

# Para limpieza intestinal en casa

**Lo mejor que puede hacer por su salud, es lo más simple: mantener limpio su intestino. Y sobre todo, regularizar su función. Para ayudarlo en esa tarea, presentamos varias herramientas de uso hogareño, que pueden resultarle de mucha utilidad.**

Los intestinos son nuestros **órganos de relación primaria con el alimento**. A través de estos conductos, los nutrientes que ingresan al estómago (bolo alimenticio), sufren el necesario proceso de degradación y asimilación, con el objetivo de trasladar la materia nutricional útil, al órgano encargado de su procesamiento: el hígado. Los desechos resultantes de todo el acto digestivo, se excretan por la misma vía intestinal, a través del recto.

Esto que parece muy sencillo, se ve dificultado por factores que instalan un **desorden crónico** y lamentablemente degenerativo: alimentación no fisiológica (abundancia de tóxicos, opiáceos y mucógenos), pérdida de la fisiológica flora fermentativa, desarrollo de parasitosis crónicas, inadecuada postura de evacuación, estreñimiento crónico (que suele alternarse con diarreas), carencia de actividad física cotidiana, exceso de estrés, desorden emocional, utilización de fármacos y antibióticos, etc. La consecuencia es la formación de placa mucoide (moco colónico) en las paredes intestinales, el desarrollo de una flora putrefactiva, la perforación de la mucosa intestinal (al ser demasiado permeable, las toxinas y parasitosis ingresan al flujo sanguíneo y al interior del cuerpo), la generación de hemorroides y divertículos, la creación de un ambiente anaerobio (carente de oxígeno) y ácido, y la aparición del temido cáncer de colon.

Obviamente son muchos factores concomitantes y las soluciones también se obtienen abordando varios frentes. Pero al comienzo es importante concentrarse en la cuestión esencial: **liberar la luz intestinal**. Con ello se genera un tránsito fluido del bolo alimentario, se elimina la "fauna" parasitaria y la flora putrefactiva, se reconstruye la normal permeabilidad de la mucosa y se puede regenerar la fisiológica flora fermentativa (oxigenante y alcalinizante).

## POSTURA DE EVACUACION

Como se puede ver al dorso, es clave recuperar la fisiológica **postura de evacuación en cucullas**. Dado que nuestros hogares ya tienen los inodoros, podemos auxiliarnos de un banquito para poder elevar las rodillas y obtener así la necesaria y fisiológica compresión de inicio y fin del colon, lo cual, además de liberar al recto, estimula el vaciamiento intestinal.

El banquito **Evacuando**, está realizado en **higiéncia y lavable fibra de vidrio** reforzada, el mismo material utilizado en la fabricación de piletas de natación. Por su diseño, puede permanecer colocado bajo el inodoro, sin dificultar su normal utilización. Es importante señalar que **los hombres también deberían orinar en la posición sentada** y preferentemente en cucullas. Además de resultar más higiénico, este hábito mejora la salud y la capacidad sexual del hombre, al tener la próstata más relajada y moderar la salida de orina, evitando tensar innecesariamente los músculos de la vejiga.



## LIMPIEZA DE LOS INTESTINOS

Es ya conocida en todo el mundo la benéfica hidro-terapia del colon o lavaje colónico. Este efectivo y saludable procedimiento consiste en hacer circular agua a temperatura corporal (37°C) **por simple gravedad** y en **flujo continuo**. Normalmente se requiere la asistencia de un terapeuta y una particular camilla que permite adoptar una posición relajada. El paciente **no retiene** el agua que ingresa, sino que fisiológicamente **va eliminando líquido y desechos** mientras continúa ingresando agua limpia en flujo



continuo. El agua ingresa por una diminuta cánula y se elimina por la diferencia de diámetro entre la cánula y el ano.

El equipo hogareño **Evacuando** permite ahora realizar el lavaje colónico en casa y sin necesidad de asistencia externa. Sus piezas están también construidas en higiénica y lavable fibra de vidrio reforzada. Las medidas son: largo 1,22; ancho 0,70; alto 0,30 m.

El dispositivo principal es una **tabla fisiológica**, reforzada como para soportar una persona de hasta 160 kg de peso, que se apoya por un lado en el inodoro convencional y por otro queda apoyada en dos patas de caño. El apoyo en el inodoro,

permite canalizar hacia allí los desechos eliminados.

Esto se complementa con un **tanque de agua** con capacidad de hasta 60 litros, también construido en fibra de vidrio reforzada, que puede colgarse en la pared o bien colocarse en una elevación tal que garantice la adecuada presión de agua por simple gravedad. Dicho tanque está dotado de una canilla plástica para dosificar el paso de agua, un ojo de buey para verificar el correcto llenado del agua y una cofia plástica para conservar la temperatura del agua.

