



# Einläufe und Fasten

---

**IHREN KÖRPER  
REINIGEN**

---

Darmreinigung mit Charme

DEUTSCH.....	2
ENGLISH.....	14
ITALIANO.....	24
FRANÇAIS.....	35
ESPAÑOL.....	46
NEDERLANDS.....	57

DEUTSCH

# Einläufe & Fasten

## Ihren Körper reinigen

### - Darmreinigung mit Charme -

#### **Rechtliche Hinweise:**

*Die Ratschläge, Informationen und Meinungen in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft und basieren auf unserem besten Urteilsvermögen. Sie sind jedoch lediglich zu Informationszwecken bereitgestellt und dürfen nicht als medizinischer Rat oder Anweisung ausgelegt werden und bieten somit keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen lediglich der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors oder des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlegenden und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.*



## Was ist ein Darmeinlauf

Bereits 1500 v. Chr. waren die Ägypter die ersten aufgezeichneten Personen, die das Verfahren der Dickdarmspülung anwandten. Auch in antiken Texten werden Einläufe erwähnt, von den Babyloniern und Assyrern im Jahr 600 v. Chr. bis zu den alten Griechen, den Afrikanern entlang der Elfenbeinküste im Jahr 500 n. Chr. und den Reichen des Mittelalters. Das 17. Jahrhundert wurde als "das Zeitalter der Einläufe" bekannt, und die Pariser benutzten sie drei- bis viermal täglich.



*L'Agrement aux Dames*  
 Frequentez bal ou Comedie  
 Mais avant de sortir prenez un Lavement  
 se Poud. a present chez la Voisine S<sup>te</sup> Jean sur le Quay Pottier a la Poinc dor avec Pr. du Roy  
 Cela s'appelle un Agrement  
 En terme de Gallanterie

Abbildung 1: Ein Einlauf in Paris

Einläufe sind also so alt wie die menschliche Kultur, deshalb sollten wir uns auch in der Moderne mit Ihren vielseitigen Vorteilen beschäftigen.

Doch was ist ein Einlauf?

Als Einlauf (Klistier, Klyisma, Analspülung, Darmspülung) wird im Allgemeinen das Einleiten einer Flüssigkeit über den Anus in den Darm bezeichnet. Anwendung finden Einläufe meist als Mittel gegen Verstopfung und zur Darmreinigung. Doch wie wird ein Einlauf durchgeführt, was sind die Vorteile einer solchen Durchführung, welche verschiedenen Arten gibt es und wie hängt die Reinigung des Darms mit dem Heilfasten zusammen? All dies sind Fragen, die im Zuge dieses kurzen Buchs geklärt werden.

Ein Einlauf ist also einfach ein Verfahren, bei dem eine flüssige Lösung über einen Schlauch durch den Enddarm in den Dickdarm eingeführt wird. Die Flüssigkeit macht den Stuhl im Dickdarm dann weich und kann Muskelkontraktionen anregen, die den Stuhl aus dem Dickdarm ausstoßen. Je nachdem, welche Inhaltsstoffe Sie in Ihrem Einlauf-Set verwenden, können Sie die verschiedensten Stoffe entgiften, Darmerkrankungen rückgängig machen und das Immunsystem stärken. Zu den beliebtesten Einläufen zählen wohl jene mit heißem Wasser und Kaffee. Diese werden meist zur Behandlung von Verstopfung oder zur Darmentleerung vor einem medizinischen Eingriff verwendet.

Einlaufsets gibt es in den verschiedensten Formen und Farben, meist bestehen Sie aber aus mindestens 2 Dingen. Zum einen aus einem Beutel oder einem Gefäß für die Flüssigkeit und zum anderen aus einem Schlauch, welcher die Flüssigkeit meist über eine Spitze in den Anus leitet.



*Abbildung 2: Darmeinlaufset*

## Wie wird aber ein Einlauf durchgeführt

Bei der Durchführung kommt es auf die Art des Einlaufs an.

Der Zweck eines Reinigungseinlaufs besteht darin, den Dickdarm sanft auszuspülen. Er kann somit vor einer Darmspiegelung oder einer anderen medizinischen Untersuchung empfohlen werden. Verstopfung, Müdigkeit, Kopf- und Rückenschmerzen können durch einen Reinigungseinlauf gelindert werden. Während eines Reinigungseinlaufs wird eine Lösung auf Wasserbasis mit einer geringen Konzentration an Stuhlweichmacher, Backpulver oder Apfelessig verwendet, um die Bewegung des Dickdarms anzuregen. Ein Reinigungseinlauf sollte den Darm dazu anregen, sowohl die Lösung als auch die betroffenen Fäkalien schnell auszuscheiden.

Ein Retentionseinlauf hingegen stimuliert ebenfalls den Darm, aber die verwendete Lösung soll 15 Minuten oder länger im Körper "behalten" werden.

Einige Arten von Einläufen verlangen, dass Sie vor der Durchführung für wenige Tage fasten oder spezielle Ernährungsvorschriften befolgen. Die Anweisungen können aber je nach Ihren persönlichen Gesundheitsbedürfnissen variieren.

Generell unterscheiden sich Einläufe aber eher wenig in ihrer Anwendung. Bevor Sie einen solchen aber verwenden, sollten Sie verschiedene Dinge beachten:

- Die verwendeten Geräte sollten steril sein
- Sie sollten Gleitmittel zur Hand haben, um den Schlauch besser einführen zu können
- Und generell sollten Sie immer die Packungsbeilage sorgfältig lesen und erst dann mit dem Prozedere beginnen.

Um den Druck im Dickdarm zu verringern, sollten Sie Ihre Blase immer zuvor entleeren. Es kann ebenfalls auch helfen ein Handtuch oder Tuch in den Bereich zwischen Ihrer Badewanne (in der Sie optimalerweise den Einlauf durchführen) und Ihrer Toilette zu legen. Eine Art Sicherheit, für den Fall, dass Flüssigkeit aus Ihrem Darm austritt, wenn Sie aufstehen, um diesen zu entleeren. Messen Sie ebenfalls den Einlaufschlauch bei der ersten Benutzung und markieren Sie diesen so, dass Sie den Schlauch nicht weiter als 4 cm in den Enddarm einführen.

Jetzt zum generellen Vorgehen:

Generell wird ein Einlauf am besten im Liegen und im Badezimmer durchgeführt. Die beste Zeit, einen Einlauf durchzuführen, ist am Morgen nach dem ersten Stuhlgang.

Wie ein Einlauf aussieht, können Sie auf einem der oberen Bilder erkennen oder auf dem folgenden. Grundsätzlich wird der Wasserbeutel oder Behälter des Einlaufs mit warmem Wasser und meist einer Mischung von Zutaten gefüllt. Eine Klammer verhindert hierbei das Ausgießen der Lösung.



*Abbildung 3: Einlauf mit Klammer und Beutel*

Nachdem die Flüssigkeit vorbereitet wurde, sollten Sie darauf achten, dass der Einlauf-Beutel höher als Ihr Körper platziert wird, z.B. auf einem Stuhl oder einer Arbeitsplatte neben Ihnen, oder Sie hängen den Beutel an die Duschstange.

Bereiten Sie den Platz, an dem Sie liegen werden, dann vor und legen Sie sich auf die rechte Seite in eine fetale Position.

Lösen Sie die Klammer des Beutels vorsichtig, damit die Flüssigkeit den Schlauch füllen kann und klemmen Sie diesen dann wieder fest.

Schmieren Sie die Spitze des Schlauchs mit Gleitgel ein und führen Sie diesen dann vorsichtig 4 cm in Ihr Rektum ein. Es kann helfen, das rechte Bein gerade und das linke Bein in Richtung Brust zu halten, um das Einführen zu erleichtern.

Lösen Sie die Klammer dann vollends und lassen Sie die Abfuhrlösung abfließen. Sie können Ihren Schlauch einklemmen, um ihn bei Beschwerden zu verlangsamen.

Wenn Sie beginnen, Luftblasen in Ihrem Schlauch zu sehen, stoppen Sie das Prozedere.

Bleiben Sie so lange wie möglich in dieser Position liegen. Sie können langsam beginnen und sich je nach Art des Einlaufs bis zu 2-15 Minuten lang vorarbeiten.

Wie lange ein Einlauf drin behalten werden sollte, hängt von dessen Art ab. Normalerweise sollte es aber nicht lange dauern, bis sich Ihr Verdauungssystem bemerkbar macht und Sie die Flüssigkeit, Ihren Stuhl und alle damit verbundenen Giftstoffe abführen müssen.

Was dabei abgeführt wird, hängt eng mit dem verfolgten Zielen des jeweiligen Einlaufs zusammen und diese sind direkt mit den Vorteilen der verschiedenen Einläufe verbunden.

## **Was sind die Vorteile eines Darmeinlaufs**

Ein Einlauf ist anders ausgedrückt einfach eine Flüssigkeitsbehandlung, die auf bequeme Weise hilft, Abfallstoffe aus dem Dickdarm herauszudrücken. Generell haben Einläufe viele Vorteile für Ihren Körper. Die durchschnittliche Person hat nämlich fast 5 kg, wenn nicht sogar mehr, Abfallstoffe im Dickdarm. Deshalb sind Einläufe besonders hilfreich für Personen, die Probleme mit regelmäßigem Stuhlgang haben.

Denn die Rolle des Dickdarms besteht darin, Flüssigkeit und Nährstoffe aus der Nahrung aufzunehmen und Abfallstoffe und Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen. Im Laufe der Jahre und insbesondere mit zunehmender Belastung durch chemisch infundierte Nahrung können die Wände des Dickdarms jedoch mit Restabfällen verkrusten. Dies führt in der Tat zu einem langsameren und ineffizienten Verdauungssystem.

Die Beschwerden eines schlechten Verdauungssystems können aber durch Einläufe behandelt werden. In der Regel werden diese im ersten Schritt zur Behandlung von Magen-Darm-Problemen wie Verstopfung eingesetzt.



Überraschenderweise können Einläufe aber bei der Behandlung einer Vielzahl von Beschwerden mit Ausnahme von Magenproblemen helfen. Dazu gehören Rückenschmerzen, Candida-Pilzinfektionen, Kopfschmerzen, Hämorrhoiden, Hautprobleme, Gewichtsprobleme, Müdigkeit und mehr.

Die Vorteile von Einläufen sind vielfältig und umfassen die Eliminierung von Bakterien, Toxinen und überschüssigen Fettsäuren aus dem Darm sowie die Unterstützung bei der Wiederherstellung der natürlichen Darmflora. Sie können auch einen positiven Einfluss auf das Nervensystem haben, indem sie Erschöpfung und Ängste wegspülen. Einläufe helfen, Hormone auszugleichen, den Appetit zu kontrollieren, den Schlaf zu regulieren und die geistige Verarbeitung zu verbessern. Einläufe können auch die Haut klären sowie die Konzentration und die Durchblutung verbessern.

Aufgrund dieser vielseitigen Vorteile muss aber über die verschiedenen Arten der Einläufe gesprochen werden.

Einläufe können wahrscheinlich im Allgemeinen in zwei Kategorien eingeordnet werden:

1. Reinigende Einläufe
2. Retentionseinläufe

## Welche verschiedenen Arten von Einläufen gibt es

Nun wissen wir, dass es zwei große Arten von Einläufen gibt, doch beide Einlaufarten besitzen die verschiedensten Unterkategorien.

Reinigungseinläufe sind auf Wasserbasis und dazu bestimmt, für kurze Zeit im Rektum gehalten zu werden, um den Dickdarm zu spülen. Nach der Injektion werden sie einige Minuten lang zurückgehalten, bis der Körper sich von der Flüssigkeit zusammen mit loser Materie und dem Stuhl befreit.

