

Processo de Lavagem Intestinal.

SHANK PRAKSHALANA ou VARISARA

O uso da lavagem intestinal como forma de limpar o organismo é bastante antigo e deriva da crença de que o nosso organismo produz e retém toxinas, principalmente nos intestinos, capazes de causar diversas doenças que poderiam ser evitadas através da eliminação dessas impurezas.

O método tradicional de Lavagem Intestinal, também chamada de colonterapia ou hidrocolonterapia, consiste na injeção de água no intestino grosso através do reto com o auxílio de um equipamento.

Este método atualmente recebe severas críticas de uma parcela dos médicos que incluem em suas críticas a própria necessidade da lavagem.

Mas o que será apresentado aqui é realmente uma LAVAGEM COMPLETA por um método mais simples e mais antigo ainda, utilizado no oriente, que você mesmo pode analisar e mais que isto, pode comprovar.

A Importância dos Intestinos

O bom funcionamento dos intestinos não garante 100% de saúde mas é um dos principais indicadores da boa saúde. O organismo intoxica-se sistematicamente sem interrupção durante toda a vida. Assim, uma das principais causas do envelhecimento prematuro é a acumulação de toxinas no organismo pela auto-intoxicação. Toda célula ao viver produz toxinas para as quais a natureza previu as vias de eliminação: a pele, os rins, os pulmões e os próprios intestinos. É essencial preservar a integridade destes órgãos, porque se não cumprirem suas funções, o organismo envenena-se de forma lenta, mas certa.

Existe, no entanto uma fonte de auto-intoxicação mais perniciosa: a constituída por venenos que se filtram através da parede do intestino para intoxicar todo organismo. Daí a importância de uma dieta inteligente, mas também de um intestino rigorosamente limpo.

A evacuação diária do intestino não garante que a mucosa intestinal esteja livre de uma crosta de sedimentos que provocam fermentações pútridas cujas toxinas difundem-se por todo corpo 24 horas por dia. Sem contar que a irritação permanente da mucosa intestinal pode ser a causa de numerosos casos de câncer. Estes casos de câncer do intestino comparados com o câncer de outros órgãos do corpo batem todos os recordes. Precisamente naquelas zonas em que a curvatura do cólon provoca uma diminuição na velocidade da corrente de matérias, são os lugares mais favoráveis ao encrostamento da mucosa e de maior índice de ocorrências de câncer.

Existem ainda outras enfermidades que estão diretamente atribuídas às auto-intoxicações de origem intestinal: Cirrose hepática, artrites crônicas (reumatismo), anemia perniciosa, desinteria crônica, rinopatia vasomotriz(uma

enfermidade dos condutos sanguíneos do nariz), diversas neurites, alergias, hipertrofia do fígado e do baço, diversos transtornos psíquicos, depressões, certas enfermidades do coração, diversas enfermidades da pele, etc.

A prisão de ventre é um estado em que o cólon não está perfeitamente limpo e livre das crostas de matérias fecais. É perfeitamente possível que alguém que tenha evacuações regulares e diárias e que sofre de prisão de ventre crônica, ignore as conseqüências que isto acarreta.

Em seu livro "La mort vient de L'intestin". O Dr.A.Keller, médico suíço, traça o seguinte quadro das conseqüências da prisão de ventre:

Estomago: Perda do tono do estomago, prolapsos, úlceras e com freqüência, causa de mau hálito.

Rins: Litíases(cálculos), cólicas neríticas.

Sistema Nervoso: Insônia, depressões, irritabilidade, histeria.

Pernas: Ciática, estagnações sanguíneas que causam as varizes.

Cólon: Hemorróidas, câncer.

Apêndice: Apendicite crônica ou aguda.

Sangue: Anemia, modificações patológicas da composição do sangue(o que influi em todos os órgãos e em todas as células do corpo).

Baixo ventre: Diversas estagnações sanguíneas, infecções crônicas dos órgãos genitais(útero, ovário, trompa), deslocamento do útero.

Pele: Erupções de diversas naturezas.

O verdadeiro drama da prisão de ventre por incrustações é que não há purificadores entre a membrana do cólon e a circulação sanguínea: os venenos entram diretamente no sangue e se repartem para todo o organismo antes de chegar aos condutos citados(pele, rins, pulmões). Se os venenos assim destilados no cólon se infiltram no sangue durante muitos anos é fácil imaginar seus estragos e seus efeitos sobre o envelhecimento.

