

## LIMPIEZA INTESTINAL CON AGUA SALADA

Otro método para limpiar los intestinos es una antigua técnica hindú (shank prakshalana) que cualquiera puede realizar en su casa, sin costo alguno y en pocas horas. Nos referimos a la **limpieza intestinal con agua salada**. Es un método totalmente fisiológico; consiste en hacer correr agua tibia con sal a través de todo el tubo intestinal, hasta evacuarla con el mismo color que se ha ingerido, lo cual indica que el proceso ha concluido.

En este método de limpieza se utiliza agua **salada**, con una concentración superior a la del plasma. De ese modo la membrana celular se hace "impermeable" frente a tal concentración, evitándose así su absorción y generándose el buscado efecto diarreico. La práctica se complementa con la realización de ciertos **movimientos** que sirven para agilizar el tránsito del agua. Cabe señalar que esta técnica se emplea en determinados hospitales como complemento a **curas de rejuvenecimiento** en las que, bajo supervisión, se llega a efectuar incluso diariamente, complementada con caldos de verduras para remineralizar el organismo.

Los **beneficios** de la limpieza con agua salada, son varios. En primer lugar, logra limpiar ambos intestinos y no se limita al colon. En segundo lugar, puede realizarse sin elementos externos y en forma casera. Además, resulta un método totalmente fisiológico, al hacer circular el agua en el habitual sentido del tránsito intestinal.

Sin embargo esta técnica tiene **limitaciones**, sobre todo al inicio y ante un desorden **crónico** de viaja data. La limpieza con agua salada **no permite remover antiguas costras**, adheridas a las paredes intestinales, con textura y aspecto similar al caucho de los neumáticos (moco colónico). En tales casos se hace **imprescindible** un lavaje colónico. La presencia de un **vientre prominente** es un claro indicador acerca de esta necesidad.

Otra cuestión a tomar en cuenta es el patológico y masivo desarrollo de **hongos en el sistema digestivo** (candidiasis). Al ingresar un fluido alcalino, como el agua salada, se genera una gran mortandad de esta "fauna" patógena y ello se traduce en reacciones incómodas (nauseas, vómitos, etc). Esto se magnifica si no estamos acompañando la técnica con los demás andariveles depurativos.

Así mismo puede representar un problema el estado de **excesiva permeabilidad de la mucosa intestinal**, lo cual provocará una inconveniente absorción del agua salada y la puesta en marcha de los mecanismos compensatorios por parte del organismo, que se traducirán en sensaciones desagradables para la persona (vómitos, retención de líquidos, etc).

Para evitarnos estos problemas, en el marco del **Proceso Depurativo** sugerimos comenzar con lavajes colónicos y luego de un tiempo en el cual se normaliza la situación orgánica, probar el método del agua salada si queremos usarla como "enjuague" post hepática profunda. Si la práctica correcta del procedimiento **no arroja resultados** en cuanto a la fluida y regular evacuación del agua ingerida, es indicio que debemos usar otras técnicas (colónicos, purgantes, etc). La limpieza intestinal con agua salada **no se deberá efectuar si la persona atraviesa una crisis aguda de salud** (fiebre, gripe, menstruación, diarrea, colitis, apendicitis, etc). Tampoco deberían efectuarlo personas que sufran determinados problemas digestivos como úlcera gástrica o duodenal, posoperatorios, cáncer de colon y obviamente, colostomías.

Resulta frecuente la consulta respecto a las personas **hipertensas**, dada la ingesta de agua salada y las proverbiales recomendaciones de evitar el consumo de sal. Justamente se coloca sal en el agua utilizada en la limpieza, para **impedir que el líquido sea absorbido a través de las paredes intestinales y comprometa la función renal**.

La sal aporta además sus efectos bactericida, desinfectante, desincrustante y emoliente de los desechos adheridos a las vellosidades intestinales.

Por su parte, el problema de la persona hipertensa está más allá del exceso de sodio, y justamente tiene que ver con el **crónico ensuciamiento y espesamiento de la sangre**, a causa de una **carencia de higiene intestinal y hepática**, y una alimentación desordenada. Por ello, la limpieza de sus intestinos es justamente lo que más necesita. De todos modos, en casos de **severa hipertensión, mucosa intestinal demasiado permeable y/o temor por una eventual descompensación**, se puede reemplazar el método del agua salada por el antes comentado **lavaje colónico**.

