

TRATTO DAL MANUALE “LE FONDAMENTA DELLA SALUTE – INTESTINO” Giorgini Dr. Martino

1. Lavaggi intestinali

Poiché il lavaggio intestinale altro non è che il semplice clistere (o enteroclisma) e poiché ci sono molti pregiudizi al riguardo (o ignoranza), per essere più convincente (nell'interesse di Chi legge), ho pensato utile riportare, prima della descrizione della sua pratica, alcune osservazioni relative all' "intasamento dell' intestino", Così, ho preso in prestito alcuni dei chiari messaggi raccolti dal Dr. Ennio Di Cecco (Dr. Enio Di Cecco, Idrocolonterapia pratica, M.I.R. Edizioni, 2001)

Dr. Arnold Ehret «Gli esperti in autopsia dicono che il 60-70% dei colon sezionati contengono materie fecali dure come pietre, vecchie di decine di anni».

«Tutti abbiamo negli intestini almeno 2 kg di scorie non eliminate che avvelenano il sangue e l'intero corpo».

«I detriti che si incollano alle pareti giorno dopo giorno possono raggiungere dai 5 ai 7 cm di spessore».

«Metà delle persone, che dicono di essere in buona salute, portano continuamente con sé, fin dall'infanzia, parecchi chili di sostanze mai eliminate. Una buona evacuazione al giorno non significa niente».

Dr. V.E. Irons «Quando una persona soffre di leggere affezioni come reumatismo, mal di testa, febbre o che sia affetta da malattie gravi come il cancro, l'artrite, il diabete, il colon non è mai menzionato né preso in considerazione. Eppure, per strano che possa sembrare, lo stato di salute è sempre influenzato, in un modo o nell'altro da un colon malato. Quest'ultimo può essere la causa diretta indiretta di qualunque disturbo. Secondo me c'è una sola malattia: l'autointossicazione, ossia il corpo che avvelena se stesso. Sono le sostanze tossiche sparse nel nostro organismo che lo uccidono; e quindi se non pulite il vostro colon non sarete mai in buona salute».

Dr. Harvey Kellogg «Durante le 20.000 operazioni che ho fatto personalmente non ho mai incontrato un colon normale».

Dr. Henry Picard «Il cattivo funzionamento intestinale e l'autointossicazione permanente che provoca, possono avere un effetto disastroso sul sistema nervoso».

Pr. R. Lautie «La stitichezza infiamma le mucose enteriche, provoca delle putrefazioni tossiche e distruttrici della flora intestinale benefica ed è responsabile del cancro al colon 0 almeno della tossiemia che corrode la salute dell'individuo».

Dr. Ann Wigmore «Il mio lavoro con i malati di cancro ha dimostrato, senza ombra di dubbio, che il colon è il più importante degli organi di eliminazione. La stitichezza è il più importante flagello della salute e, molto spesso, è la causa stessa del cancro. La maggior parte dei casi di stitichezza è provocata da un eccesso di amidi e da un'insufficienza di enzimi per digerire il cibo assorbito. Il corpo umano è stato costruito per eliminare le sue sostanze di scarto dopo ogni ingestione. Una sola evacuazione al giorno non è sufficiente per pulire il corpo e il colon è generalmente pieno di cibo in decomposizione».

Dr. n.N. Walker «Nessun trattamento a qualsiasi malattia o qualsiasi dolore può avere esito positivo senza una profonda pulizia intestinale, effettuata attraverso un lavaggio intestinale».

Dr. Ennio Di Cecco «Il lavaggio del colon non è una cura, ma semplicemente la rimozione di materiale fecale che da molti anni non è stato evacuato e si è aggrappato alle pareti del colon sempre più. Certo anche pulendo solo il colon si ottengono notevoli risultati».

«Dai rapporti di autopsie ospedaliere si rileva che quasi tutte le persone presentano delle incrostazioni imputridite pari a circa 2-4 kg di peso. Queste particelle accumulate avvelenano l'intero corpo».