A permeabilidade da parede do cólon é muito grande; por isso é que muitos medicamentos são administrados em forma de supositórios, porque penetram assim diretamente no sangue.

As lavagens intestinais com clister são um remédio ocasionalmente eficaz, porém não limpa a fundo a mucosa, e sua utilização habitual, que está longe de curar a prisão de ventre e outros males, o faz quase incurável ao distender o cólon e perturbar o peristaltismo.

Quanto aos laxantes, são paliativos que além do mais não se deve tomar sem orientação médica.

A Limpeza Pelo Método Shank Prakshalana ou Varisara

Shank Prakshalana significa o gesto da concha, porque a água atravessa o tubo digestivo como se fosse este uma simples concha.

Simple, ao alcance de todos e de uma eficácia única; além de limpar a fundo o cólon, elimina integralmente os sedimentos do tubo digestivo inteiro, desde o

estômago até o ânus, o que não se consegue realizar com a lavagem intestinal(clister) nem outros métodos.

Á água absorvida pela boca vai ao estômago; e depois guiada por movimentos simples (ao alcance de todos inclusive doentes e idosos), percorre todo o intestino até a saída. O exercício prossegue até que a água saia tão limpa como entrou. Não apresenta nenhuma dificuldade maior, nenhum perigo e está recomendado a todos, desde que a técnica seja seguida e respeitada.

1 - Preparativos

A - Preparação da água:

Esta atividade deverá ser executada momentos antes de iniciar a limpeza.

Esquentar(mais exatamente mornar na temperatura de uma sopa) 2 a 3 litros de água com sal, na proporção de 5 a 6 gramas de sal ou até uma colher de sobremesa rasa por litro d'água, o que representa a concentração do soro fisiológico.

A água deve ser salgada, porque se fosse pura seria absorvida por osmose através da mucosa dos intestinos e evacuada por via normal em forma de urina e não pelo ânus. Se a água parecer demasiadamente salgada pode ser reduzida a sua concentração salina.

B - Movimentos a serem executados(Exercícios)

A seguir serão mostrados os movimentos que deverão ser praticados para fazer com que a água flua pelo sistema digestivo. Estes exercícios deverão ser executados após cada copo de água tomado.

Recomenda-se praticar os movimentos até dominar a sua execução antes de iniciar a limpeza.

Primeiro Movimento:



Figura 1

- Ficar de pé com as pernas abertas na largura dos ombros;
- Entrelaçar os dedos da mão e virá-la para cima sobre a cabeça;

- Executar 4 movimentos laterais do tronco, mantendo a bacia imóvel; começando pela esquerda indo até à direita sem parar no centro ou na lateral; os movimentos devem ser executados em ritmo, contínua e cadenciadamente.

Um movimento corresponde a ir do centro até a esquerda, depois até à direita e voltando ao centro(figura 1).

Este exercício abre a válvula do estômago(piloro) fazendo com que a água passe do estômago para o intestino delgado.

Segundo Movimento:



Figura 2

Este movimento faz com que a água flua pelo intestino delgado.

- Ficar de pé com as pernas abertas na largura dos ombros;
- Estender o braço direito horizontalmente e dobrar o esquerdo até que o polegar e o dedo índice toquem a clavícula direita;
- Efetuar depois uma rotação do tronco dirigindo o braço estendido para trás, o mais longe possível mantendo o olhar fixo nas pontas dos dedos;
- Não parar nesta posição e voltar imediatamente à posição de partida e executar o movimento para o outro lado invertendo a posição dos braços, isto é, estendendo o braço esquerdo horizontalmente e dobrando o direito até os dedos polegar e índice encostarem na clavícula esquerda;
- Efetuar a rotação do tronco dirigindo o braço estendido para trás, o mais longe possível mantendo o olhar fixo nas pontas dos dedos;

Este duplo movimento deverá ser repetido 4 vezes.

Terceiro Movimento:

O movimento a seguir faz com que a água avance pelo intestino delgado.

- Ficar com as pernas e as mãos abertas na largura dos ombros;
- Apoiar a ponta dos pés e as palmas das mãos no solo sem encostar as coxas ou barriga no chão(figura 3);
- Girar a cabeça, os ombros e o tronco até que possa ver o calcanhar oposto (portanto, se girar à direita verá o calcanhar esquerdo e vice-versa).