Luego de realizar este proceso depurativo, la persona **escogerá instintivamente sus alimentos con mayor cuidado**, porque habrá tomado conciencia de la sensación especial que se percibe tras haber limpiado el intestino. Es **como tener un intestino nuevo**; ya no existen la pesadez de estómago, las molestias o los gases, sino sensación interior de paz y bienestar, que se transmite al resto cuerpo.

### CÓMO SE REALIZA

Habiendo evaluado beneficios y perjuicios de los distintos métodos de limpieza intestinal y partiendo de un proceso depurativo previo que indica la realización de ciertas técnicas precedentes (lavajes de colon, hepáticas profundas, limpieza de fluidos, oxigenación, cambios alimentarios, etc.), es bueno tomar conocimiento y experiencia del método hindú del agua salada.

Esta práctica puede realizarse **una vez por año**, aprovechando los **cambios de estación**. El momento más propicio es **por la mañana en ayunas**; mejor aún en un **día festivo**, en que no haya prisa y pueda aprovecharse el resto de la jornada para disfrutar la paz que invade el organismo. Es mejor estar solo, caminar y efectuar ejercicios de relajación, meditación o yoga.

Para la limpieza se utiliza **agua salada**, superando siempre la concentración salina del plasma sanguíneo (que es de

aproximadamente 9 gramos por litro). La persona que encuentre desagradable la ingesta de agua salada, puede "enmascararla" con el caldo resultante de hervir verduras de hoja en agua, sin olvidar la adición de sal. La calidad de sal importa poco, ya que **se desechará** totalmente. El agua salada se tomará **tibia** o incluso **algo caliente**. Ello evita el enfriamiento que produce la toma de cantidades de agua fría. Además **el agua caliente limpia mejor** que la fría. Efectuar la limpieza con agua salada puede llevar **entre una y tres horas**. La persona que efectúe su primera limpieza intestinal, debería **practicar previamente los movimientos** de conducción del agua, que se indican más adelante y que pueden verse en un video disponible en [www.espaciodepurativo.com.ar](http://www.espaciodepurativo.com.ar), a fin de evitar inconvenientes en el momento de la eliminación.

En relación a los pequeños problemas que se pueden presentar durante la realización de la limpieza, cabe citar la eventual **irritación del ano**, que puede solucionarse con el lavado y la **aplicación de aceite de oliva** como lubricante.

Si nota su **estómago lleno** al final de la limpieza, es que ha quedado algo de agua en él. Para eliminarla se repetirá el ejercicio del primer movimiento, es decir el que elimina el agua del estómago abriendo el píloro. Si la sensación de llenado se produce **más abajo**, conviene **detener la ingesta** de agua, repetir los ejercicios y volver al inodoro. Una vez recobrada la **sensación normal**, se prosigue con el método. Al cabo de dos o tres evacuaciones, el agua saldrá solamente turbia, con variaciones en su color. Ello indica que el proceso **es correcto** y se debe continuar, hasta que el agua salga tan transparente como entra.

Si luego de la limpieza se advierte en las extremidades **retención de líquidos** (seguramente debido al uso de baja concentración salina, permeabilidad intestinal excesiva y/o dificultades en el tránsito intestinal), basta con **beber bastante agua o jugos de fruta**, a fin de ir facilitando la eliminación del exceso acumulado. Esto se puede complementar con **actividad física** y movimiento. También ayudan posturas de yoga (como la "vela") o reposo en tabla inclinada.

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

La **semana previa a la limpieza**, conviene ir preparando el intestino con una **reducción de alimentos refinados, lácteos y cárnicos**, sustituyéndolos por **mayores cantidades de hortalizas, frutas y fibra soluble**. También es aconsejable **seguir este régimen luego de efectuada la limpieza** intestinal.

Una vez **finalizada la limpieza**, se deberá **realizar una comida media hora, máximo una hora después**; no se debe dejar el **tubo digestivo vacío** durante **más de una hora**. Se puede iniciar con una **banana** bien madura y correctamente masticada o licuada. Luego conviene comer algún **licuado** de frutas y hortalizas (la palta es una hortaliza muy aconsejable), de consistencia espesa, al cual conviene añadir algo de **aceite de oliva extra virgen**, para lubricar nuevamente las paredes intestinales.