«I processi di fermentazione e putrefazione combinati cronici nell'intestino sono diventati oggi la regola, a causa del tipo di alimentazione errata, I depositi di feci e gli intasamenti, che ammontano a chili, possono durare decenni».

«L'intossicazione del sangue (tossiemia) che avviene attraverso l'assimilazione dall'intestino porta ad un avvelenamento di tutto l'organismo (tossicosi). La conseguenza di questa tossicosi dell'intero organismo crea una vasta serie di condizioni acuto-infiammatorie nel sistema immunitario che si manifestano l'inizio con banali disturbi. Sintomi come: abbattimento, perdita della vitalità, tendenza ad uno stato depressivo, manifestazioni cutanee (acne, eczema..), ostruzione delle vie respiratorie, tendenza generale all'infiammazione, sinusite, bronchite, raffreddore, ecc, sono indicazioni di carichi intestinali e quindi da considerare come reazione di eliminazione attraverso la pelle e le mucose. I depositi periferici si manifestano attraverso infiammazioni della cute (neurodermite, cellulite..), della cartilagine (artrosi), delle ossa (artriti) e tutti i tipi di asma. Attraverso l'intasamento dei circuiti sanguigni e linfatici si arriva a disturbi di approvvigionamento degli organi. Difficoltà funzionale e disturbi della vista e dell'orecchio, delle ghiandole endocrine dell'uomo (ingrossamento della prostata..) e della donna (infiammazione delle ovaie, disturbi mestruali..) sono la conseguenza. L'iper o ipo funzionalità della tiroide, l'alta pressione sanguigna, l'emicrania, il diabete e quanto altro non può essere qui elencato in modo completo».

La pratica del lavaggio intestinale

Il *lavaggio intestinale* va distinto sia dalla *doccia rettale* che dalla *irrigazione del colon (idro-colon-terapia)*.

La **doccia rettale** è un piccolo lavaggio con 250-500 g di acqua, praticato con apposite "perle" o "perette" di gomma, acquistabili in farmacia o parafarmacia. Queste, una volta inserito il beccuccio, si schiacciano per far entrare il liquido che era stato prima aspirato dentro la pera, con l'operazione inversa (si schiaccia per fare uscire l'aria dalla pera, si immerge il beccuccio nel liquido -acqua tiepida o infuso - e lentamente si smette di schiacciare e il liquido viene aspirato dentro la pera, dal vuoto che si era fatto). La doccia rettale fa evacuare negli adulti gli escrementi che si trovano nel retto ('ultima parte dell'intestino crasso prima dell'ano), ma nei bambini piccoli anche parte degli escrementi presenti nel colon. La doccia rettale si può fare tutti i giorni, anche 2 o 3 volte di seguito negli adulti. Per evacuare, ma anche dopo l'evacuazione, per tenere pulito il retto nel caso di infiammazione degli organi circostanti. Di solito si usa acqua tiepida del rubinetto o un infuso (o un estratto diluito) di fiori di Camomilla. La doccia rettale diventa indispensabile per eliminare i "tappi", le feci "a pecorella" e nelle occlusioni rettali, che impediscono lo "spurgo". In quest'ultimo caso, può non essere sufficiente la semplice acqua tiepida e l'infuso di camomilla, perciò consiglio di preparare il seguente infuso:

senna foglie o frutti (follicoli) 10g
solfato di sodio 20 g
acqua bollente 250 g

Con questo infuso, colato e lasciato intiepidire, si pratica la doccia rettale.