Figura 3

- Não parar na posição, voltar imediatamente à posição de partida e recomeçar para o outro lado.

Repetir 4 vezes este duplo movimento.

Quarto Movimento:

Chegando a água ao extremo do intestino delgado, deve ser conduzida através do cólon graças ao quarto e último movimento. As pessoas que tem problemas nos joelhos ou nos meniscos podem fazer o exercício apresentado na variante B

Variante A



Figura 4

- Começar de cócoras com os pés separados na largura dos ombros;
- Os calcanhares devem ficar por fora das coxas e não sob as nádegas enquanto as mãos devem ser colocadas sobre os joelhos que devem estar paralelos aos ombros;
- Girar o tronco e colocar o joelho esquerdo no chão diante do pé direito enquanto a mão direita empurra a coxa direita para a esquerda comprimindo o abdômen (fazendo pressão sobre o cólon) e ao mesmo tempo olhar para trás sobre o ombro direito, torcendo o tronco e forçando o abdômen (figura 4);

Fazer a mesma coisa para o outro lado.

- Girar o tronco e colocar o joelho direito no chão diante do pé esquerdo enquanto a mão esquerda empurra a coxa esquerda para a direita

comprimindo o abdômen(fazendo pressão sobre o cólon) e ao mesmo tempo olhar para trás sobre o ombro esquerdo, torcendo o tronco e forçando o abdômen.

Este movimento deve ser feito 4 vezes para cada lado.

Variante B

Se o quarto movimento não é possível realizar pode-se fazer esta variação apresentada a seguir.



Figura 5

Examine atentamente a imagem(figura 5):

Observe que o pé está simplesmente colocado contra a cara interna da coxa e não passa para o outro lado;

O tronco está ligeiramente inclinado para trás;

O braço apoiado sobre o joelho serve de alavanca para torcer a coluna e pressionar a coxa contra o baixo ventre, para isso a perna recolhida deve evitar tocar as costelas;

Inverter a posição dos braços e pernas para executar o movimento para o outro lado;

- Executar o exercício forçando o braço direito contra a coxa e esta contra o abdômen enquanto gira o tronco olhando para trás sobre o esquerdo;

- Fazer o mesmo movimento para o outro lado;

Como todos os exercícios anteriores, este duplo movimento deve ser executado 4 vezes.

C - Momento Adequado

O momento mais favorável é pela manhã. Em jejum. Leve em conta que no todo a limpeza dura mais de 1 hora e deve ser considerado também que após a limpeza o ideal é um repouso. O sábado ou domingo ou feriado pela manhã é propício a este gênero de operações!

2 - Como Proceder a Lavagem

Segue aqui os passos para realizar a purificação:

1. Beber um copo de água salgada quente (na temperatura de uma sopa no ponto);
2. Logo após beber a água, imediatamente executar a seqüência dos 4 movimentos descritos anteriormente;
3. Beber outro copo de água e executar a série de movimentos;
4. Continuar assim, alternando entre a absorção de um copo de água salgada com os exercícios, até que se tenha bebido 6 copos no total.
5. Neste momento, deve-se ir ao sanitário. Normalmente, uma primeira evacuação ocorre sem demora. As fezes normais são seguidas por fezes mais brandas e depois líquidas (amarelas).
6. Caso isto não ocorra imediatamente ou em um intervalo de **5 minutos**, voltar a fazer os movimentos sem beber água e voltar ao sanitário. Uma vez que iniciar a evacuação, o resto segue automaticamente.

Um conselho: depois de cada ida ao sanitário e de haver utilizado o papel higiênico habitual, enxaguar o ânus com água morna, secá-lo e lubrificá-lo eventualmente com óleo de oliva (ou outro tipo), isso apenas para aquelas pessoas que tem mais sensibilidade, desta forma previnem-se de alguma irritabilidade devido ao sal.