Zu den häufigsten Reinigungseinläufen gehören:

- Wasser oder Kochsalzlösung. Salzwasserlösungen, welche die Natriumkonzentration des Körpers nachahmen, werden in erster Linie wegen ihrer Fähigkeit verwendet, den Dickdarm auszudehnen und den Stuhlgang mechanisch zu fördern.
- Bittersalz. Dies ähnelt einem Wasser- oder Salzwassereinlauf, aber es wird gesagt, dass magnesiumreiches Bittersalz wirksamer zur Entspannung der Darmmuskulatur und zur Linderung von Verstopfung ist.
- Natriumphosphat. Dies ist ein üblicher, rezeptfreier Einlauf, bei dem der Mastdarm gereizt wird, wodurch er sich ausdehnt und Abfallstoffe freisetzt.

- Zitronensaft. Zitronensaft, gemischt mit warmem, gefiltertem Wasser, soll den pH-Wert des Körpers ausgleichen, während er den Dickdarm reinigt.
- Apfelessig. Befürworter sagen, dass das Mischen von Apfelessig mit warmem, gefiltertem Wasser den Darm schnell reinigen kann und andere antivirale Heilwirkungen auf Ihr Verdauungssystem hat.

Retentionseinläufe sind so konzipiert, dass sie über einen längeren Zeitraum - in der Regel mindestens 15 Minuten – im Darm gehalten werden sollen, bevor sie entlassen werden. Retentionseinläufe können auf Wasser- oder Öl basieren, wodurch der Stuhl weicher wird und dadurch leichter aus dem Körper ausgeschieden werden können.

Zu den häufigsten Retentionseinläufen gehören:

- Der Kaffeeinlauf. Kaffeeinläufe sind eine Mischung aus gebrühtem, koffeinhaltigem Kaffee und Wasser, die den Gallenabfluss aus dem Dickdarm fördern soll. Sie wurden von Max Gerson populär gemacht, einem Arzt, der sie zur Behandlung von Menschen mit Krebs einsetzte.
- Mineralöleinlauf. Diese Art von Einlauf funktioniert in erster Linie dadurch, dass er den Abfall im Dickdarm schmiert, ihn mit Wasser versiegelt und seine Entfernung fördert.
- Probiotische Einläufe. Das Mischen von Probiotika mit Wasser kann Ihren Darm reinigen und gleichzeitig die Besiedlung Ihrer guten Darmbakterien fördern. Einläufe mit *Lactobacillus reuteri* haben sich bei Kindern mit Colitis ulcerosa als entzündungshemmend erwiesen.
- Pflanzliche Einläufe. Manche Menschen verwenden Kräuter wie Knoblauch, Katzenminze-Tee oder rote Himbeerblätter, die mit Wasser vermischt werden, um Kräutereinläufe zu machen, die angeblich nahrhaft, infektionsbekämpfend und entzündungshemmend sind.

Die beiden Hauptarten - Reinigungs- und Retentionseinläufe - gibt es also in einer Vielzahl von Lösungen und diese können alle von Zuhause aus injiziert werden.

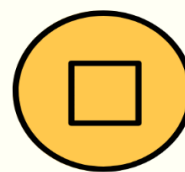
Übersicht der verschiedenen Einläufe:

Den richtigen  
**Einlauf**  
 wählen



Reinigungseinläufe

Retentionseinläufe



**1. Kochsalzlösung**

Dehnt den Dickdarm aus und fördert dadurch den Stuhlgang auf eine mechanische Art und Weise



**1. Kaffee**

Fördert den Galleabfluss aus dem Dickdarm und entgiftet ihn somit



**2. Bittersalz**

Entspannender und wirksamer als Kochsalzlösung durch vorhandenes Magnesium



**2. Mineralöl**

Öle binden den Abfall im Dickdarm und schmierden diesen, was seine Entfernung fördert.

**3. Natriumphosphat**

Reizt den Mastdarm und lässt diesen sich ausdehnen, was Abfallstoffe freisetzt.



**3. Probiotisch**

Das Mischen von Probiotika mit Wasser reinigt den Darm und fördert die Besiedlung guter Darmbakterien.



**4. Zitronensaft**

Gleicht den pH-Wert des Körpers aus, während er den Dickdarm reinigt.



**4. Pflanzlich**

Kräuter wie Knoblauch, Katzenminze oder rote Himbeerblätter, wirken infektionsbekämpfend und entzündungshemmend.

**5. Apfelessig**

Reinigt den Darm schnell und soll antivirale Heilwirkungen auf das Verdauungssystem haben.



Doch Einläufe können noch eine andere traditionsreiche Heilkunst unterstützen, das Fasten.

### Der Einlauf, die perfekte Vorbereitung auf ein Heilfasten



*Abbildung 4: Richtig fasten*

Sprechen wir zuerst einmal über die Vorteile des Fastens und dann sprechen wir darüber, wie Sie Einläufe beim Fasten unterstützen können:

Vor hundert Jahren war das Leben hier auf der Erde ganz anders. Die Luft war sauberer und die Erde war reich an Nährstoffen. Aus dem Bedürfnis heraus, die ständig wachsende Bevölkerung zu ernähren, haben wir die Qualität der Luft, die wir atmen, verändert und unserem einst nährstoffreichen Boden mangelt es heute an eben diesen. Heute leben wir in einer Welt von Chemikalien und Schadstoffen in Luft, Wasser und unserer Nahrung.



Unsere Körper, so erstaunlich sie auch sind, sind nicht darauf ausgelegt, mit dieser Art von ständigen Angriffen fertig zu werden. Was können wir aber dagegen tun? Müssen wir die Welt verändern, damit die Dinge besser werden?

Vielleicht haben Sie das Gefühl, dass Sie die Welt nicht verändern können und dies mag wahrscheinlich auch stimmen, aber Sie können die Auswirkungen all dessen auf Ihren Körper minimieren.

Fasten ist einer der schnellsten Wege, den Körper zu entgiften, und es ist einfach und sicher durchzuführen. Ein dreitägiges Fasten kann Wunder für Ihren Körper bewirken.

Denn unsere Körper speichern Giftstoffe, gleichzeitig wollen Sie sich aber von diesen befreien. Wenn Sie also fasten, werden die Giftstoffe aus dem Gewebe freigesetzt und gelangen in den Blutkreislauf. Wir können dann Dinge wie Kopfschmerzen, Müdigkeit und Körperschmerzen, stinkenden Stuhl usw. erleben. Auch wenn es unangenehm erscheinen mag, dies zu erleben, so hat das Ergebnis des Fastens doch eine gewisse Reinheit zur Folge.

Haben Sie zum Beispiel bemerkt, dass Sie, wenn Sie krank sind, keine Lust haben, etwas zu essen? Ihr Körper möchte fasten, aber warum? Nun, wenn Sie dem Verdauungssystem eine Pause gönnen, kann sich der Körper von den Giftstoffen befreien und sich auf die Immunfunktion, das Zellwachstum und die Reinigung des Dickdarms konzentrieren.

Es gibt eine richtige und eine falsche Art zu fasten. Fasten Sie nicht nur mit Wasser. Es scheint ein Missverständnis zu geben, dass man nur Wasser trinken soll, wenn man fastet. Dies stimmt aber nicht. Neben 8 bis 10 Gläsern Wasser sollten Sie auch verdünnte reine Säfte trinken, mit Ausnahme von Orangen- oder Tomatensaft. Frische, in Wasser gepresste Zitronen eignen sich hervorragend zur Entgiftung der Leber. Ein paar Mal am Tag Kräutertees können ebenfalls sehr beruhigend und befriedigend sein.

Neben dem Fasten wäre es auch sehr hilfreich, den Heilungs- und Reinigungsprozess durch Einläufe zu beschleunigen. Die Entfernung alter oder verunreinigter Exkremate ist für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden sehr hilfreich. Ein Kaffeeeinlauf funktioniert hervorragend. Achten Sie aber darauf, dass Sie gereinigtes Wasser und kein Leitungswasser verwenden.

Durch das Fasten und die Dickdarmreinigung können Sie Ihren Körper entgiften und somit reinigen. Was Ihnen ein gutes Gefühl geben wird.

Fasten an sich ist nämlich keine neue Sache. Seit Jahrhunderten spielt die Praxis in verschiedenen Religionen und Kulturen eine zentrale Rolle.

Während die Menschen der Vergangenheit aber aus spirituellen Gründen fasteten, haben Wissenschaftler und Forscher bestätigt, dass Fasten auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile bietet:

- Fasten hilft dabei, das Körpergewicht zu reduzieren
- Fasten fördert die Entgiftung
- Fasten erhöht die Gehirnfunktion
- Fasten verbessert das Immunsystem

Unabhängig also davon, ob Sie religiös sind oder nicht, kann die Einbeziehung des Fastens in Ihren Tagesablauf eine gute Möglichkeit sein, Ihrer Gesundheit Auftrieb zu geben.

Wie Sie oben gesehen haben, sind die Vorteile des Fastens für Ihre Gesundheit zahlreich.

Wie jede andere wichtige Änderung Ihres Lebensstils kann aber der Einstieg in das Fasten am Anfang etwas schwierig sein, aber mit der Zeit wird es für Ihren Körper leichter werden.

Wenn Sie alle oben genannten Vorteile nutzen wollen, sollten Sie sich überlegen, heute mit dem Fasten zu beginnen.

Je früher Sie anfangen, desto eher können Sie von den Vorteilen profitieren.

Ein wohl gewählter Anfang wäre der richtige Einlauf, denn dieser wirkt im Zuge des Fastens wie einen Katalysator, er unterstützt und verstärkt die zahlreichen positiven Effekte und kann einen Einstieg in das Fasten erleichtern.

ENGLISH

# Enemas and fasting

## Cleanse your body

### ***Legal notice:***

The advice, information and opinions in this book have been carefully considered and reviewed and are based on our best judgment. However, they are provided for informational purposes only and should not be construed as medical advice or instructions and therefore are not a substitute for competent medical advice, but are intended only to accompany and stimulate the self-healing process. All information in this book is therefore provided without any warranty or guarantee on the part of the author or the publisher. Liability of the author or the publisher and their representatives for personal injury, property damage and financial loss is therefore excluded.

## What is an enema

As early as 1500 B.C., the Egyptians were the first recorded people to use the colonic irrigation method. Enemas are also mentioned in ancient texts, from the Babylonians and Assyrians in 600 B.C. to the ancient Greeks, the Africans along the Ivory Coast in 500 A.D., and the empires of the Middle Ages. The 17th century became known as “the age of enemas”, and Parisians would perform them three or four times a day.



*L'Agrément aux Dames*  
 Fréquentez valou Comedie  
 Mais avant de sortir prenez un Lavement  
 Cela s'appelle un Agrément  
 En terme de Gallanterie  
 se vend a présent chez le Pousse S'Jours sur le Quay Pellicier a la Pense dor avec Pr. du Roy

Figure 5: An enema in Paris

Enemas are as old as human culture, so we should also be aware of the multitude of advantages they provide in the modern age. But what is an enema?

An enema (or purgative, clyster, anal lavage, colon cleansing) is generally defined as the introduction of a fluid into the intestine via the anus. Enemas are mostly used as a remedy against constipation and for



intestinal cleansing. But how is an enema performed, what are the advantages of such a procedure, what are the different types and how is the cleansing of the intestine related to therapeutic fasting? All these are questions that will be answered in the pages of this short book.

An enema is thus nothing more than a procedure in which a liquid solution is introduced through a tube through the rectum into the colon. The liquid then softens the stool in the colon and can stimulate muscle contractions that expel the stool from the colon. Depending on the ingredients you use in your enema kit, you can detoxify yourself from a wide variety of substances, reverse intestinal diseases and strengthen the immune system. Among the most popular types of enema are those with hot water and coffee. These are mostly used to treat constipation or to empty the bowel before a medical procedure.