L'**irrigazione del colon** (idrocolon terapia) è un lavaggio del colon eseguito con molta acqua che, introdotta nel colon con una cannula a due circuiti, entra ed esce continuamente, per un'ora, senza che la persona debba muoversi. Vengono utilizzati circa 100 litri di acqua, alla temperatura del

corpo attraverso l'utilizzo di un'apposita apparecchiatura. L'irrigazione del colon deve essere praticata in uno studio medico, da un Medico esperto, e viene ripetuta almeno 3-4 volte, nel corso di alcuni mesi. Deve essere preceduta da una dieta leggera e spesso può essere indicata l'assunzione di prodotti che rendano le feci morbide e riducano il meteorismo. Tale pratica è eccellente e indicata se si vuole praticare una pulizia intestinale profonda una volta all'anno. Tuttavia è una pratica che smuove grandi quantità di tossine e dovrebbe essere preceduta da una adeguata preparazione (pulizia intestinale con enteroclisma a casa, uso di integratori che promuovono il transito intestinale o che ammorbidiscono le feci vecchie e la depurazione epatica, renale e cutanea) e seguita da una reintegrazione di acqua, sali minerali e fermenti lattici. Personalmente non la consiglierei a tutti e sarei particolarmente cauta con chi soffre di stitichezza cronica, debolezza immunitaria, sovraccarico epatico e renale, malattie infiammatorie intestinali e patologie autoimmuni. In questi casi, così come nei soggetti debilitati, ritengo che sia necessaria un'attenta valutazione preparatoria, prima dell'irrigazione intestinale, onde evitare la reazione di iniziale peggioramento dei sintomi che a volte accompagna l'eliminazione di grandi quantità di tossine nelle cure disintossicanti e depurative (tossine che vengono riversate in gran quantità nel sangue, ma che il fegato non riesce a neutralizzare tutte).

Il **lavaggio intestinale** consiste nel far entrare nell'intestino crasso 2 litri di acqua nell'adulto, usando un semplice strumento comunemente chiamato "enteroclisma da viaggio" o "apparecchio del clistere", acquistabile in farmacia e parafarmacia. Ci sono pochi modelli e sono tutti composti da:

- una sacca di plastica della capacità di 2 litri;
- un tubo lungo circa 1 mt; un rubinetto;
- due beccucci (quello lungo può essere usato per le lavande vaginali, quello corto per il lavaggio intestinale).

Una volta montato, di solito lo strumento non si smonta più, ma è utile ogni tanto igienizzarlo e poi risciacquarlo abbondantemente.

Va trovato il luogo più adatto nel bagno, dove stendersi per terra su un telo e dove appendere la sacca piena di acqua. Suggestivo l'uso di una ventosa (da portare anche in viaggio) da applicare alle piastrelle, ad una altezza tale da sfruttare tutta la lunghezza del tubo nella posizione scelta, che di solito è quella distesa sul dorso (sulla schiena).

Si comincia facendo scorrere l'acqua del lavandino finché è tiepida in maniera costante e a questo punto, dopo aver chiuso il rubinetto che è in fondo al tubo della sacca, la si riempie e si aggancia nel luogo scelto.

Prima di cominciare il lavaggio, si porta il rubinetto, che è in fondo al tubo, più alto della sacca, si apre e poi si abbassa lentamente finché zampilla l'acqua (e non c'è più aria nei tubi), allora si chiude il rubinetto e la sacca è pronta.

Adesso va trovata tra le posizioni del corpo quella più consona. Vanno bene tutte, ognuno scelga quella che vuole: chi sta coricato sul lato sinistro, chi sul destro, sulla schiena, carponi, seduto sul water, con le gambe distese o rannicchiate, sollevando il bacino oppure no. La posizione deve facilitare l'entrata dell'acqua e deve essere comoda per trattenerla (e bisogna essere nei pressi del water).

Per facilitare l'entrata della cannula si consiglia un po' di crema (pochissima, altrimenti la cannula esce con la pressione dell'acqua, perché diventa troppo scivolosa) oppure la si tiene ferma con una mano.

