentar la evacuación posiblemente con la ayuda de

una irrigación de tipo enema, con medio litro de agua. Una vez que el sifón del colon ha sido abierto y la primera evacuación se ha hecho, el resto de la técnica sigue sin problemas. Después de cada evacuación y el uso del papel higiénico normal, se puede lavar el ano con agua caliente y se puede limpiar con un aceite para prevenir una eventual irritación debida a la sal. A partir de esta primera evacuación tenemos que:

1. beber un nuevo vaso de agua salada caliente
2. efectuar todos los movimientos
3. volver al baño otra vez para una nueva evacuación que a partir de este momento se hará después de cada vaso seguido por la serie de movimientos

Continuamos la alternación: toma de cada vaso – movimientos – evacuación hasta que el agua sale tan limpia como ha entrado, lo que conforme a la dureza y superficie cubierta por la corteza de materia fecal, corresponde a la ingestión de 10-14 vasos de agua salada, en pocos casos necesitándose más. Cuando estaremos satisfechos de los resultados o mejor dicho cuando el agua esta bastante limpia, hay dos opciones:

1. no hacer nada, y en este caso hay que ir al baño dos o tres veces en la siguiente hora, este siendo el mayor inconveniente.
2. Beber tres vasos de agua caliente y practicar el **VAMANA DHAUTI** después del proceso. Esto cierra el sifón del colon y vacía por completo el estomago. Como regla general se suele practicar el **VAMANA DHAUTI** después.

### **CAUSAS DE UN POSIBLE FALLO**

Después de haber tomado 4 vasos de agua, si notáis que el contenido del estomago no pasa de inmediato en el intestino, lo que provoca una sensación de sobrecarga llegando a vomito, esto significa que la parte superior del colon no abre como debería. Pero una vez que el sifón esta abierto, no debería haber ninguna dificultad y podemos seguir con el proceso. En el caso de ciertas personas, es posible de que una acumulación de gases impida la apertura normal del sifón. En este caso es necesario presionar firmemente el abdomen con las dos manos haciendo un masaje abdominal (SAHAJ AGNISARA DHAUTI en yoga) o realizando la postura de la vela (SARVANGASANA) como suplementos de la serie de técnicas indicadas. En el caso menos favorable, es decir cuando el agua no se va del estomago, podemos elegir entre dos soluciones:

1. Hacer VAMANA DHAUTI o, en otras palabras vaciar el contenido del estómago a través del reflejo vomitivo, cosquillando con la ayuda de los tres dedos de la mano derecha la base de la lengua.
2. No hacer nada y en este caso el agua se eliminará normalmente, como orina.

Después de la técnica es imperativamente necesario descansar y evitar el frío.

### **LA PRIMERA COMIDA**

Después es absolutamente necesario respetar las siguientes indicaciones:

1. Comer por lo menos a media hora después de haber acabado la última eliminación pero nunca más tarde de una hora; está absolutamente prohibido dejar el intestino grueso vacío durante más de una hora.
2. La primera comida consistirá en: arroz blanco (no integral ni variedades o con cáscaras para no irritar la mucosa intestinal) muy bien hervido en agua, de modo que sus granos se fundan en la boca. Se pueden añadir unas zanahorias bien hervidas.. En el caso de no disponer de arroz, se puede reemplazar con un hervido de trigo, centeno o pasta (fideos) con queso duro rallado.

### **IMPORTANTE**

### **BEBIDAS**

La ingestión del agua salada entrará consigo, a través del osmosis, una parte de los líquidos hacia el tubo digestivo. Es normal sentir una sensación aguda de sed después de acabar esta técnica. Es absolutamente necesario no consumir líquidos, ni tan solo agua limpia, porque de esta manera seguiremos alimentar el sifón y tendremos que ir al baño sin parar. Sin embargo, después de la primera comida, podemos tomar infusiones ligeras (poleo, menta, camomila), agua sin gas ligera. El alcohol, ya poco recomendable para una dieta sana, está prohibido durante las primeras 24 horas después de la técnica.

No tenemos que sorprendernos que las primeras evacuaciones serán casi líquidas, parecidas a las de un bebe, aparecerán después de 24 o 36 horas y que su color va a ser amarillo dorado y no tendrán olor.

### **Resumen del proceso completo**

1. Beber un vaso de agua caliente salada (una cucharada de postre por litro).
2. Realizar la serie completa de movimientos.
3. Beber un segundo vaso y realizar la serie.
4. Continuar así hasta haber bebido seis vasos.
5. Ir al baño y esperar a que se produzca una primera evacuación. Si no se produce en el intervalo de 5 minutos, volver a realizar la serie de movimientos, pero sin beber ningún vaso. Si el resultado se hace esperar aún, un pequeño lavado pondrá en marcha el peristaltismo intestinal e iniciará el sifón.
6. Beber otro vaso, ejecutar los movimientos y visitar el baño.
7. Proseguir así la alternancia de vaso, movimientos, baño hasta que el agua salga igual de clara que entró. La hora siguiente servirá para visitar en varias ocasiones el baño hasta que se vacíen los intestinos de agua.
8. Esperar por lo menos media hora y máximo una hora para ingerir la primera comida.
9. Resistir la sed por lo menos hasta la primera comida.