Enema sets come in a variety of shapes and colors, but usually consist of at least 2 things: one is a bag or container for the liquid and the other is a tube which usually carries the liquid via a tip into the anus.



*Figure 6: Enema Kit*

But how is an enema performed?

### **How an enema is performed**

The type of enema is important for how it needs to be performed.

The purpose of a cleansing enema is to gently rinse out the large intestine. It can therefore be recommended before a colonoscopy or other medical examination. Constipation, fatigue, headache and back pain can be relieved by a cleansing enema. During a cleansing enema, a water-based solution with a low concentration of stool softener, baking powder or apple vinegar is used to stimulate colon movement. A cleansing enema should stimulate the bowel to quickly excrete both the solution and the feces present.

A retention enema, on the other hand, also stimulates the bowel, but the solution used should be “kept” inside the body for 15 minutes or longer.

Some types of enemas require you to fast for a few days or follow special dietary requirements before they are performed. However, the instructions may vary depending on your personal health needs.

In general, however, enemas do not differ much in how they are performed. But before you have one, you should consider several things:

- The accessories used should be sterile
- You should have lubricant at hand to facilitate the insertion of the tube
- And, in general, you should always read the instructions on the packaging carefully, before you begin the procedure.

To reduce the pressure in the colon, you should always empty your bladder beforehand. It may also help to place a towel or tissue paper in the area between your bathtub (where you will ideally perform the enema) and your toilet. It's a sort of safety measure in case fluid might leak from your bowels when you get up to empty them. Also, measure the enema tube the first time you use it and mark it so that you don't insert the tube more than 4 cm into the rectum.

Now, regarding the general procedure:

In general, an enema is best performed lying down and in the bathroom. The best time to perform an enema is in the morning, after the first bowel movement.

You can see what an enema looks like in one of the images above, or in the one that follows below. Basically, the water bag or container of the enema kit is filled with warm water and, usually, with a mixture of ingredients. A clamp prevents the solution from pouring out.



Figure 7: Enema kit with clamp and bag

After the liquid has been prepared, you should make sure that the enema bag is placed higher than your body, e.g. on a chair or countertop next to you, or you can hang the bag from the shower rod.

Prepare the place where you will lie, then get prepared and lie down on your right side in a fetal position.

Carefully loosen the clamp of the bag so that the liquid can fill the hose and then clamp it again.

Lubricate the tip of the tube with lubricant and then carefully insert the tube 4 cm into your rectum. It may help to keep the right leg straight and the left leg bent towards the chest to facilitate insertion.

Then, release the clamp completely and allow the laxative solution to flow in. You can pinch the tube to slow it down if you have any complaints.

If you start to see air bubbles in your tube, stop the procedure.

Stay in this position as long as possible. You can start with less time and work your way up to 2-15 minutes, depending on the type of enema.

How long an enema should be kept in depends on its type. Normally, however, it should not take long for your digestive system to give you a noticeable sensation and for you to have to expel the fluid, the stool and all the toxins associated with it.

What is actually discharged is closely related to the objective pursued by the respective enema, and these are directly linked to the advantages of the various types of enema.

### **What are the advantages of an enema**

In other words, an enema is simply a fluid treatment that conveniently helps to push waste products out of the colon. In general, enemas have many advantages for your body. The average person has almost 5 kg of waste products in the large intestine, if not more. This is why enemas are especially helpful for people who have problems with regular bowel movements.

This is because the role of the colon is to absorb fluid and nutrients from food and to remove waste products and toxins from the body. Over the years, however, and especially with increasing exposure to chemical-laden food, the walls of the colon can become encrusted with residual waste. In fact, this leads to a slower and inefficient digestive system.

However, the symptoms of a bad digestive system can be treated with enemas. These are usually used as a first step in the treatment of gastrointestinal problems such as constipation.

At the same time, the surprising fact is that enemas can help in the treatment of a variety of conditions other than bowel problems. These include back pain, candida fungal infections, headaches, hemorrhoids, skin problems, weight problems, fatigue and more.

The benefits of enemas are many and varied and include the elimination of bacteria, toxins and excess fatty acids from the intestine and support in restoring the natural intestinal flora. They can also have a positive effect on the nervous system by removing exhaustion and anxiety. Enemas help to balance hormones, control appetite, regulate sleep and improve mental processing. Enemas can also clear the skin and improve concentration and blood circulation.



However, due to these many different benefits, it is necessary to talk about the different types of enemas.

In general, it seems that enemas can be classified into two categories:

1. **Cleansing enemas**
2. **Retention enemas**

### **What the different types of enemas are**

Now we know that there are two major types of enemas, but both types of enemas have different subcategories:

**Cleansing enemas** are water-based and designed to be held in the rectum for a short period of time to flush the colon. After the insertion, they are held in for a few minutes until the body is freed from the fluid along with loose matter and stool.

Among the most common **cleansing enemas** we find:

- (1) Water or saline solution. Saline solutions, which mimic the body's own sodium concentration, are used primarily because of their ability to expand the colon and mechanically promote bowel movement.
- (2) Epsom salts. This is similar to a water or salt water enema, but magnesium-rich Epsom salts are said to be more effective in relaxing the intestinal muscles and relieving constipation.
- (3) Sodium phosphate. This is a common, over-the-counter enema that has an effect on the rectum, causing it to expand and release waste products.
- (4) Lemon juice. Lemon juice, mixed with warm, filtered water, is said to balance the pH of the body while cleansing the colon.
- (5) Apple vinegar. Proponents say that mixing apple vinegar with warm, filtered water can quickly cleanse the bowel and has other antiviral healing effects on your digestive system.

**Retention enemas** are designed to be held in the bowel for a long period of time – usually at least 15 minutes – before they are discharged. Retention enemas can be water- or oil-based, which makes the stool softer and therefore easier to expel from the body.

**Retention enemas** include, among the most common:

- (1) The coffee enema. Coffee enemas are a mixture of brewed coffee containing caffeine and water, which is intended to promote the drainage of bile from the colon. They were made popular by Dr. Max Gerson, a doctor who used them to treat people with cancer.

- (2) Mineral oil enema. This type of enema works primarily by lubricating the waste in the colon, sealing it with water and promoting its removal.
- (3) Probiotic enemas. Mixing probiotics with water can cleanse your intestines and at the same time promote the colonization of your healthy intestinal bacteria. Enemas with *Lactobacillus reuteri* have been shown to be anti-inflammatory in children with ulcerative colitis.
- (4) Herbals enemas. Some people use herbs like garlic, catnip tea, or red raspberry leaves mixed with water to make herbal enemas that are said to be nutritious, anti-infective, and anti-inflammatory.

The two main types - cleansing and retention enemas – are therefore available in a variety of solutions, and these can all be performed from home.

But enemas can also support another traditional healing art: fasting.

### The enema, the perfect preparation for a therapeutic fast



*Figure 8: Correct Fasting*

Let's first talk about the advantages of fasting, and then we'll talk about how you can perform enemas while fasting.

A hundred years ago, life here on Earth was very different. The air was cleaner and the earth was rich in nutrients. Out of the need to feed the ever-growing population, we have altered the quality of the air we breathe, and our soil, once rich in nutrients, now lacks them. Today, we live in a world of chemicals and pollutants in the air, water and our food.

Our bodies, amazing as they are, are not designed to cope with this kind of constant assault. But what can we do about it? Do we need to change the world to make things better?

You may feel that you cannot change the world, and that may be true, but you can minimize the effects of all these things on your body.

Fasting is one of the fastest ways to detoxify the body, and it is easy and safe to perform. A three-day fast can work wonders for your body.

This is because our bodies store toxins, while what you want to do is get rid of them. So, when you fast, the toxins are released from the tissues and enter the bloodstream. We might then experience phenomena such as headaches, fatigue and body aches, badly-smelling stools, etc. Even though it may seem unpleasant to experience this in the moment, the outcome of fasting brings about a state of cleansing.

Have you noticed, for example, that when you are ill, you don't feel like eating? Your body wants to fast – but why? Well, if you give the digestive system a break, the body can rid itself of toxins and focus on the immune function, cell growth and colon cleansing.

There is a right and a wrong way to fast. Don't fast only with water. There seems to be a misunderstanding going around that you should only drink water when fasting. But this is not true. In addition to 8 to 10 glasses of water, you should also drink diluted natural juices, with the exception of orange or tomato juice. Fresh lemons pressed in water are excellent for detoxifying the liver. A few herbal teas a day can also be very soothing and satisfying.

In addition to fasting, it would also be very helpful to accelerate the healing and cleansing process through enemas. The removal of old or contaminated excrement is very helpful for your health and well-being. A coffee enema can work great. But make sure that you use purified water and not tap water.

By fasting and colon cleansing, you can detoxify and thus cleanse your body. This will make you feel great.

Fasting in itself is not a new thing. For centuries, the practice has played a central role in different religions and cultures.

While in the past, humans used to fast for spiritual reasons, scientists and researchers have confirmed that fasting also offers numerous health benefits:

1. Fasting helps reduce body weight
2. Fasting promotes detoxification
3. Fasting enhances brain function
4. Fasting improves the immune system

So, regardless of whether you're religious or not, including fasting in your daily routine can be a good way to boost your health.

As you have seen above, the benefits of fasting for your health are numerous.

However, like with any other important change in your lifestyle, getting started with fasting can be a little difficult at first, but over time this will become easier for your body.

If you want to take advantage of all the benefits mentioned above, you should consider starting fasting today.

The sooner you start, the sooner you can take advantage of the benefits.

A great place to start would be by using the right type of enema, because during the course of fasting, this works as a catalyst: it supports and strengthens the many positive effects and can make the start of a fasting practice easier.



ITALIANO

# Clisteri e digiuni

## Pulisci il tuo corpo

### *Avviso legale:*

I consigli, le informazioni e le opinioni contenute in questo libro sono state attentamente considerate e recensite e si basano sul nostro miglior giudizio. Tuttavia, essi sono forniti solo a scopo informativo e non devono essere interpretati come consigli o istruzioni mediche e quindi non sostituiscono un parere medico competente, ma sono intesi solo ad accompagnare e stimolare il processo di autoguarigione. Tutte le informazioni contenute in questo libro sono pertanto fornite senza alcuna garanzia o assicurazione da parte dell'autore o dell'editore. Si esclude pertanto la responsabilità dell'autore o dell'editore e dei loro rappresentanti per lesioni personali, danni materiali e perdite finanziarie.

## Cos'è un clistere

Già nel 1500 a.C. , gli Egiziani furono i primi ad utilizzare il metodo di irrigazione del colon. I clisteri sono anche menzionati nei testi antichi, dai Babilonesi e Assiri nel 600 a.C. agli antichi Greci, agli Africani lungo la Costa d'Avorio nel 500 d.C., e agli imperi del Medioevo. Il XVII secolo divenne noto come "l'era dei clisteri", e i parigini li eseguivano tre o quattro volte al giorno.



### *L'Agrément aux Dames*

*Frequentez balou Comedie  
Mais avant de sortir prenez un Lavement  
Cela s'appelle un Agrément  
En terme de Gallanterie  
se Poud a present chez la Veuve S'Journ sur le Quay Peltier a la Fontaine dor' aux Pr. du Roy*

Figura 9: Un clistere a Parigi

I clisteri sono antichi quanto la cultura umana, quindi dovremmo anche noi essere consapevoli della moltitudine di vantaggi che offrono nell'era moderna. Ma cos'è un clistere?