Quando l'acqua entra può provocare dei movimenti peristaltici che fanno sentire il bisogno di evacuare: bisogna imparare a contrarre i muscoli per vincere desiderio di liberarsi e poi a rilassarli per permettere all'acqua di entrare di nuovo. Leggeri movimenti del corpo possono facilitare l'entrata dell'acqua.

Quando l'acqua è scesa tutta (2 litri in una sola volta), si chiude il rubinetto e ci si trattiene per alcuni minuti nella stessa posizione. Efficace la lettura per distrarsi rilassarsi.

Quando si cominciano a sentire delle contrazioni che invitano all'evacuazione, si estrae il rubinetto e si scarica nel water.

Anche questa scarica si può perfezionare: cercando di trattenerla qualche minuto, con movimenti, contrazioni, respirazioni e delicati massaggi all'addome.

Si possono aggiungere all'acqua del clistere estratti infusi d'erbe, anche tonici o ricostituenti o altro. La regola è: si può aggiungere tutto ciò che si può mettere in bocca. Perciò non usare, ad esempio, il sapone (come verrebbe da pensare per lavare meglio)!

Può succedere, le prime volte, che i 2 litri non entrino tutti e che già dopo mezzo litro (la capacità del retto) si sente un irresistibile bisogno di liberarsi. Meglio liberarsi e ricominciare. Bisogna insistere perché c'è un problema di intasamento o di eccessiva contrazione.

Può succedere anche che l'acqua entri tutta (2 litri) in una volta, ma che esca "chiara" cioè senza trasportare con sé consistente materiale fecale.

In questi l'acqua casi può essere successo che le feci si siano talmente indurite (negli anni) che l'acqua non riesce ad ammorbidirle e a trasportarle fuori con sé. Per ammorbidire le **feci indurite** funziona bene il cremor tartaro (cioè il tartaro, che si forma nelle botti dal vino messo a stagionare, purificato) poiché ne causa la "**colliquazione**" (che è il contrario della coagulazione). «Il cremor tartaro è rinfrescante, anti-infiammatorio decongestionante dell'apparato digerente, diuretico e lassativo». (Medicamenta, op. citata Nicolas Le Fèvre, Traité de la Chymie, Paris, chez Jean D'Houry, 1674.)

Anche gli Antichi usavano e apprezzavano molto il tartaro di vino purificato. Riporto il pensiero di un Autore del '600: «Le virtù del tartaro purificato sono primieramentee principalmente di sciogliere e attenuare gli umori grossolani che causano le ostruzioni della prima regione del ventre; è per questo che ce ne possiamo servire con utilità per aprire quelle del fegato, della milza, del mesentere, del pancreas e dei reni. Tutti gli Autori dicono che è un digestivo universale, ed è per questo che lo fanno sempre precedere alle purgazioni, affinché prepari e attenui ciò che il purgativo deve evacuare. È anche un rimedio molto conveniente per coloro che sono naturalmente costipati, perché apre e libera dolcemente il ventre senza nuocere minimamente allo stomaco, né alle facoltà digestive. La dose è da uno scrupolo fino a una o due dracme [1,1 - 1,75 -3,5 g al giorno]».

Talvolta faccio aggiungere **olio di oliva extravergine** al clistere, ma bisogna essere già un po' "rodati" con il lavaggio semplice. L'olio, infatti, va aggiunto per primo nella sacca, poi bisogna aprire il rubinetto in modo che l'olio scenda a riempire tutto il tubo ed espella tutta l'aria, fino a zampillare. Un po' di olio deve rimanere nella sacca (il tubo deve essere pieno di olio, senza bolle d'aria, e deve rimanere un po' di olio nella sacca) e verrà a galla con la successiva aggiunta dell'acqua tiepida e non entrerà, ma l'acqua spingerà dentro tutto l'olio che è nel tubo.

