

# ENEMA

## Lavado intestinal



### ¿QUÉ ES?

En los intestinos reside la base de un organismo equilibrado y su ecosistema configura el “terreno biológico” de cada individuo. Están considerados como un “segundo cerebro” implicado en el equilibrio nervioso y psicológico. La vitalidad y el bienestar dependen, en gran medida, del estado armonioso de los intestinos.

El intestino grueso es un importante órgano de eliminación, ya que recibe los desechos de la digestión, del hígado, de los senos nasales, de la garganta, de los pulmones, de la sangre y de la linfa. Además, juega un papel importante en la regulación del agua corporal, en la absorción de nutrientes y en la síntesis de vitaminas (B12 y K) y enzimas, gracias a su flora bacteriana.

El enema o lavado intestinal contribuye a la detoxificación, la relajación y la revitalización del organismo.

### BENEFICIOS

- Facilita la eliminación de desechos y sustancias tóxicas acumuladas en el colon.
- Combate el estreñimiento, los gases y las fermentaciones pútridas intestinales.
- Beneficia la reconstitución de la flora intestinal.
- Estimula el peristaltismo intestinal.
- Libera el hígado de una sobrecarga tóxica.
- Favorece la pérdida de peso superfluo.
- Fortalece el sistema inmunitario.
- Previene el cáncer de colon.
- Frena el deterioro de la mucosa intestinal.
- Descongestiona los bronquios y los senos nasales.
- Alivia los síntomas del síndrome premenstrual.
- Aporta una agradable sensación de liberación y bienestar.



### CONTRA-INDICACIONES

El enema o lavado intestinal está contraindicado en caso de hemorroides agudas, fisuras y fístulas anales, cáncer de colon, intervenciones quirúrgicas recientes del colon, trastornos cardíacos severos, colitis hemorrágica, embarazo y bloqueos psico-emocionales relacionados con el ano.

### ¿CÓMO HACER EL ENEMA?

El enema intestinal se practica preferentemente por la mañana en ayunas, aunque también puede llevarse a cabo por la noche o durante el día para acompañar una cura detox. En cualquier caso, conviene no haber comido durante 5 horas ni haber bebido durante las 2 últimas horas. Es importante realizar la sesión en un ambiente cálido y cómodo, que aporte tranquilidad.

Material necesario:

- Kit para el enema.
- Una toalla grande para colocar en el suelo.
- Un litro de agua a temperatura corporal o una infusión.
- Una cucharadita de aceite (oliva, sésamo, coco...), para usar como lubricante, si fuese necesario.
- Un taburete para colocar los pies durante la evacuación.



Paso a paso:

1. Preparar el kit según las instrucciones incluidas.
2. Colocar la toalla en el suelo del baño.
3. Usar el aceite para lubricar el ano y la cánula, si fuese necesario.
4. Llenar la bolsa con el agua o infusión a temperatura corporal. Verificar previamente que la salida del agua por el tubo está bloqueada.
5. Desbloquear la salida para evitar las bolsas de aire dentro del tubo. Bloquear de nuevo para detener el flujo.
6. Colgar la bolsa a un metro y medio de altura, aproximadamente.
7. Instalarse en la toalla en posición acostada sobre la espalda con las rodillas flexionadas hacia el pecho o tumbarse sobre el costado izquierdo o colocarse sobre las rodillas.
8. Introducir suavemente la cánula en el ano y desbloquear la salida del líquido.
9. Si se experimentan calambres o espasmos abdominales, cerrar el tubo y respirar profundamente antes de continuar.
10. Una vez vaciada la bolsa, bloquear la salida de agua (suele quedar un poco en el tubo) y retirar la cánula con cuidado.
11. Retener el líquido durante unos minutos, si fuese posible, antes de evacuarlo.
12. Al sentarse en el inodoro, colocar los pies sobre el taburete para facilitar la eliminación.

Limpiar el equipo y dejarlo secar al aire antes de guardarlo.

Después de la sesión, beber un buen vaso de agua o una infusión para hidratarse.