Un clistere (o purgante, idrocolonerapia, lavaggio anale, pulizia del colon) è generalmente definito come l'introduzione di un fluido nell'intestino attraverso l'ano. I clisteri sono usati soprattutto come rimedio contro la stitichezza e per la pulizia intestinale. Ma come viene eseguito un clistere, quali sono i vantaggi di una tale procedura, quali sono i diversi tipi e in che modo la pulizia dell'intestino è legata al digiuno terapeutico? Tutte queste sono domande che troveranno risposta nelle pagine di questo breve libro.

Un clistere non è quindi altro che una procedura in cui una soluzione liquida viene introdotta attraverso un tubo attraverso il retto nel colon. Il liquido ammorbidisce poi le feci nel colon e può stimolare le contrazioni muscolari che espellono le feci dal colon. A seconda degli ingredienti utilizzati nel kit per il clistere, è possibile disintossicarsi da una grande varietà di sostanze, invertire le malattie intestinali e rafforzare il sistema immunitario. Tra i tipi di clistere più popolari ci sono quelli con acqua calda e caffè. Questi sono usati soprattutto per curare la stitichezza o per svuotare l'intestino prima di una procedura medica.

I set per clisteri sono disponibili in una varietà di forme e colori, ma di solito sono composti da almeno 2 cose: uno è un sacchetto o un contenitore per il liquido e l'altro è un tubo che di solito trasporta il liquido attraverso una punta nell'ano.



*Figura10: Kit per clisteri*

Ma come si esegue un clistere?

### Come viene eseguito un clistere

Il tipo di clistere è importante per come deve essere eseguito.

Lo scopo di un **clistere di pulizia** è quello di sciacquare delicatamente l'intestino crasso. Può quindi essere raccomandato prima di una colonscopia o di un altro esame medico. Stitichezza, stanchezza, mal di testa e mal di schiena possono essere alleviati con un clistere di pulizia. Durante un clistere di pulizia, una soluzione a base d'acqua con una bassa concentrazione di ammorbidente per feci, lievito in polvere o aceto di mele viene utilizzata per stimolare il movimento del colon. Un clistere di pulizia dovrebbe stimolare l'intestino a espellere rapidamente sia la soluzione che le feci presenti.

Un **clistere di ritenzione**, d'altra parte, stimola anche esso l'intestino, ma la soluzione utilizzata deve essere "tenuta" all'interno del corpo per 15 minuti o più.

Alcuni tipi di clisteri richiedono di digiunare per alcuni giorni o di seguire particolari esigenze dietetiche prima di essere eseguiti. Tuttavia, le istruzioni possono variare a seconda delle vostre esigenze personali di salute.

In generale, tuttavia, i clisteri non differiscono molto nel modo in cui vengono eseguiti. Ma prima di averne uno, si dovrebbero considerare diverse cose:

- Gli accessori utilizzati devono essere sterili
- Si dovrebbe avere a portata di mano il lubrificante per facilitare l'inserimento del tubo
- E, in generale, si consiglia di leggere sempre attentamente le istruzioni sulla confezione, prima di iniziare la procedura.

Per ridurre la pressione nel colon, si dovrebbe sempre svuotare la vescica in anticipo. Può anche essere utile collocare un asciugamano o un tovagliolo di carta nella zona tra la vasca da bagno (dove idealmente eseguirete il clistere) e la toilette. È una sorta di misura di sicurezza nel caso in cui il liquido possa fuoriuscire dal vostro intestino quando vi alzate per svuotarlo. Inoltre, misurate il tubo per il clistere la prima volta che lo usate e segnate in modo da non inserire il tubo più di 4 cm nel retto.

Ora, per quanto riguarda la procedura generale:

In generale, un clistere si fa meglio da sdraiati e in bagno. Il momento migliore per eseguire un clistere è la mattina, dopo il primo movimento intestinale.

Potete vedere come funziona un clistere in una delle immagini qui sopra, o in quella che segue. In sostanza, il sacchetto dell'acqua o il contenitore del kit per il clistere è riempito con acqua calda e, di solito, con una miscela di ingredienti. Un morsetto impedisce alla soluzione di fuoriuscire.



Figura 11: Kit clistere con morsetto e sacchetto

Dopo che il liquido è stato preparato, dovrete assicurarvi che il sacchetto per il clistere sia posizionato più in alto rispetto al vostro corpo, ad esempio su una sedia o sul bancone accanto a voi, oppure potete appendere il sacchetto all'asta della doccia.

Preparate il luogo dove vi sdraierete, poi preparatevi e sdraiatevi sul fianco destro in posizione fetale.



Allentare con cautela il morsetto del sacchetto in modo che il liquido possa riempire il tubo e poi fissarlo di nuovo.

Lubrificare la punta del tubo con il lubrificante e poi inserire con cura il tubo di 4 cm nel retto. Può aiutare a tenere la gamba destra dritta e la gamba sinistra piegata verso il torace per facilitare l'inserimento.

Quindi, rilasciare completamente il morsetto e lasciare fluire la soluzione lassativa. Potete pizzicare il tubo per rallentarlo in caso di lamentele.

Se si iniziano a vedere bolle d'aria nel tubo, interrompere la procedura.

Rimanete in questa posizione il più a lungo possibile. Si può iniziare con meno tempo e incrementare la durata fino a 2-15 minuti, a seconda del tipo di clistere.

La durata del clistere dipende dal tipo di clistere. Normalmente, tuttavia, non dovrebbe essere necessario molto tempo perché l'apparato digerente dia una sensazione evidente e perché si debba espellere il liquido, le feci e tutte le tossine ad essi associate.

Ciò che viene effettivamente scaricato è strettamente legato all'obiettivo perseguito dal rispettivo clistere, e questi sono direttamente legati ai vantaggi dei vari tipi di clistere.

### **Quali sono i vantaggi di un clistere**

In altre parole, un clistere è semplicemente un trattamento fluido che aiuta a spingere comodamente i prodotti di scarto fuori dal colon. In generale, i clisteri hanno molti vantaggi per il vostro corpo. La persona media ha quasi 5 kg di prodotti di scarto nell'intestino crasso, se non di più. Per questo motivo i clisteri sono particolarmente utili per le persone che hanno problemi con i movimenti intestinali regolari.

Questo perché il ruolo del colon è quello di assorbire fluidi e sostanze nutritive dagli alimenti e di rimuovere i prodotti di scarto e le tossine dal corpo. Nel corso degli anni, tuttavia, e soprattutto con l'aumento dell'esposizione ad alimenti carichi di sostanze chimiche, le pareti del colon possono diventare incrostate di residui di rifiuti. In realtà, questo porta ad un sistema digestivo più lento e inefficiente.

Tuttavia, i sintomi di un cattivo sistema digestivo possono essere trattati con i clisteri. Questi sono di solito utilizzati come primo passo nel trattamento di problemi gastrointestinali come la stitichezza.

Allo stesso tempo, il fatto sorprendente è che i clisteri possono aiutare nel trattamento di una varietà di condizioni diverse dai problemi intestinali. Questi includono mal di schiena, infezioni fungine da candida, mal di testa, emorroidi, problemi di pelle, problemi di peso, affaticamento e molti altri.

I benefici dei clisteri sono molti e vari e comprendono l'eliminazione di batteri, tossine e acidi grassi in eccesso dall'intestino e il supporto nel ripristino della naturale flora intestinale. Possono anche avere un effetto positivo sul sistema nervoso eliminando l'esaurimento e l'ansia. I clisteri aiutano a bilanciare gli ormoni, a controllare l'appetito, a regolare il sonno e a migliorare l'attività mentale. I clisteri possono anche rendere la pelle chiara e migliorare la concentrazione e la circolazione sanguigna.

Tuttavia, a causa di questi diversi vantaggi, è necessario parlare dei diversi tipi di clisteri.

In generale, sembra che i clisteri possano essere classificati in due categorie:

1. **Clisteri per pulizia**
2. **Clisteri di ritenzione**

### Quali sono i diversi tipi di clisteri

Ora sappiamo che ci sono due tipi principali di clisteri, ma entrambi i tipi di clisteri hanno sottocategorie diverse:

I **clisteri di pulizia** sono a base di acqua e sono progettati per essere tenuti nel retto per un breve periodo di tempo per risciacquare il colon. Dopo l'inserimento, vengono trattenuti per alcuni minuti fino a quando il corpo non viene liberato dal fluido insieme a materia sciolta e feci.

Tra i più comuni **clisteri di pulizia** che troviamo:

- (1) Acqua o soluzione salina. Le soluzioni saline, che imitano la concentrazione di sodio del corpo, sono utilizzate principalmente per la loro capacità di espandere il colon e di promuovere meccanicamente il movimento intestinale.
- (2) Sali di Epsom. Questo è simile a un clistere di acqua o acqua salata, ma si dice che i sali di Epsom ricchi di magnesio siano più efficaci nel rilassare i muscoli intestinali e nell'alleviare la stitichezza.
- (3) Sodio fosfato. Si tratta di un comune clistere da banco che ha un effetto sul retto, causando l'espansione e il rilascio di prodotti di scarto.
- (4) Succo di limone. Il succo di limone, mescolato con acqua calda e filtrata, si dice che equilibri il pH del corpo durante la pulizia del colon.
- (5) Aceto di mele. I sostenitori dicono che mescolare l'aceto di mele con acqua calda e filtrata può pulire rapidamente l'intestino e ha altri effetti curativi antivirali sull'apparato digerente.

I **clisteri di ritenzione** sono progettati per essere tenuti nell'intestino per un lungo periodo di tempo - di solito almeno 15 minuti - prima di essere scaricati. I clisteri di ritenzione possono essere a base di acqua o di olio, il che rende le feci più morbide e quindi più facili da espellere dal corpo.

I **clisteri di ritenzione** includono, tra i più comuni:

- (1) Il clistere con caffè. I clisteri con caffè sono una miscela di caffè preparato contenente caffeina e acqua, che ha lo scopo di favorire il drenaggio della bile dal colon. Sono stati resi popolari dal Dr. Max Gerson, un medico che li ha usati per curare le persone con il cancro.
- (2) Clistere di olio minerale. Questo tipo di clistere funziona principalmente lubrificando i rifiuti nel colon, sigillandoli con acqua e promuovendone la rimozione.
- (3) Clisteri probiotici. Miscelando i probiotici con l'acqua si può purificare l'intestino e allo stesso tempo promuovere la colonizzazione dei batteri intestinali sani. I clisteri con *Lactobacillus reuteri* hanno dimostrato di essere antinfiammatori nei bambini affetti da colite ulcerosa.
- (4) Clisteri a base di erbe. Alcune persone usano erbe come aglio, tè all'erba gatta, o foglie di lampone rosso mescolato con acqua per fare clisteri a base di erbe che si dice siano nutrienti, anti-infiammatori e anti-infiammatori.

I due tipi principali – i clisteri di pulizia e i clisteri di ritenzione – sono quindi disponibili in una varietà di soluzioni, e possono essere tutti eseguiti da casa.

Ma i clisteri possono anche contribuire a sostenere un'altra arte di guarigione tradizionale: il digiuno.

## Il clistere, la preparazione perfetta per un digiuno terapeutico



*Figura12: Digiuno corretto*

Parliamo prima dei vantaggi del digiuno e poi di come si possono eseguire clisteri durante il digiuno.

Cento anni fa, la vita qui sulla Terra era molto diversa. L'aria era più pulita e la terra era ricca di sostanze nutritive. Per la necessità di nutrire la popolazione in continua crescita, abbiamo alterato la qualità dell'aria che respiriamo e il nostro suolo, una volta ricco di sostanze nutritive, ora ne è privo. Oggi viviamo in un mondo di sostanze chimiche e inquinanti nell'aria, nell'acqua e nel nostro cibo.