Otra opción en materia de **tanque de agua**, es un recipiente con capacidad de hasta 25 litros, construido en plástico y dotado de tapa a rosca. También posee una canilla plástica para dosificar el paso de agua.

La tabla se provee con un set de **manguera plástica** (en la cual está instalada otra canilla de acero inoxidable para dosificar el correcto flujo de agua durante el lavaje) y **cánulas plásticas** para introducir el agua en el ano.

También se entrega un **manual de uso**, con detalladas indicaciones para la realización del lavaje colónico en casa.

Previo a un lavaje colónico, la persona debe realizar una **preparación** consistente en algunos días a **solo frutas crudas y licuadas**. Esto se hace para desinflamar y descongestionar los intestinos y ablandar la materia estancada en la luz intestinal.



Distribuido por  
**Productos PRAMA**  
Villa de Las Rosas (Cba)  
(03544) 494.054  
Envíos a todo el país  
ventas@prama.com.ar

# Inodoro: ¿sentado o en cuclillas?

**¿Será el inodoro occidental, en parte, responsable de los problemas como hemorroides, estreñimiento, enfermedad del intestino irritable, apendicitis, e incluso ataques cardíacos? Si examina los datos, hay una gran cantidad de evidencia de que esto es cierto. El inodoro moderno nos ha obligado a cambiar la posición que utilizábamos para evacuar nuestros intestinos, lo cual cambia la anatomía de las heces. Los bebés instintivamente se acucillan para defecar, como lo hace la mayoría de la población mundial. Dr. Joseph Mercola - [www.espanol.mercola.com](http://www.espanol.mercola.com)**

Pero de alguna manera los Occidentales se convencieron de que sentarse es una manera más civilizada. Sentarse en el inodoro moderno (adoptado en Inglaterra en el siglo XIX), coloca sus rodillas en una postura de 90° con respecto a su abdomen. Sin embargo, la posición tradicional y natural de acucillarse coloca a las rodillas mucho más cerca de su torso, y esta posición cambia realmente las relaciones espaciales de los órganos intestinales y de la musculatura, optimizando la fuerza para poder defecar. Al evacuar sentado, su intestino requiere que se aplique un esfuerzo adicional, que tiene efectos biológicos adversos, incluyendo una interrupción temporal del flujo cardíaco.

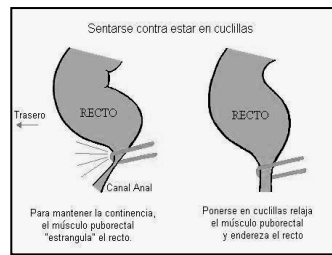
Acucillarse es la forma en que nuestros antepasados realizaban sus funciones corporales hasta mediados del siglo XIX. Los inodoros tipo silla estaban reservados para la realeza y los discapacitados. Pero el "progreso" de las sociedades occidentales podría ser en parte el culpable por las tasas más altas de cáncer de colon y enfermedades pélvicas, como se describe en un informe publicado en la revista Israel Journal of Medical Science: *La prevalencia de las enfermedades intestinales (apendicitis, hemorroides, pólipos, colitis ulcerosa, síndrome del intestino irritable, enfermedad diverticular y el cáncer de colon) son similares en los blancos de Sudáfrica y en las poblaciones prósperas de los países occidentales. Entre los rurales sudafricanos con un estilo de vida tradicional, estas enfermedades son muy poco frecuentes o casi desconocidas.*

Debido a que la globalización sigue atravesando el mundo, los inodoros para evacuar o defecar en cuclillas están siendo reemplazados por inodoros para evacuar sentados. Por ejemplo, el Ministerio Tailandés de Salud acaba de anunciar que va a reemplazar los inodoros para evacuar en cuclillas por las variedades de inodoros para evacuar sentado en todos los establecimientos públicos. Esto puede ser malo para la salud pública, ya que una amplia gama de problemas de salud se han asociado con esta transición.

De hecho, los problemas de salud que potencialmente se derivan por evacuar sentado incluyen: apendicitis - estreñimiento - hemorroides - incontinencia - colitis - enfermedad de Crohn - diverticulitis - contaminación del intestino delgado - trastornos ginecológicos, incluyendo prolapso genital y fibromas uterinos - cáncer de colon - hernia hiatal y reflujo gastroesofágico - problemas de embarazo y parto - trastornos de la próstata - disfunción sexual - más riesgo de eventos cardíacos.