7. Continuando: -Beber outro copo de água salgada quente, efetuar os movimentos, voltar ao sanitário, e cada vez ocorrerá evacuação. Prosseguir assim a alternância (1. Beber-2. seqüência de movimentos-3. sanitário) até que a água saia tão clara como entrou. De acordo com o grau de incrustamento do cólon pode corresponder a absorção de 10 a 14 copos de água, raramente mais.
8. Quando estiver satisfeito com o resultado, quer dizer, quando a água sair suficientemente clara para seu gosto você poderá:

a - Simplesmente parar o processo de purificação. Você irá diversas vezes ao sanitário na hora seguinte; é o único inconveniente.

b - Interromper o processo bebendo 2 a 3 copos de água morna **NÃO SALGADA** e provocar vômito (colocando 3 dedos da mão direita na base da língua fazendo pequenos movimentos com a ponta dos dedos).

3 - Causas De Fracasso

Se depois de haver bebido 4 copos, por exemplo, sentir que o conteúdo do estômago não passa normalmente ao tubo digestivo, o que provoca uma sensação de fartura que pode chegar até a náusea, quer dizer que a válvula do piloro não abriu como deveria.

O fracasso não chegou ainda: recomece 2 a três vezes a série de movimentos, sem beber água salgada. O desaparecimento das náuseas indica que a passagem foi aberta. A partir daí segue o processo normalmente.

Pode ocorrer, no entanto, que em algumas pessoas um tampão de gás devido a fermentações impeça o início do sifão. Neste caso, basta massagear o ventre com as mãos (apertando) ou fazer Sarvangasana(a postura da vela) além dos 4 movimentos do Shank Prakshalana.

Nos casos mais desfavoráveis, isto é, quando a água não se move do estômago, duas soluções são oferecidas:

1. Provocar vômito(descrito anteriormente). O alívio é imediato.
2. Não fazer nada, a água evacuará por si mesma em forma de urina.

DEPOIS DO EXERCÍCIO devemos repousar e evitar resfriar-se.

4 - A primeira refeição

Depois de Shank Prakshalana temos que respeitar, obrigatoriamente, as seguintes indicações:

1. Comer, não antes de meia-hora depois do exercício e nem mais tarde que 1 hora depois do término do exercício. É proibido deixar o tubo digestivo vazio mais de 1 hora;
2. A primeira refeição será composta de arroz branco cozido em água(e bem cozido). Pode ser servido com molho de tomate pouco salgado(sem pimenta). Pode ser acompanhado de lentilhas ou cenouras bem cozidas. Junto com esta comida devemos ingerir também pelo menos 40 gramas de manteiga, podendo esta ser derretida no arroz ou ingerida com uma colher;
3. O arroz pode ser substituído por aveia ou massas(macarrão, espaguete) com queijo ralado.

IMPORTANTE:

O arroz não deve ser cozido com leite. Está proibido beber leite ou tomar iogurte durante as 24 horas que seguem ao exercício. Também estão proibidos, durante estas mesmas 24 horas, os alimentos ou bebidas ácidas(um dos motivos da proibição do iogurte), as frutas e legumes crus.

O pão está permitido na segunda refeição que segue ao exercício. Estão permitidos os queijos de consistência dura ou semi-dura. Não estão autorizados os queijos brancos ou requeijão, também ricota(Kas-Schmier).

Depois de 24 horas, você pode voltar ao seu regime normal, porém, evitando todo o excesso de carne.

BEBIDAS:

A absorção de água salgada drenará, por osmose, uma parte dos líquidos de seu organismo para o tubo digestivo. Isto faz parte da desintoxicação. É normal, portanto, ter muita sede depois do exercício. Não beba nenhum líquido, nem sequer água pura, antes de sua primeira refeição, pois continuaria assim seu sifão e logicamente, indo ao sanitário. Por outro lado, durante a primeira refeição e depois dela, poderá beber água normal ou chás suaves ou água mineral com pouco gás. É desnecessário falar que o álcool, já desaconselhado em tempo normal, está expressamente proibido durante as 24 horas após o

exercício. Após 24 a 36 horas após os exercícios, não ocorrerão evacuações, estas reaparecerão após o período mencionado, e terão como características cor amarelada e inodora, como as de um bebê.