I nostri corpi, per quanto stupefacenti, non sono progettati per affrontare questo tipo di assalto costante. Ma cosa possiamo fare? Dobbiamo cambiare il mondo per migliorare le cose?

Si può sentire che non si può cambiare il mondo, e questo può essere vero, ma si possono ridurre al minimo gli effetti di tutte queste cose sul proprio corpo.

Il digiuno è uno dei modi più veloci per disintossicare il corpo, ed è facile e sicuro da eseguire. Un digiuno di tre giorni può fare miracoli per il vostro corpo.

Questo perché il nostro corpo immagazzina le tossine, mentre quello che si vuole fare è sbarazzarsi di esse. Così, quando si digiuna, le tossine vengono rilasciate dai tessuti ed entrano nel flusso sanguigno. Potremmo allora sperimentare fenomeni come mal di testa, stanchezza e dolori corporei, feci maleodoranti, ecc. Anche se può sembrare spiacevole sperimentare tutto questo al momento, l'esito del digiuno porta a uno stato di pulizia.

Avete notato, ad esempio, che quando si è malati non si ha voglia di mangiare? Il vostro corpo vuole digiunare – ma perché? Beh, se si dà una pausa all'apparato digerente, il corpo può liberarsi delle tossine e concentrarsi sulla funzione immunitaria, la crescita delle cellule e la pulizia del colon.

C'è un modo giusto e uno sbagliato per digiunare. Non digiunare solo con l'acqua. Sembra che ci sia un malinteso in giro sul fatto che si dovrebbe bere solo acqua quando si digiuna. Ma questo non è vero. Oltre a 8-10 bicchieri d'acqua, dovrete bere anche succhi naturali diluiti, ad eccezione del succo d'arancia o di pomodoro. I limoni freschi pressati in acqua sono eccellenti per disintossicare il fegato. Qualche tisana al giorno può anche essere molto rilassante e soddisfacente.

Oltre al digiuno, sarebbe anche molto utile accelerare il processo di guarigione e di pulizia attraverso i clisteri. La rimozione di escrementi vecchi o contaminati è molto utile per la salute e il benessere. Un clistere al caffè può funzionare benissimo. Ma assicuratevi di usare acqua purificata e non quella del rubinetto.

Con il digiuno e la pulizia del colon si può disintossicare e quindi purificare il corpo. Questo vi farà sentire alla grande.

Il digiuno in sé non è una novità. Per secoli, questa pratica ha avuto un ruolo centrale nelle diverse religioni e culture.

Mentre in passato gli esseri umani erano abituati a digiunare per motivi spirituali, gli scienziati e i ricercatori hanno confermato che il digiuno offre anche numerosi benefici per la salute:

1. Il digiuno aiuta a ridurre il peso corporeo
2. Il digiuno favorisce la disintossicazione
3. Il digiuno migliora le funzioni cerebrali
4. Il digiuno migliora il sistema immunitario

Quindi, indipendentemente dal fatto che siate religiosi o meno, includere il digiuno nella vostra routine quotidiana può essere un buon modo per migliorare la vostra salute.

Come avete visto sopra, i benefici del digiuno per la vostra salute sono numerosi.



Tuttavia, come per qualsiasi altro importante cambiamento nel vostro stile di vita, iniziare a digiunare può essere un po' difficile all'inizio, ma col tempo questo diventerà più facile per il vostro corpo.

Se volete approfittare di tutti i vantaggi sopra citati, dovrete considerare di iniziare il digiuno oggi stesso.

Prima si inizia, prima si possono sfruttare i vantaggi.

Un ottimo punto di partenza sarebbe l'utilizzo del giusto tipo di clistere, perché durante il digiuno questo funziona da catalizzatore: supporta e rafforza i numerosi effetti positivi e può rendere più facile l'inizio di una pratica di digiuno.

FRANÇAIS

# Lavements et jeûnes

## Cure détoxifiante pour votre corps

### *Avis juridique :*

Les conseils, informations et opinions contenus dans ce livre ont été soigneusement examinés et revus et sont basés sur notre meilleur jugement. Toutefois, ils sont fournis à titre indicatif uniquement et ne doivent pas être interprétés comme des conseils ou des instructions médicaux. Ils ne remplacent donc pas un avis médical compétent et sont destinés uniquement à accompagner et à stimuler le processus d'auto-guérison. Toutes les informations contenues dans ce livre sont donc fournies sans aucune garantie de la part de l'auteur ou de l'éditeur. La responsabilité de l'auteur ou de l'éditeur et de leurs représentants pour les dommages corporels, matériels et financiers est donc exclue.

## Qu'est-ce qu'un lavement

Dès 1500 avant J.-C., les Égyptiens ont été les premiers à utiliser la méthode d'irrigation du côlon. Les lavements sont également mentionnés dans les textes anciens, des Babyloniens et des Assyriens en 600 avant J.-C. aux Grecs anciens, Africains le long de la Côte d'Ivoire en 500 après J.-C., et aux empires du Moyen Âge. Le XVIIe siècle a été connu comme « l'âge des lavements », et les Parisiens les pratiquaient trois ou quatre fois par jour.



*L'Agrement aux Dames*  
 Frequentez bal ou Comedie  
 Mais avant de sortir prenez un Lavement  
 se Peut a present avec le Veux S'Inser sur le Quay Pettier a la Pome dor avec Pr. du Roy  
 Cela S'appelle un Agrement  
 En terme de Gallanterie

Figure 13 : un lavement à Paris

Les lavements sont aussi anciens que la culture humaine, nous devrions donc aussi être conscients de la multitude des avantages qu'ils nous offrent à l'ère moderne. Mais qu'est-ce qu'un lavement ?

Un lavement (ou purgatif, clystère, nettoyage du côlon) est généralement défini comme l'introduction d'un liquide dans l'intestin via l'anus. Les lavements sont surtout utilisés comme remède contre la

constipation et pour le nettoyage de l'intestin. Mais comment se déroule un lavement, quels sont les avantages d'une telle procédure, quels sont les différents types et comment le nettoyage de l'intestin est-il lié au jeûne thérapeutique ? Toutes ces questions trouveront une réponse dans les pages de ce petit livre.

Un lavement n'est donc rien d'autre qu'une procédure dans laquelle une solution liquide est introduite par un tube dans le côlon par le rectum. Le liquide ramollit alors les selles dans le côlon et peut stimuler les contractions musculaires qui expulsent les selles du côlon. Selon les ingrédients que vous utilisez dans votre poche de lavement, vous pouvez vous détoxifier d'une grande variété de substances, inverser les maladies intestinales et renforcer le système immunitaire. Parmi les types de lavement les plus populaires, il en existe deux avec de l'eau chaude et du café. Ils sont surtout utilisés pour traiter la constipation ou pour vider l'intestin avant une intervention médicale.

Les kits de lavement se présentent sous différentes formes et couleurs, mais comportent généralement au moins deux éléments : l'un est un sac ou un récipient pour le liquide et l'autre est un tube qui transporte généralement le liquide via une pointe dans l'anus.



Figure 14 : Kit de lavement

Mais comment se déroule un lavement ?

## Comment effectuer un lavement

Le type de lavement dépend de la façon dont il doit être effectué.

Le but d'un lavement nettoyant est de rincer doucement le gros intestin. Il peut donc être recommandé avant une coloscopie ou un autre examen médical. La constipation, la fatigue, les maux de tête et de dos peuvent être soulagés par un lavement de détoxification. Lors d'un **lavement de détox**, une solution à base d'eau avec une faible concentration d'émollient fécal, de levure chimique ou de vinaigre de pomme est utilisée pour stimuler le mouvement du côlon. Un lavement nettoyant doit stimuler l'intestin à évacuer rapidement à la fois la solution et les selles présentes.

Un **lavement à rétention**, d'autre part, stimule également l'intestin, mais la solution utilisée doit être « conservée » dans le corps pendant 15 minutes ou plus.

Certains types de lavements exigent que vous jeûniez pendant quelques jours ou que vous suiviez un régime alimentaire particulier avant de les effectuer. Toutefois, les instructions peuvent varier en fonction de vos besoins de santé personnels.

En général, cependant, les lavements ne diffèrent pas beaucoup dans la façon dont ils sont effectués. Mais avant d'en faire un, vous devez tenir compte de plusieurs éléments :

- Les accessoires utilisés doivent être stériles
- Vous devez avoir du lubrifiant à portée de main pour faciliter l'insertion du tube
- Et, en général, vous devez toujours lire attentivement les instructions sur l'emballage avant de commencer la procédure.

Pour réduire la pression dans le côlon, vous devez toujours vider votre vessie au préalable. Il peut également être utile de placer une serviette ou une protection dans la zone située entre votre baignoire (où vous effectuerez idéalement le lavement) et vos toilettes. C'est une sorte de mesure de sécurité au cas où du liquide s'écoulerait de vos intestins lorsque vous vous levez pour les vider. De plus, mesurez le tube de lavement la première fois que vous l'utilisez et marquez-le de manière à ne pas l'insérer de plus de 4 cm dans le rectum.

Maintenant, en ce qui concerne la procédure générale :

En général, il est préférable de faire un lavement en position couchée et dans la salle de bain. Le meilleur moment pour effectuer un lavement est le matin, après la première selle.



Vous pouvez voir à quoi ressemble un kit de lavement sur l'une des images ci-dessus, ou sur celle qui suit. En principe, la poche ou le récipient du kit de lavement est rempli d'eau chaude et, généralement, d'un mélange d'ingrédients. Une pince empêche la solution de s'écouler.



Figure 15 : Kit pour le lavement avec pince et poche

Une fois le liquide préparé, vous devez vous assurer que la poche de lavement est placée plus haut que votre corps, par exemple sur une chaise ou un comptoir à côté de vous, ou vous pouvez accrocher la poche à la barre de douche.

Préparez l'endroit où vous allez vous allonger, puis préparez-vous et allongez-vous sur le côté droit en position fœtale.

Desserrez soigneusement le collier de serrage du sac pour que le liquide puisse remplir le tuyau, puis resserrez-le.

Lubrifiez l'extrémité du tube, puis insérez délicatement le tube de 4 cm dans votre rectum. Il peut être utile de maintenir la jambe droite droite et la jambe gauche pliée vers la poitrine pour faciliter l'insertion.

Ensuite, relâchez complètement la pince et laissez la solution laxative s'écouler. Vous pouvez pincer le tube pour ralentir le flux si nécessaire.

Si vous commencez à voir des bulles d'air dans votre tube, arrêtez la procédure.

Restez dans cette position aussi longtemps que possible. Vous pouvez commencer doucement et petit à petit arriver jusqu'à 2 à 15 minutes, selon le type de lavement.

La durée de conservation d'un lavement dépend de son type. Normalement, cependant, il ne devrait pas falloir longtemps pour que votre système digestif vous donne une sensation notable et que vous ayez à expulser le liquide, les selles et toutes les toxines qui y sont associées.

Ce qui est effectivement évacué est étroitement lié à l'objectif poursuivi par le lavement, et ceci est directement lié aux avantages des différents types de lavement.

## **Quels sont les avantages d'un lavement**

En d'autres termes, un lavement est simplement un traitement liquide qui aide à évacuer les déchets du côlon. En général, les lavements présentent de nombreux avantages pour votre corps. En moyenne, une personne a près de 5 kg de déchets dans le gros intestin, voire plus. C'est pourquoi les lavements sont particulièrement utiles pour les personnes qui ont des problèmes d'irrégularité intestinale.

En effet, le rôle du côlon est d'absorber les liquides et les nutriments des aliments et d'éliminer les déchets et les toxines de l'organisme. Cependant, au fil des ans, et surtout avec l'exposition croissante à des aliments chargés de produits chimiques, les parois du côlon peuvent s'incruster de déchets résiduels. Cela conduit à un système digestif plus lent et moins efficace.