La evidencia sugiere que los problemas intestinales y pélvicos pueden estar relacionados con la postura incorrecta. Sólo con la posición tradicional acucillada, su cuerpo está alineado de una manera que promueve la completa eliminación intestinal. Al estar en cuclillas se endereza y se relaja el recto. Según Jonathan Isbit: *Por razones de seguridad, la naturaleza ha creado deliberadamente obstáculos para la evacuación que sólo pueden ser removidos en la posición de cuclillas. En cualquier otra posición, el colon esta por default en "modo continencia". Por esta la razón la postura convencional para evacuar sentado evita que el colon se apoye de las caderas y deja el recto atascado por el músculo puborrectal. Estos obstáculos hacen que la eliminación sea incompleta y difícil: es cómo manejar un coche con el freno de mano accionado.*

La evacuación crónicamente incompleta, combinado con la extracción constante de agua, hace que los desechos se adhieran a la pared del colon. Las vías son cada vez más estrechas y las células comienzan a asfixiarse. La exposición prolongada de toxinas a menudo dará lugar a mutaciones malignas.



Isbit explica la manera cómo el pliegue donde el sigmoideo se une con el recto cumple una función importante en la continencia. "Aplica los frenos" del flujo de la perístasis, reduciendo la presión sobre el músculo puborrectal. Evacuar en cuclillas ofrece ventajas:

- Hace que la eliminación sea más rápida, más fácil y más completa. Esto ayuda a prevenir el "estancamiento fecal", un factor principal en el cáncer de colon, apendicitis e intestino irritable
- Protege contra el estiramiento y daño de los nervios que controlan la próstata, la vejiga y el útero
- Sella la válvula ileocecal, entre el colon y el intestino delgado. En la posición convencional para defecar sentado, esta válvula no es compatible y a menudo causa fugas durante la evacuación, contaminando el intestino delgado
- Relaja el músculo puborrectal que normalmente cierra el recto para mantener la continencia
- Usa los muslos para soportar el colon y evitar esfuerzos. El esfuerzo crónico en el inodoro puede causar hernias, diverticulitis y prolapso pélvico
- Un tratamiento altamente eficaz, no invasivo para las hemorroides, como se muestra en la investigación clínica publicada
- Para las mujeres embarazadas, defecar en cuclillas evita la presión sobre el útero; defecar a cuclillas diariamente ayuda a preparar a que las mujeres embarazadas tengan un parto más natural.

## PREVENIR LAS HEMORROIDES

Dos problemas comunes son las hemorroides y el estreñimiento. Desafortunadamente, muchas personas sufren innecesariamente debido a que tienen vergüenza de hablarlo con su médico. Afortunadamente, estos problemas demasiado comunes se pueden resolver con estrategias similares, ya que comparten los mismos factores causales, incluyendo la típica dieta occidental, la falta de ejercicio, la deshidratación crónica y estrés. Las encuestas indican que en los países occidentales, la mitad de la población mayor de 40 años puede sufrir de hemorroides.

Las hemorroides son venas en la pared del recto y del ano que se han retorcido, hinchado e inflamado. Se pueden formar ya sea interna o externamente, y los grumos resultantes pueden causar dolor y sangrado. Las hemorroides son la mayor parte del tiempo creadas por un aumento de la presión, por lo general de esfuerzo para tener un movimiento intestinal. Las hemorroides son comunes en las personas con trastornos digestivos crónicos; especialmente estreñimiento. También se observa en los ancianos, y durante el embarazo. Si usted está embarazada, la presión adicional que el feto genera en su útero puede causar hemorroides. El parto puede aumentar el problema, pero afortunadamente, la mayoría de las hemorroides causadas por el embarazo desaparecen después del parto.

Existe investigación sobre el esfuerzo asociado para defecar en una posición sentada. El Dr. Berko Sikirov, un médico israelí que estudió los efectos de la eliminación en cuclillas, ha encontrado que las hemorroides se han eliminado virtualmente cuando las víctimas cambiaron su posición de ir al baño al sentarse por acucillarse. Sikirov concluyó que las hemorroides son el resultado del agravamiento continuo y lesiones por el esfuerzo por defecar excesivo, al intentar defecar sentado. El esfuerzo es necesario para superar la constricción en el recto diseñado para mantener la continencia.

Para prevenir las hemorroides, usted debe también mantenerse hidratado, tratar de controlar su estrés emocional, y hacer mucho ejercicio. Asegúrese de que su alimentación incluya muchos pre y probióticos, como los tradicionalmente presentes en los alimentos fermentados como el kimchi, el kéfir, el chucrut y otros vegetales fermentados, que son importantes para el mantenimiento óptimo de la flora intestinal. ¡¡¡Y evacue (y orine) en cuclillas!!!