## **LA SERIE DE MOVIMIENTOS DE SHANK PRAKSHALANA**

### **INTRODUCCIÓN**

Para que el agua entre y avance en el tubo digestivo, es necesario hacer la siguiente serie de movimientos. Cada movimiento se debe hacer 8 veces alternando 4 veces por cada lado, izquierdo y derecho. El ritmo tiene que ser bastante alerta, pero sin abusar de velocidad. La serie completa no debería tardar más de 2-3 minutos en hacerse.

### **EL PRIMER MOVIMIENTO:**



La posición inicial: de pie con los talones separados unos 30 cm. uno del otro, las manos levantadas con los dedos entrelazados y con las palmas hacia arriba. Se estiran los brazos y se endereza la espalda respirando normal. Estira el cuerpo lo máximo hacia arriba e inclínate hacia la izquierda desde la cintura sin girar el cuerpo. Sin mantenernos en esta posición final, regresamos a la posición inicial y continuamos seguido a inclinarnos hacia la derecha. Repetimos este movimiento cuatro veces hacia cada lado, un total de 8 inclinaciones. Este ejercicio abre el píloro del estómago y cada inclinación permite al agua salir del estómago hacia el duodeno y el intestino delgado.



### **EL SEGUNDO MOVIMIENTO:**

Este ejercicio obliga al agua a avanzar más dentro del intestino delgado. La posición inicial es la misma al ejercicio previo, manteniendo los pies separados a unos 30 cm. Levantamos el brazo derecho a la altura de los hombros, con la palma hacia abajo paralela al suelo. Doblamos el brazo izquierdo desde el codo y lo llevamos hasta que los dedos pulgar e índice toquen la clavícula derecha. Giramos el cuerpo hacia la derecha, moviendo el brazo derecho estirado lo más lejos posible, mientras miramos la punta de los dedos. Sin parar, volvemos a la posición inicial y repetimos hacia el otro lado. Hacemos este movimiento 4 veces por cada lado, en un total de 8 movimientos de rotación.

### **EL TERCER MOVIMIENTO:**



Gracias a este movimiento el agua sigue avanzando en el intestino delgado y entra en el intestino grueso. En una variante de la postura de la cobra (BHUJANGASANA), sólo los dedos de los pies y las palmas tocan el suelo, aguantando el peso del cuerpo en ellos. Es muy importante que los pies estén separados unos 30 cm. uno de otro. Cuando hayamos adoptado esta postura, giramos cabeza, brazos y cuerpo de manera que podamos ver el talón contrario. Si empezamos por la derecha, miramos el talón izquierdo y viceversa. Regresamos a la posición inicial y repetimos hacia el otro lado. Haremos el ejercicio cuatro veces por cada lado en un total de 8 movimientos.

### **EL CUARTO MOVIMIENTO:**



Este movimiento empuja el agua a través del intestino grueso hacia el rectum. A pesar de ser más complejo que los ejercicios anteriores, el movimiento es accesible para la

mayoría de las personas, menos las que sufren de afecciones de rodilla o menisco. Estas personas deberían optar para la variante alternativa, más fácil.

Manteniendo los pies separados unos 30 cm. nos agachamos y colocamos ambas manos en las rodillas doblando los codos, también manteniendo una distancia de unos 50 cm. Los talones se mantienen hacia el exterior de los muslos y no bajo las nalgas. Giramos el cuerpo y mantenemos la rodilla izquierda en el suelo en frente de la planta del pie contrario. Las palmas empujan el muslo derecho hacia la izquierda y el muslo izquierdo hacia la derecha para presionar la mitad respectiva del estómago y vaciar el intestino delgado. Para aumentar la eficacia del movimiento, cuando giramos el cuerpo tenemos que mirar lo más hacia atrás posible para incrementar la presión sobre el abdomen. Es absolutamente necesario empezar con poner la rodilla izquierda primera en el suelo para presionar antes el lado derecho del estómago y para ayudar a vaciar el colon ascendente en primer lugar. Hacemos este ejercicio 4 veces por cada lado, un total de 8 torsiones.

### **LA VARIANTE ALTERNATIVA**



La posición inicial: sentados en el suelo, las piernas tendidas y el cuerpo recto con los dos brazos relajados. Doblamos la pierna derecha, pasándola por encima de la izquierda colocando en el mismo tiempo la palma derecha debajo el talón derecho. Giramos el cuerpo hacia la izquierda y miramos lo más hacia atrás posible. Volvemos a la posición inicial y seguidamente doblamos la pierna izquierda pasándola por encima de la derecha, colocando la palma izquierda debajo el talón izquierdo, girando el cuerpo hacia la derecha para mirar atrás. Se hacen 4 repeticiones por cada lado, un total de 8 movimientos.