Les symptômes d'un mauvais système digestif peuvent être traités par des lavements. Ceux-ci sont généralement utilisés comme première étape dans le traitement des problèmes gastro-intestinaux tels que la constipation.

En même temps, le fait surprenant est que les lavements peuvent aider au traitement d'une variété de conditions autres que les problèmes intestinaux, notamment des douleurs dorsales, les infections fongiques à candida, les maux de tête, les hémorroïdes, les problèmes de peau, les problèmes de poids, de fatigue, etc.

Les bénéfices des lavements sont nombreux et variés et comprennent l'élimination des bactéries, des toxines et des acides gras excédentaires de l'intestin et le soutien à la restauration de la flore intestinale naturelle. Ils peuvent également avoir un effet positif sur le système nerveux en aidant à éliminer la fatigue et l'anxiété. Les lavements aident à équilibrer les hormones, à contrôler l'appétit, à réguler le sommeil et à améliorer le processus mental. Les lavements peuvent également éclaircir la peau et améliorer la concentration et la circulation sanguine.

Cependant, en raison de ces nombreux avantages, il est nécessaire de parler des différents types de lavements.

En général, les lavements peuvent être classés en deux catégories :

1. **Lavements détox**
2. **Lavements à rétention**

### Les différents types de lavements

Nous savons maintenant qu'il existe deux types principaux de lavements ; ils comportent des sous-catégories différentes :

Les **lavements détox** sont à base d'eau et conçus pour être maintenus dans le rectum pendant une courte période de temps afin de rincer le côlon. Après insertion, ils sont maintenus pendant quelques minutes jusqu'à ce que le corps soit débarrassé du liquide ainsi que des matières en suspension et des selles.

Les **lavements détox** les plus courants sont :

- (1) Eau ou solution saline. Les solutions salines, qui imitent la concentration de sodium propre à l'organisme, sont utilisées principalement en raison de leur capacité à dilater le côlon et à favoriser mécaniquement le transit intestinal.
- (2) Sulfate de magnésium. Ce traitement est similaire à un lavement à l'eau ou à l'eau salée, mais le sulfate de magnésium, ou sels d'Epsom, serait plus efficaces pour détendre les muscles intestinaux et soulager la constipation.

- (3) Phosphate de sodium. Il s'agit d'un lavement courant, en vente libre, qui a un effet sur le rectum, le faisant se dilater et libérer les déchets.
- (4) Jus de citron. Le jus de citron, mélangé à de l'eau chaude filtrée, est censé équilibrer le pH de l'organisme tout en nettoyant le côlon.
- (5) Vinaigre de pomme. Les adeptes affirment que le mélange du vinaigre de pomme avec de l'eau chaude filtrée peut nettoyer rapidement l'intestin et a d'autres effets curatifs antiviraux sur votre système digestif.

**Les lavements à rétention** sont conçus pour être maintenus dans l'intestin pendant une longue période de temps - généralement au moins 15 minutes - avant d'être évacués. Les lavements à rétention peuvent être à base d'eau ou d'huile, ce qui rend les selles plus molles et donc plus faciles à expulser du corps.

**Parmi les lavements à rétention les plus courants se trouvent :**

- (1) Le lavement au café. Les lavements au café sont un mélange de caféine et d'eau, destinés à favoriser l'écoulement de la bile du côlon. Ils ont été rendus populaires par le Dr Max Gerson, un médecin qui les utilisait pour traiter les personnes atteintes de cancer.
- (2) Lavement à l'huile minérale. Ce type de lavement fonctionne principalement en lubrifiant les déchets dans le côlon, en les scellant avec de l'eau et en favorisant leur élimination.
- (3) Lavement aux probiotiques. Le mélange de probiotiques avec de l'eau peut nettoyer vos intestins et en même temps favoriser la colonisation de bactéries intestinales saines. Il a été démontré que les lavements à base de *Lactobacillus reuteri* sont anti-inflammatoires chez les enfants atteints de colite ulcéreuse.
- (4) Lavements aux plantes. Certaines personnes utilisent des herbes comme l'ail, la tisane d'herbe à chat ou les feuilles de framboisier rouge mélangées à de l'eau pour faire des lavements à base de plantes. Ils sont réputés être nutritifs, anti-infectieux et anti-inflammatoires.

Les deux principaux types de lavements – détox et à rétention - sont donc disponibles dans une variété de solutions, qui peuvent toutes être effectuées à domicile.

Mais les lavements peuvent aussi venir en complément d'un autre art de guérison traditionnel : le jeûne.

**Le lavement, une préparation parfaite pour un jeûne thérapeutique**



*Figure 16 : le bon jeûne*

Parlons d'abord des avantages du jeûne, puis de la façon dont vous pouvez faire des lavements pendant le jeûne.

Il y a un siècle, la vie ici sur Terre était très différente. L'air était plus pur et la terre était riche en nutriments. Afin de nourrir une population toujours croissante, nous avons modifié la qualité de l'air que nous respirons et notre sol, autrefois riche en nutriments, en manque aujourd'hui. Aujourd'hui, nous vivons dans un monde de produits chimiques et de polluants dans l'air, dans l'eau et dans notre alimentation.

Notre corps, aussi étonnant soit-il, n'est pas conçu pour faire face à ce genre d'agression constante. Mais que pouvons-nous faire pour y remédier ? Devons-nous changer le monde pour améliorer les choses ?



Vous avez peut-être l'impression de ne pas pouvoir changer le monde, et vous avez peut-être raison, mais vous pouvez minimiser les effets de toutes ces éléments sur votre corps.

Le jeûne est l'un des moyens les plus rapides de détoxifier votre corps, et il est facile et sûr à pratiquer. Un jeûne de trois jours peut faire des merveilles pour votre corps.

En effet, notre corps stocke des toxines, alors que vous voulez vous en débarrasser. Lorsque vous jeûnez, les toxines sont libérées des tissus et entrent dans le sang. Nous pouvons alors ressentir des phénomènes tels que des maux de tête, de la fatigue et des douleurs corporelles, des selles malodorantes, etc. Même si cela peut sembler désagréable sur le moment, le résultat du jeûne entraîne un état de purification.

Avez-vous remarqué, par exemple, que lorsque vous êtes malade, vous n'avez pas envie de manger ? Votre corps veut jeûner - mais pourquoi ? Car si vous accordez une pause au système digestif, le corps peut se débarrasser des toxines et se concentrer sur la fonction immunitaire, la croissance cellulaire et le nettoyage du côlon.

Il y a une bonne et une mauvaise façon de jeûner. Ne jeûnez pas seulement avec de l'eau. Il semble exister un malentendu selon lequel il faut uniquement boire de l'eau pendant le jeûne. Ceci est faux. En plus de 8 à 10 verres d'eau, vous devez également boire des jus naturels dilués, à l'exception du jus d'orange ou de tomate. Les citrons frais pressés dans l'eau sont excellents pour détoxifier le foie. Quelques tisanes par jour peuvent également être très apaisantes et satisfaisantes.

En plus du jeûne, il est également très utile d'accélérer le processus de guérison et de purification par des lavements. L'élimination des excréments anciens ou contaminés est très bénéfique pour votre santé et votre bien-être. Un lavement au café peut être très efficace. Mais veillez à utiliser de l'eau purifiée et non de l'eau du robinet.

En jeûnant et en nettoyant le côlon, vous pouvez détoxifier et donc nettoyer votre corps. Vous vous sentirez ainsi en pleine forme.

Le jeûne en soi n'est pas une chose nouvelle. Cette pratique ancestrale joue un rôle central dans différentes religions et cultures depuis siècles.

Alors que dans le passé, les humains avaient l'habitude de jeûner pour des raisons spirituelles, les scientifiques et les chercheurs ont confirmé que le jeûne offre également de nombreux avantages pour la santé :

1. Le jeûne aide à réduire le poids corporel
2. Le jeûne favorise la détoxification

3. Le jeûne améliore les fonctions cérébrales
4. Le jeûne améliore le système immunitaire

Ainsi, que vous soyez croyant ou non, inclure le jeûne dans votre routine quotidienne peut être un bon moyen de booster votre santé.

Comme vous l'avez vu plus haut, les avantages du jeûne pour votre santé sont nombreux.

Toutefois, comme pour tout autre changement important de votre mode de vie, il peut être un peu difficile de commencer à jeûner, mais avec le temps, cela deviendra de plus en plus facile pour votre corps.

Si vous voulez profiter de tous les avantages mentionnés ci-dessus, vous devriez envisager de commencer le jeûne dès aujourd'hui.

Plus vite vous commencez, plus vite vous pourrez profiter des avantages.

Un bon point de départ est d'utiliser le bon type de lavement, car au cours du jeûne, celui-ci agit comme un catalyseur : il soutient et renforce les nombreux effets positifs et permet de faciliter le début d'une pratique de jeûne.

ESPAÑOL

# Enemas y ayuno

## Limpie su cuerpo

### *Aviso Legal:*

Los consejos, la información y las opiniones de este libro se han considerado y revisado cuidadosamente y se basan en nuestro mejor juicio. Sin embargo, dichas informaciones se proporcionan sólo con fines informativos y no deben interpretarse como consejos o instrucciones médicas y, por lo tanto, no sustituyen a los consejos médicos competentes, sino que están destinados únicamente a acompañar y estimular el proceso de autocuración. Por tanto, toda la información contenida en este libro se proporciona sin garantía alguna por parte del autor o del editor. Consecuentemente queda excluida la responsabilidad del autor o del editor y sus representantes por daños personales, materiales y pérdidas económicas.

## Que es un enema

Ya en el año 1500 a.C., los egipcios fueron las primeras personas de las que se tiene registro, en utilizar el método de irrigación colónica. Los enemas también se mencionan en textos antiguos, de los babilonios y asirios en el 600 a.C. a los antiguos griegos, los africanos de Costa de Marfil en 500 d.C. y los imperios de la Edad Media. El siglo XVII se conoció como “la era de los enemas”, y los parisinos los realizaban tres o cuatro veces al día.



*L'Agrément aux Dames*  
 Frequentez balou Comedie  
 Mais avant de Sortir prenez un Laveement  
 se Peut a présent chez la Peussé d'Anvers sur le Quay d'Orléans a la Pointe d'Or ou au P. du Roy  
 Cela s'appelle un Agrément  
 En terme de Gallanterie

Figure 1: An enema in Paris

Los enemas son tan antiguos como la cultura humana, por lo que también debemos ser conscientes de la multitud de ventajas que brindan en la era moderna. Pero, ¿qué es un enema?

Un enema (o purgante, clíster, lavado anal, limpieza de colon) se define generalmente como la introducción de un líquido en el intestino a través del ano. Los enemas se utilizan principalmente como remedio contra el estreñimiento y para la limpieza intestinal. Pero, ¿cómo se realiza un enema, cuáles son las ventajas de dicho procedimiento, cuáles son los diferentes tipos y cómo se relaciona la limpieza del intestino con el ayuno terapéutico? Todas estas son preguntas que serán respondidas en las páginas de este breve libro.

Por lo tanto, un enema no es más que un procedimiento en el que se introduce una solución líquida por medio de un tubo a través del recto hasta el colon. Luego, el líquido ablanda las heces en el colon y puede estimular las contracciones musculares que expulsan las heces del colon. Dependiendo de los ingredientes que use en su kit de enema, puede desintoxicarse de una amplia variedad de sustancias, revertir enfermedades intestinales y fortalecer el sistema inmunológico. Entre los tipos de enema más populares se encuentran los de agua caliente y café. Estos se utilizan principalmente para tratar el estreñimiento o para vaciar el intestino antes de una intervención médica.