Considero l'olio di oliva extravergine un prezioso drenante emolliente e calmante, utile anche per alcune situazioni d'emergenza. Alcuni ne hanno avuto benefici bevendolo al mattino a digiuno e restando senza mangiare per un paio d'ore. Altri la sera prima di coricarsi.

Personalmente ho assunto un terzo di bicchiere di olio (bevuto con due dita che chiudono il naso per non sentirne il sapore e va mantenuto chiuso per un po' anche dopo averlo bevuto) durante una colica di cistifellea: passata in 10 minuti! Un caro amico me lo ha testimoniato efficace in una analoga colica, ma di reni!

Il lavaggio intestinale, rispetto all'irrigazione intestinale, presenta diversi vantaggi:

- non è necessaria alcuna preparazione o dieta prima;
- è facilmente tollerato da tutti, dai bambini piccoli ai vecchi;
- può essere liberamente praticato a casa propria anche frequentemente (una volta la settimana è il minimo tutti i giorni è il massimo!) e in qualunque momento della giornata;
- non richiede l'intervento di un medico e il conseguente imbarazzo che può provocare;
- è estremamente economico;
- può essere utilizzato anche per nutrire, tonificare, sfiammare, calmare, ecc. tutto l'organismo

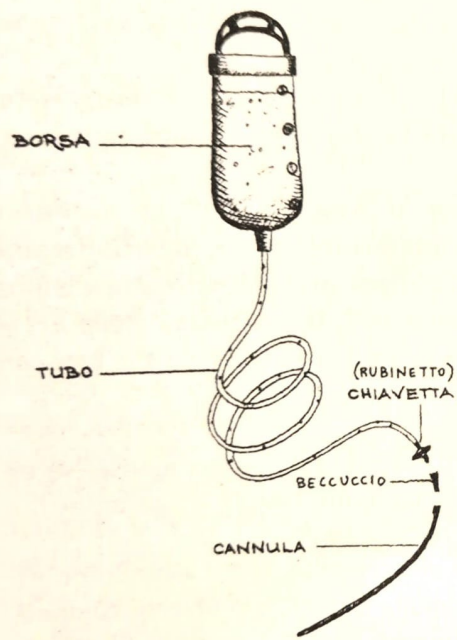


Fig.2 materiale necessario per lavaggi intestinali¹¹

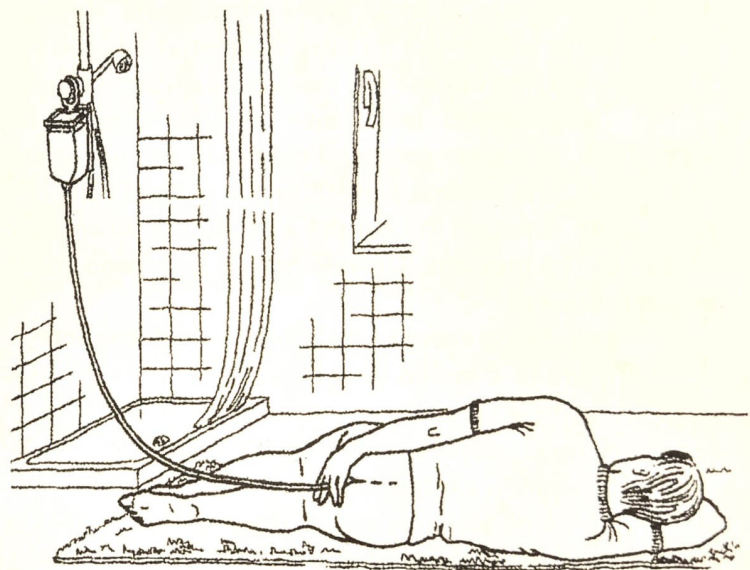


Fig.3 enteroclistima o clistere¹⁰

Immagine dal libro "Dalla Natura la salute alla portata di tutti" Soceser Editore, Armido Chiomento Dr. Soleil, "Igiene intestinale la chiave della salute" Edizione Sarva.