No se debe beber **ningún líquido hasta haber efectuado la primera comida**, caso contrario el "efecto sifón" continuaría y no podríamos poner fin a las evacuaciones. **Tras esta comida inicial** es aconsejable la toma de **infusiones** de plantas medicinales (diente de león, ortiga, zarzaparrilla...), que complementan la **purificación** total del organismo. También se aconseja **reposar** (evitando enfriarse), sin cargar la mente con lecturas, sino dejándose llevar por la relajación o música suave.

En las **siguientes comidas** y **durante dos días**, no se debe ingerir **ningún tipo de alimento ni bebida ácida** (yogur, leche, gaseosas, azúcares, alcohol), ni picantes (salsas, ajo, cebolla, condimentos), ni excitantes (café, té, chocolate). Simplemente consumir **alimentos neutros**, como hortalizas, frutas maduras y semillas activadas, todo **crudo, muy bien masticado, picado o licuado**. En una palabra, alimentos de **fácil digestión y asimilación**, que no irriten el intestino que acabamos de limpiar. El alcohol queda prohibido tanto **antes** como hasta al menos **tres días después** de haber realizado la limpieza.

## LA TÉCNICA

- Calentar agua (o caldo de verduras), disolviendo **unas tres cucharadas soperas de sal** (una cucharada colmada tiene aproximadamente unos 6 gramos de sal) por litro (recordar que se debe superar holgadamente los 9 gramos/litro). Para el caso de la primera limpieza, prevea preparar unos 6 litros de agua salada (en las sucesivas usará cada vez menos cantidad para lograr el objetivo); aunque probablemente no use toda esa cantidad (cada organismo tendrá sus propios requerimientos), evitará tener que interrumpir el proceso para preparar más solución salina. También en la cantidad de sal es preferible **pecar por exceso** que por defecto. Poca cantidad de sal puede generar absorción de sodio y el consecuente efecto negativo sobre el organismo.
- Beber **dos vasos** de agua salada entre tibia y caliente. Efectuar los cuatro movimientos detallados (Ver video y/o descripción de los movimientos en la web, o debajo).
- Beber otros **dos vasos** de agua tibia. Efectuar nuevamente otro ciclo de cuatro movimientos.
- Repetir otra serie, completando la ingesta de **seis vasos** de agua salada y habiendo realizado tres series de movimientos.
- Ir al inodoro y esperar que se produzca la **primera evacuación**. Si no ocurre en cinco minutos, volver a efectuar otro ciclo de movimientos, sin tomar agua. Si no se produce la evacuación inicial, se deberá practicar **un enema o ducha rectal**, para inducir el efecto sifón. En caso de no producirse la evacuación, se aconseja **interrumpir el proceso y considerar la posterior realización de un lavaje colónico**, en razón de la evidente obstrucción interna (provocada por gases, parásitos, moco colónico, distensión intestinal...) o de problemas del abordaje (agua no lo bastante caliente y salada, temor a lo desconocido o al fracaso, rechazo inconsciente del método, etc).
- A partir de la primera evacuación, seguir con el ciclo completo: toma de agua, ciclo de movimientos e inodoro.

• Dar por concluida la limpieza **cuando el agua salga tan limpia como entra**. Esto puede requerir una veintena de vasos o incluso más, todo dependerá de la acumulación personal. Al terminar, dejar de tomar agua y permanecer cerca del lavabo durante una hora, ya que **es normal evacuar un par de veces más**. Recordar las recomendaciones nutricionales.