Los juegos de enemas vienen en una gran de variedad de formas y colores, pero generalmente consisten en al menos 2 elementos: una es una bolsa o recipiente para el líquido y la otra es un tubo que generalmente lleva el líquido a través de una punta hacia el ano.



Figure 2: Enema Kit



Pero, ¿cómo se realiza un enema?

## Cómo se realiza un enema

El tipo de enema es importante para saber cómo se debe realizar.

El propósito de un **enema de limpieza** es aclarar suavemente el intestino grueso. Por lo tanto, se puede recomendar antes de una colonoscopia u otro examen médico. El estreñimiento, la fatiga, el dolor de cabeza y el dolor de espalda se pueden aliviar con un enema de limpieza. Durante un enema de limpieza, se usa una solución a base de agua con una baja concentración de ablandador de heces, levadura en polvo o vinagre de manzana para estimular el movimiento del colon. Un enema de limpieza debe estimular el intestino para excretar rápidamente tanto la solución como las heces presentes.

Un **enema de retención**, por otro lado, también estimula el intestino, pero la solución utilizada debe "mantenerse" dentro del cuerpo durante 15 minutos o más.

Algunos tipos de enemas requieren un ayuno durante unos días o el seguimiento de ciertos requisitos dietéticos especiales antes de realizarlos. Sin embargo, las instrucciones pueden variar según las necesidades de salud personal.

No obstante, por lo general, los enemas no difieren mucho en cómo se realizan. Pero antes de tener uno, debe considerar lo siguiente:

- Los accesorios utilizados deben estar esterilizados
- Debe tener lubricante a mano para facilitar la inserción del tubo
- Y, en general, siempre debe leer atentamente las instrucciones antes de comenzar el procedimiento.

Para reducir la presión en el colon, siempre debe vaciar la vejiga previamente. También puede ser útil colocar una toalla o pañuelo de papel en el zona entre la bañera (donde idealmente se realizará el enema) y el inodoro. Es una especie de medida de seguridad en caso de que se le escape líquido de los intestinos cuando se levante para vaciarlos. Además, mida el tubo de enema la primera vez que lo use y márkelo para que no inserte el tubo más de 4 cm en el recto.

Ahora, con respecto al procedimiento general:

En general, es mejor realizar un enema acostado y en el baño. El mejor momento para realizar un enema es por la mañana, después de la primera evacuación intestinal.

Puede ver cómo se ve un enema en una de las imágenes de arriba o en la que sigue a continuación. Básicamente, la bolsa de agua o el recipiente del kit de enema se llena con agua tibia y, por lo general, con una mezcla de ingredientes. Una abrazadera evita que la solución se derrame.



Figure 3: Enema kit with clamp and bag

Una vez que se haya preparado el líquido, debe asegurarse de que la bolsa del enema esté colocada en un posición más alta que su cuerpo, p. Ej. en una silla o encimera junto a usted, o puede colgar la bolsa de la barra de la ducha.

Prepare el lugar donde se acostará, luego prepárese y acuéstese sobre su lado derecho en posición fetal.

Afloje con cuidado la abrazadera de la bolsa para que el líquido pueda llenar la manguera y luego vuelva a sujetarla.

Lubrique la punta del tubo con lubricante y luego inserte con cuidado el tubo 4 cm en el recto. Puede ser útil mantener la pierna derecha recta y la pierna izquierda doblada hacia el pecho para facilitar la inserción.

Luego, suelte la abrazadera completamente y permita que la solución laxante fluya hacia adentro. Puede pellizcar el tubo para reducir la velocidad si siente alguna molestia.

Si comienza a ver burbujas de aire en su tubo, detenga el procedimiento.

Permanezca en esta posición el mayor tiempo posible. Puede comenzar con menos tiempo y aumentar de 2 a 15 minutos, según el tipo de enema.

La duración de un enema depende del tipo del mismo. Normalmente, sin embargo, su sistema digestivo no debería tardar mucho en darle sensaciones y tener que expulsar el líquido, las heces y todas las toxinas asociadas con él.

Lo que realmente se descarga está íntimamente relacionado con el objetivo que persigue el enema respectivo, y estos están directamente ligados a las ventajas de los distintos tipos de enema.

### **¿Cuáles son las ventajas de un enema?**

En otras palabras, un enema es simplemente un tratamiento con fluidos que convenientemente ayuda a expulsar los productos de desecho del colon. En general, los enemas tienen muchas ventajas para su cuerpo. La persona promedio tiene casi 5 kg de productos de desecho en el intestino grueso, si no más. Es por eso que los enemas son especialmente útiles para las personas que tienen problemas para defecar con regularidad.

Esto se debe a que la función del colon es absorber líquidos y nutrientes de los alimentos y eliminar los productos de desecho y las toxinas del cuerpo. Sin embargo, a lo largo de los años, y especialmente con una exposición cada vez mayor a alimentos cargados de sustancias químicas, las paredes del colon pueden incrustarse con desechos residuales. De hecho, esto conduce a un sistema digestivo más lento e ineficiente.

Sin embargo, los síntomas de un mal sistema digestivo pueden tratarse con enemas. Por lo general, se utilizan como primer paso en el tratamiento de problemas gastrointestinales como el estreñimiento.

Al mismo tiempo, el hecho sorprendente es que los enemas pueden ayudar en el tratamiento de una variedad de afecciones además de los problemas intestinales. Estos incluyen dolor de espalda,

infecciones por *Candida* o candidiasis, dolores de cabeza, hemorroides, problemas de la piel, problemas de peso, fatiga y más.

Los beneficios de los enemas son muchos y variados e incluyen la eliminación de bacterias, toxinas y el exceso de ácidos grasos del intestino y el apoyo a la restauración de la flora intestinal natural. También pueden tener un efecto positivo en el sistema nervioso al eliminar el cansancio y la ansiedad. Los enemas ayudan a equilibrar las hormonas, controlar el apetito, regular el sueño y mejorar el procesamiento mental. Los enemas también pueden aclarar la piel y mejorar la concentración y la circulación sanguínea.

Sin embargo, debido a estos muchos beneficios diferentes, es necesario hablar sobre los diferentes tipos de enemas.

En general, parece que los enemas se pueden clasificar en dos categorías:

1. **Enemas de limpieza**
2. **Enemas de retención**

### **Cuáles son los diferentes tipos de enemas**

Ahora sabemos que hay dos tipos principales de enemas, pero ambos tipos de enemas tienen diferentes subcategorías:

Los **enemas de limpieza** están hechos a base de agua y están diseñados para mantenerse en el recto durante un período corto de tiempo para limpiar el colon. Después de la inserción, se mantienen durante unos minutos hasta que el cuerpo se libere del líquido introducido junto con la materia suelta y las heces.

Entre los **enemas de limpieza** más habituales encontramos:

- (1) Agua o solución salina. Las soluciones salinas, que imitan la propia concentración de sodio del cuerpo, se utilizan principalmente debido a su capacidad para expandir el colon e incitar mecánicamente el movimiento intestinal.
- (2) Sales de Epsom. Esto es similar a un enema de agua o agua salada, pero se dice que las sales de Epsom ricas en magnesio son más efectivas para relajar los músculos intestinales y aliviar el estreñimiento.
- (3) Fosfato de sodio. Este es un enema común de venta libre que tiene un efecto sobre el recto, lo que hace que se expanda y libere los productos de desecho.

- (4) Zumo de limón. Se dice que el zumo de limón, mezclado con agua tibia filtrada, equilibra el pH del cuerpo mientras limpia el colon.
- (5) Vinagre de manzana. Los defensores de este sistema reivindican que mezclar vinagre de manzana con agua tibia filtrada puede limpiar rápidamente el intestino y tiene otros efectos curativos antivirales sobre el sistema digestivo.

**Los enemas de retención** están diseñados para mantenerse en el intestino durante un período prolongado, generalmente al menos 15 minutos, antes de que se descarguen. Los enemas de retención pueden ser a base de agua o aceite, lo que hace que las heces sean más blandas y, por lo tanto, más fáciles de expulsar del cuerpo.

**Los enemas de retención** incluyen, entre los más comunes:

- (1) El enema de café. Los enemas de café son una mezcla de café elaborado que contiene cafeína y agua, cuyo objetivo es promover el drenaje de la bilis del colon. Fueron popularizados por el Dr. Max Gerson, un médico que los usaba para tratar a personas con cáncer.
- (2) Enema de aceite mineral. Este tipo de enema actúa principalmente lubricando los desechos del colon, sellándolo con agua y promoviendo su eliminación.
- (3) Enemas probióticos. Mezclar probióticos con agua puede limpiar los intestinos y al mismo tiempo promover la colonización de las bacterias intestinales saludables. Se ha demostrado que los enemas con *Lactobacillus reuteri* son antiinflamatorios en niños con colitis ulcerosa.
- (4) Enemas de hierbas. Algunas personas usan hierbas como el ajo, menta gatuna o las hojas de frambuesa roja mezcladas con agua para hacer enemas de hierbas que se dice que son nutritivos, antiinfecciosos y antiinflamatorios.

Por lo tanto, los dos tipos principales, enemas de limpieza y de retención, están disponibles en una gran variedad de soluciones, y todas se pueden realizar desde casa.

Pero los enemas también pueden apoyar otro arte curativo tradicional: el ayuno.



## El enema, la preparación perfecta para un ayuno terapéutico



*Figure 4: Correct Fasting*

Primero hablemos de las ventajas del ayuno y luego hablaremos de cómo puede realizar enemas mientras ayuna.

Hace cien años, la vida en el planeta Tierra era muy diferente. El aire estaba más limpio y la tierra era rica en nutrientes. Debido a la necesidad de alimentar a la población en constante crecimiento, hemos alterado la calidad del aire que respiramos, y nuestro suelo, una vez rico en nutrientes, ahora carece de ellos. Hoy vivimos en un mundo de sustancias químicas y contaminantes en el aire, el agua y nuestros alimentos.

Nuestros cuerpos, por asombrosos que sean, no están diseñados para hacer frente a este tipo de agresión constante. Pero ¿qué podemos hacer al respecto? ¿Necesitamos cambiar el mundo para mejorar las cosas?

Puede pensar que no puede cambiar el mundo, y eso puede ser cierto, pero puede minimizar los efectos de todas estas sustancias en su cuerpo.

El ayuno es una de las formas más rápidas de desintoxicar el cuerpo y es fácil y seguro de realizar. Un ayuno de tres días puede hacer maravillas en tu cuerpo.

Esto se debe a que nuestros cuerpos almacenan toxinas, mientras que lo que queremos hacer es deshacerse de ellas. Entonces, cuando ayunas, las toxinas se liberan de los tejidos y entran al torrente sanguíneo. Entonces podríamos experimentar fenómenos tales como dolores de cabeza, fatiga y dolores corporales, heces con mal olor, etc. Aunque en ese momento pueda parecer desagradable experimentar esto, el resultado del ayuno produce un estado de limpieza.

¿Ha notado, por ejemplo, que cuando está enfermo no tiene ganas de comer? Su cuerpo quiere ayunar, pero ¿por qué? Bueno, si le das un descanso al sistema digestivo, el cuerpo puede deshacerse de las toxinas y concentrarse en la función inmunológica, el crecimiento celular y la limpieza del colon.

Hay una forma correcta y otra incorrecta de ayunar. No ayune solo con agua. Parece haber un malentendido en el sentido de que solo se debe beber agua cuando se ayuna. Pero esto no es cierto. Además de 8 a 10 vasos de agua, también debe beber zumos naturales diluidos, a excepción del zumo de naranja o tomate. Los limones frescos prensados en agua son excelentes para desintoxicar el hígado. Unos cuantos té de hierbas al día también pueden ser muy calmantes y satisfactorios.