Este exercício deve ser realizado pelo menos duas vezes ao ano. A frequência média é de quatro vezes ao ano, nas trocas de estações. Quem desejar realizar o processo mais a fundo, pode realizá-lo todos os meses. Apesar de no primeiro momento parecer algo desagradável, este exercício não tem nada de desagradável e é bem mais simples e tranquilo do que possa parecer, o menos agradável, ao meu ver, é beber água salgada quente, o resto não é nada demais. Quem sofre de prisão de ventre pode fazer, se desejar, Shank Prakshalana todas as semanas, porém com seis copos de água somente. Neste caso, todo o ciclo se realiza em meia-hora, aproximadamente. É o melhor reeducador do intestino: não distende as paredes do cólon.

EFEITOS BENÉFICOS:

O primeiro efeito é de ordem eliminatória, pela evacuação total dos sedimentos incrustados na mucosa do intestino grosso. É prodigioso o que pode acumular-se em um intestino!

Algumas pessoas, a quem uma evacuação diária lhes dava a ilusão de não possuírem prisão de ventre, tiveram a surpresa de encontrar, entre as matérias fecais, uma casca de cereja ingerida meses antes, que dirá o resto! No hospital yóguico de Lonavla, cujos pacientes são tratados pela Yoga, sob a direção de médicos, com frequência alguém fica espantado ao constatar o que pode atapetar os intestinos durante meses, às vezes anos. Não é de surpreender que muitas enfermidades resultem disso não acha? Pratique o Shank Prakshalana e livre de todos os sedimentos que se acumulam em seu tubo digestivo. Os efeitos benéficos não aparecem da noite para o dia; seus benefícios imediatos não são espetaculares. Porém não tardam em se manifestar, seja no frescor da respiração, em um melhor sono, no desaparecimento de erupções no rosto ou no corpo. Na condição de escolher um regime de alimentação hipotóxico, isto é, sem excessos de carne, ocorre o desaparecimento dos odores corporais, que pode ser às vezes muito fortes, a transpiração se torna inodora, a pele limpa. Este exercício também é tônico. Estimula o fígado (isto nota-se na cor das primeiras evacuações) e as outras glândulas anexas do tubo digestivo, especialmente o pâncreas.

A limpeza do tubo digestivo traz consigo uma assimilação correta da alimentação, fazendo engordar aos fracos e emagrecer aos que tem quilos a mais.

CONTRA INDICAÇÕES:

As pessoas que sofrem de úlceras do estômago devem abster-se e esperar sua cura antes de praticar a limpeza por Shank Prakshalana. O mesmo para as pessoas que sofrem de afecções agudas do tubo digestivo; desintéria, diarreia, colite pronunciada, apendicite aguda e afecções graves tais como tuberculose intestinal e câncer.

Estes exercícios são muito eficazes para complementar o tratamento de parasitas intestinais. De fato, ao ser evacuado todo conteúdo do intestino, os parasitas e os ovos são arrastados para fora. No entanto as vilosidades são tão numerosas que algum ovo pode escapar ao tratamento.

RESUMO DO PROCESSO COMPLETO:

1. Beber um copo de água salgada quente (na proporção de uma colher de sobremesa de sal para 1 litro de água).
2. Efetuar ciclo completo dos movimentos.
3. Beber um segundo copo e realizar os movimentos.
4. Continuar assim até haver bebido seis copos.
5. Ir ao sanitário e esperar que se produza uma primeira evacuação. Se não ocorrer em 5 minutos, voltar a fazer um ciclo de exercícios, sem beber água. Voltar ao sanitário e aguardar o ciclo de evacuações.
6. Beber outro copo de água salgada, executar os exercícios e voltar ao sanitário.
7. Prosseguir assim a seqüência água-exercício-sanitário até que sinta-se satisfeito com o resultado. Os yogues continuam até que a água saia tão limpa como entrou.
8. Para terminar: duas alternativas: 1) Interromper a ingestão de água e permanecer próximo ao sanitário durante uma hora, prevenindo uma eventual evacuação; 2) Provocar o vômito após a ingestão de dois copos de água quente, desta vez sem sal. Este vômito evacua o estômago, desobstrui o fígado, a vesícula biliar e o baço e termina o processo.
9. Esperar pelo menos meia-hora antes de efetuar a primeira refeição e não beber água neste período que antecede a primeira refeição, porém sob nenhuma circunstância deixar ultrapassar mais de 1 hora antes de realimentar o tubo digestivo.
10. Resistir à sede pelo menos até a primeira refeição.
11. Como sugestão, é recomendado realizar o Shank Prakshalana na lua Nova ou Minguante.