

LE LAVEMENT RECTAL

Les INTESTINS

L'intestin est le principal organe émonctoire du corps : il est chargé de l'élimination des toxines et des substances métaboliques de notre corps

COLON---SAIN

Un colon sain est le carrefour des fonctions d'absorption des nutriments, d'élimination des déchets, d'hydratation du corps, de synthèse de nutriments essentiels et de défenses contre les toxines.

Pour assurer correctement ses fonctions le côlon sain a besoin d'un bon équilibre nerveux et émotionnel, d'une alimentation saine et naturelle, d'une flore intestinale équilibrée et d'une bonne musculature abdominale pour son maintien.

COLON---INTOXIQUE

Dans un colon intoxiqué les tensions émotionnelles qui se manifestent dans le ventre sont souvent la cause des étonnantes déformations du côlon et la cause indirecte du déséquilibre de son écosystème. Le côlon intoxiqué peut ainsi parfois emmagasiner jusqu'à plusieurs dizaines de kilos de matières résiduelles dans les coudes et replis formés !

Ces stagnations, ajoutées aux «peaux mortes », sont le siège de fermento-putrescences toxiques dont la muqueuse ne parvient bientôt plus à contenir les productions... Les toxines passent alors dans la circulation et engorgent les autres filtres naturels (ganglions lymphatiques, foie, reins, peau...).

Les cellules qui composent l'épithélium de surface de la muqueuse intestinale se renouvellent naturellement toutes les 48 h.

Les cellules mortes s'évacuent habituellement dans les selles qu'elles composent en majorité. Lorsque le côlon évacue moins bien, les desquamations de l'épithélium s'accumulent en couches successives sur ses parois allant jusqu'à former des rubans parfois longs de plusieurs mètres !

L'accumulation des « peaux mortes » accentue le déséquilibre intestinal. L'écosystème intestinal se modifie vers une flore de putréfaction qui libère ses toxines nocives dans tout l'organisme.

LE LAVEMENT PERMET DE RETROUVER DES INTESTINS SAINS

Le lavement nettoie en profondeur le gros intestin, débarrassant ainsi notre organisme des déchets et toxines, afin d'améliorer ses fonctions naturelles de résorption et d'élimination.

Le nettoyage se fait progressivement au fil des séances en totale adéquation avec la physiologie. Cette réflexologie intestinale rééduque le péristaltisme et libère la région abdominale de ses tensions.

Le lavement est un traitement idéal et sans aucun effet secondaire, surtout en cas de problèmes intestinaux, comme la constipation ou le ballonnement ou à l'occasion de diètes ou jeûnes.

Pour se sentir bien dans sa peau, il est recommandé de faire des lavements intestinaux une ou deux fois par mois et même plus souvent lors d'un jeûne !

CONTRES INDICATIONS

Le lavement n'est le remède thérapeutique d'aucune pathologie. En cas de symptôme il est nécessaire de consulter son médecin. Cette méthode d'hygiène pourra accompagner la prise en charge médicale si le médecin ne s'oppose pas à la pratique des douches rectales dans votre cas.

Le lavement sera également déconseillé en cas de troubles cardiaques sévères, grossesse, d'intervention chirurgicale récente de l'abdomen, d'hémorroïdes importantes en crise, fissures anales, saignements intestinaux.

METHODE

La séance se réalise soit le matin au réveil, soit en fin de journée. Il vaut mieux que les intestins soient vides.

La séance dure en moyenne ½ h.

Une fois le lavement pris, aller immédiatement aux toilettes. Laisser l'évacuation se faire au rythme du corps, sans chercher à retenir le liquide ni à forcer son élimination qui est abondante et totale (10 à 30 mn). Après la séance aucun dérangement n'est plus à craindre dans la journée.

Le lavement est déconseillé aux femmes enceintes ou aux personnes ayant subi une opération récente du côlon (<12 mois).

1. Mettre de 1 à 2 litres d'eau tiède (1/2 litre chez l'enfant) dans un boc ou poche souple à lavement (achetés en pharmacie ou sur divers sites sur internet) et dissoudre :
 - 2 C à Soupe rases de gros sel pour 1 litre d'eau (bien le dissoudre)
 - ou 1 à 2 litres d'infusion de camomille (on met une ½ à 1 poignée, on laisse infuser 10 minutes, tiédir filtrer avant le lavement et mettre ces 1 ou 2 litres d'infusion dans le boc à lavement).
2. Puis s'installer tranquillement dans une pièce où vous ne serez pas dérangé, mettre le boc ou la poche à 1 mètre au dessus, bien attaché.
3. Choisir la position dans laquelle on se trouve le plus à l'aise : à « 4 pattes », sur le dos jambes fléchies, bassin un peu surélevé ou sur le côté gauche en « chien de fusil », pour ensuite passer sur le côté droit.
4. Retirer l'air du tuyau, en faisant arriver l'eau jusqu'au robinet, introduire la canule lubrifiée avec un peu de vaseline ou d'huile dans l'anus et ouvrir le robinet .
5. Après l'introduction de la canule, l'ouverture du robinet permet l'admission d'un litre ou 2 Litre de liquide dans la fin du gros intestin. (si spasmes ou envie importante d'évacuer ; pincer ou plier le tuyau pour arrêter l'entrée de l'eau..quand ça s'apaise laisser l'eau repartir)
6. se masser le ventre.
7. L'évacuation se fait immédiatement après la prise du liquide et dure en moyenne 20 minutes.
8. S'accorder un moment de détente après la séance la rendra encore plus bénéfique.

Si la prise de la totalité du liquide s'avère impossible réduire les quantités indiquées.

Parfois des crises d'élimination ou la remontée d'anciens symptômes surviennent au cours de la cure. Des expressions émotionnelles peuvent aussi avoir lieu (rêves, cauchemars, crises de larme ou au contraire joie intense...).

Ne chercher pas à les masquer, rester le plus possible à l'écoute de soi-même et s'en libérer par la parole, l'écriture, le dessin ou bien par un accompagnement psychologique si nécessaire.

Beaucoup d'émotions jusqu'alors inexprimées trouveront ainsi la voie de leur libération.