## LOS MOVIMIENTOS

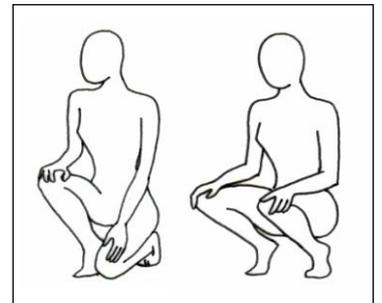
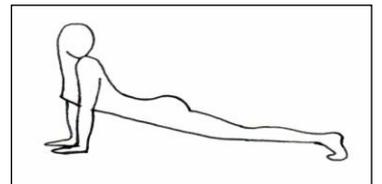
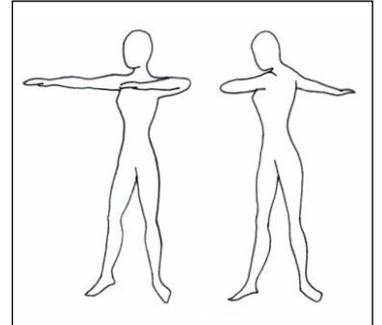
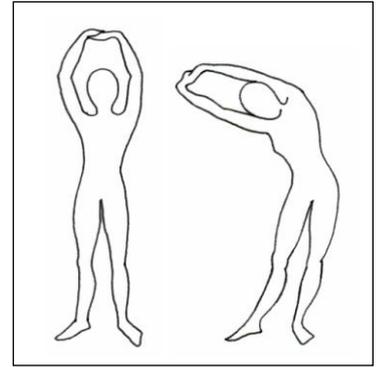
Con un ciclo de cuatro sencillos movimientos **se facilita la conducción del agua por el tubo digestivo hasta su evacuación**. Cada movimiento se efectúa alternativamente **cuatro veces a cada lado**, excepto **el primero**, que se aconseja efectuarlo **seis veces**. El ciclo total de movimientos demandará aproximadamente unos minutos.

**Movimiento 1:** Con los pies separados unos 30 cm, los brazos elevados, los dedos entrelazados y las palmas hacia arriba, en posición erguida, efectuar giros de tórax hacia los costados: seis veces a cada lado con un total de doce inclinaciones, empezando por el lado izquierdo. Con estos movimientos evacuaremos rápidamente el agua del estómago, pues abren el píloro.

**Movimiento 2:** Con la misma posición anterior de los pies, extender el brazo derecho horizontalmente y doblar el izquierdo, hasta que la mano toque la clavícula, momento en que se efectúa la rotación del tronco dirigiendo el brazo extendido hacia atrás, lo más lejos posible, mirando la punta de los dedos. Seguir rápidamente hacia el otro lado. Se hará el movimiento cuatro veces a cada lado, lo que comporta un total de ocho movimientos. Con estos movimientos se hace avanzar el agua por el intestino delgado.

**Movimiento 3:** Colocar el cuerpo extendido boca abajo y alzar la cabeza, apoyándose en las palmas de las manos (dirigidas hacia delante) y en los dedos de los pies (flexionados también hacia delante) con los pies separados unos 30 cm. Se gira cabeza, hombros y tronco hasta mirar el talón opuesto (si se empieza por la derecha deberá verse el talón izquierdo). Efectuar seguidos, sin parar, 4 giros a cada lado; es decir, 8 movimientos. Con estos movimientos se hace avanzar el agua por el final del intestino delgado.

**Movimiento 4:** Colocarse en cuclillas, con los pies separados 30cm, los talones colocados hacia el exterior de los muslos (no bajo las nalgas) y las manos sobre las rodillas, que estarán separadas 50cm. Primero girar la cabeza y el tronco hacia la derecha, colocando la rodilla izquierda sobre el suelo, delante del pie opuesto. Las manos ayudarán a efectuar los movimientos tratando que siempre se oprima una mitad del vientre, para presionar el colon. Para completar bien esta presión es útil mirar hacia atrás y presionar el abdomen. Estos movimientos se realizarán comprimiendo primero el lado derecho del abdomen, con el objeto de presionar el colon ascendente. Se efectuarán cuatro movimientos a cada lado, lo que supone un total de ocho giros. Con este movimiento se conducirá el agua a través del colon.



## MINI LIMPIEZA CON AGUA SALADA

Existe una versión "reducida" de la técnica con agua salada, que puede practicarse diariamente durante varios días, como preparación previa a la limpieza completa o bien como práctica depurativa de mantenimiento. Se realiza por la mañana, en ayunas, apenas levantados de la cama. Siguiendo las mismas directivas del método completo, se toman **dos vasos** de agua salada tibia y luego se realiza **una serie** de movimientos. Esto mismo se repite **dos veces más**, completándose **seis vasos** de agua y **tres series** de movimientos. Luego, se dejar pasar al menos entre **media y una hora**, antes del **desayuno**.