Además del ayuno, también sería muy útil acelerar el proceso de curación y limpieza mediante enemas. La eliminación de excrementos viejos o contaminados es muy útil para su salud y bienestar. Un enema de café puede funcionar muy bien. Pero asegúrese de usar agua mineral y no agua del grifo.

Con el ayuno y la limpieza del colon, puede desintoxicar y así limpiar su cuerpo. Esto le hará sentir genial.

El ayuno en sí mismo no es algo nuevo. Durante siglos, su práctica ha jugado un papel principal en diferentes religiones y culturas.

Mientras que en el pasado, los humanos solían ayunar por razones espirituales, los científicos e investigadores han confirmado que el ayuno también ofrece numerosos beneficios para la salud:

1. El ayuno ayuda a reducir el peso corporal
2. El ayuno promueve la desintoxicación
3. El ayuno mejora la función cerebral
4. El ayuno mejora el sistema inmunológico

Por lo tanto, independientemente de si es creyente o no, incluir el ayuno en su rutina diaria puede ser una buena forma de mejorar tu salud.

Cómo ha visto anteriormente, los beneficios del ayuno para su salud son numerosos.

Sin embargo, al igual que con cualquier otro cambio importante en su estilo de vida, la introducción del ayuno puede ser un poco difícil al principio, pero con el tiempo su cuerpo se habituará.

Si desea aprovechar todos los beneficios mencionados anteriormente, debe considerar comenzar a ayunar hoy.

Cuanto antes comience, antes podrá aprovechar los beneficios.

Un buen punto para comenzar sería usar el tipo correcto de enema, porque durante el curso del ayuno, esto funciona como un catalizador: apoya y fortalece los muchos efectos positivos y puede facilitar el inicio de una práctica de ayuno.

NEDERLANDS

# Enema en vasten

## Maak uw lichaam schoon

### *Wettelijke kennisgeving:*

De adviezen, informatie en meningen in dit boek zijn zorgvuldig overwogen en gecontroleerd en zijn gebaseerd op ons beste oordeel. Ze worden echter alleen voor informatieve doeleinden verstrekt en mogen niet worden opgevat als medisch advies of instructies en zijn dus geen vervanging voor deskundig medisch advies, maar zijn alleen bedoeld om het zelfgenezingsproces te begeleiden en te stimuleren. Alle informatie in dit boek wordt daarom verstrekt zonder enige garantie of waarborg van de kant van de auteur of de uitgever. Elke aansprakelijkheid van de auteur of de uitgever en hun vertegenwoordigers voor lichamelijk letsel, materiële schade of financieel verlies is daarom uitgesloten.



## Wat is een klysma

Al in 1500 voor Christus waren de Egyptenaren de eerste geregistreerde mensen die de koloniale irrigatiemethode gebruikten. Enema wordt ook genoemd in oude teksten, van de Babyloniërs en Assyriërs in 600 voor Christus tot de oude Grieken, de Afrikanen langs de Ivoorkust in 500 na Christus en de rijke mensen van de Middeleeuwen. De 17e eeuw werd bekend als "het tijdperk van de klysma's" en de Parijzenaars gebruikten ze drie of vier keer per dag.



Figuur 1: Inlet in Parijs

Enema's zijn zo oud als de menselijke cultuur, dus we moeten ook met hun vele voordelen in de moderne tijd rekening houden. Maar wat is een klysma?

Een klysma (klysma, klysma, anale lavage, darmspoeling) wordt over het algemeen gedefinieerd als het inbrengen van een vloeistof in de darm via de anus. Enema's worden meestal gebruikt als middel



om verstopping te voorkomen en om de darm te reinigen. Maar hoe wordt een klysma uitgevoerd, wat zijn de voordelen van een dergelijke procedure, wat zijn de verschillende soorten en hoe is de reiniging van de darm verbonden met het therapeutisch vasten? Dit zijn allemaal vragen die in de loop van dit korte boek beantwoord zullen worden.

Een klysma is eenvoudigweg een procedure waarbij een vloeibare oplossing via een buisje door het rectum in de dikke darm wordt gebracht. De vloeistof verzacht dan de ontlasting in de dikke darm en kan spiersamentrekkingen stimuleren die de ontlasting uit de dikke darm verdrijven. Afhankelijk van de ingrediënten die u in uw klysma kit gebruikt, kunt u een grote verscheidenheid aan stoffen ontgiften, darmaandoeningen omdraaien en het immuunsysteem versterken. Tot de meest populaire klysma's behoren die met heet water en koffie. Deze worden meestal gebruikt om constipatie te behandelen of om de darm te legen voor een medische ingreep.

Enema sets zijn er in verschillende vormen en kleuren, maar bestaan meestal uit minstens 2 dingen. De ene is een zak of container voor de vloeistof en de andere is een buis die de vloeistof meestal via een punt in de anus leidt.



Figuur 2: Darminlaatset

Maar hoe wordt een klysma uitgevoerd?

## Hoe wordt een klysma uitgevoerd

De manier waarop dit gebeurt is afhankelijk van het type inlaat.

Het doel van een reinigingsklysma is het zachtjes uitspoelen van de dikke darm. Het kan daarom worden aanbevolen voor een colonoscopie of ander medisch onderzoek. Constipatie, vermoeidheid, hoofdpijn en rugpijn kunnen worden verlicht door een reinigend klysma. Tijdens een reinigingsklysma wordt een oplossing op waterbasis met een lage concentratie ontlasting, bakpoeder of appelazijn gebruikt om de darmen te stimuleren. Een reinigend klysma moet de darm stimuleren om snel zowel de oplossing als de aangetaste ontlasting uit te scheiden.

Een retentieklysma daarentegen stimuleert ook de darm, maar de gebruikte oplossing moet wel 15 minuten of langer in het lichaam "bewaard" worden.

Sommige soorten klysma's vereisen dat u een paar dagen vasten of dat u speciale dieetinstructies volgt voordat ze worden uitgevoerd. De instructies kunnen echter variëren afhankelijk van uw persoonlijke gezondheidsbehoeften.

In het algemeen verschillen klysma's echter weinig in hun toepassing. Er zijn echter verschillende dingen die je moet overwegen voordat je er een gebruikt:

- De gebruikte apparatuur moet steriel zijn
- U dient smeermiddel bij de hand te hebben om het inbrengen van de slang te vergemakkelijken.
- En in het algemeen moet u altijd de bijsluiter zorgvuldig lezen en pas daarna de procedure starten.

Om de druk in de dikke darm te verminderen, moet u uw blaas altijd vooraf legen. Het kan ook helpen om een handdoek of tissue te plaatsen in de ruimte tussen uw badkuip (waar u idealiter het klysma doet) en uw toilet. Dit is een soort veiligheid voor het geval er vloeistof uit je darmen lekt als je opstaat om ze te legen. Meet ook het klysmabuisje de eerste keer dat je het gebruikt en markeer het zodat je het buisje niet verder dan 4 cm in het rectum steekt.

Nu de algemene procedure:

In het algemeen wordt een klysma het best liggend en in de badkamer uitgevoerd. De beste tijd om een klysma uit te voeren is 's morgens na de eerste stoelgang.

U kunt zien hoe een klyзма er uit ziet op een van de foto's hierboven of op de volgende. In principe wordt de waterzak of container van het klyзма gevuld met warm water en meestal een mengsel van ingrediënten. Een klem voorkomt dat de oplossing wordt uitgegoten.



Figuur 3: Inlaat met klem en zak

Nadat de vloeistof is bereid, moet u ervoor zorgen dat de klysmazak hoger dan uw lichaam wordt geplaatst, bijvoorbeeld op een stoel of aanrecht naast u, of u kunt de zak aan de douchestang hangen.

Bereid dan de plaats voor waar je gaat liggen en ga op je rechterkant liggen in een foetushouding.

Maak de zak voorzichtig los, zodat de vloeistof de buis kan vullen en sluit deze vervolgens weer aan.

Smeer het uiteinde van het buisje in met smeergel en breng het vervolgens voorzichtig 4 cm in het rectum in. Het kan helpen om het rechterbeen recht te houden en het linkerbeen in de richting van de borst om het inbrengen te vergemakkelijken.

Laat vervolgens de klem volledig los en laat de laxeermiddeloplossing uitlekken. Je kunt in je buis knijpen om hem te vertragen als je je ongemakkelijk voelt.

Als u luchtbellen begint te zien in uw buis, stop dan de procedure.

Blijf zo lang mogelijk in deze positie. U kunt langzaam beginnen en tot 2-15 minuten doorwerken, afhankelijk van het type klysma.

Hoe lang een klysma moet worden bewaard, hangt af van het type klysma. Normaal gesproken zou het echter niet lang moeten duren voordat je spijsverteringssysteem merkbaar wordt en je de vloeistof, je ontlasting en eventuele giftige stoffen die ermee gepaard gaan, moet verdrijven.

Wat wordt afgevoerd is nauw verbonden met het doel van elk klysma en deze zijn direct gekoppeld aan de voordelen van de verschillende klysma's.

## **Wat zijn de voordelen van een klysma**

Met andere woorden, een klysma is gewoon een vloeistofbehandeling die handig helpt om afvalstoffen uit de dikke darm te duwen. In het algemeen hebben klysma's veel voordelen voor je lichaam. De gemiddelde persoon heeft bijna 5 kg, zo niet meer, aan afvalproducten in de dikke darm. Daarom zijn klysma's vooral nuttig voor mensen die problemen hebben met regelmatige stoelgang.

Dit komt omdat de rol van de dikke darm bestaat uit het absorberen van vocht en voedingsstoffen uit voedsel en het verwijderen van afvalstoffen en giftige stoffen uit het lichaam. In de loop der jaren, en vooral bij toenemende blootstelling aan chemisch toegediend voedsel, kunnen de wanden van de dikke darm echter met restafval ingesmeerd raken. Dit leidt in feite tot een tragere en inefficiënte spijsvertering.

De symptomen van een slecht spijsverteringssysteem kunnen echter worden behandeld door klysma's. Deze worden meestal gebruikt als een eerste stap in de behandeling van maag- en darmstoornissen zoals constipatie.

Verrassend genoeg kunnen klysma's echter helpen bij de behandeling van allerlei andere kwalen dan maagproblemen. Deze omvatten rugpijn, candida-schimmelinfecties, hoofdpijn, aambeien, huidproblemen, gewichtsproblemen, vermoeidheid en nog veel meer.

De voordelen van klysma's zijn talrijk en gevarieerd en omvatten de eliminatie van bacteriën, toxines en overtollige vetzuren uit de darm en het helpen om de natuurlijke darmflora te herstellen. Ze kunnen ook een positief effect hebben op het zenuwstelsel door uitputting en angst weg te spoelen. Enema's helpen de hormonen in evenwicht te brengen, de eetlust te beheersen, de slaap te reguleren en de mentale verwerking te verbeteren. Enema's kunnen ook de huid reinigen en de concentratie en circulatie verbeteren.

Vanwege deze vele voordelen is het echter noodzakelijk om over de verschillende soorten klysma's te praten.

Enema's kunnen waarschijnlijk in het algemeen in twee categorieën worden onderverdeeld:

1. Reinigingsinlaten
2. retentie-inlaten

### **Wat zijn de verschillende soorten klysma's**

Nu weten we dat er twee grote soorten klysma's zijn, maar beide soorten klysma's hebben verschillende subcategorieën:

Zuiverende klysma's zijn op waterbasis en zijn bedoeld om in het rectum te worden gehouden voor een korte periode van tijd om de dikke darm te spoelen. Na de injectie worden ze een paar minuten vastgehouden totdat het lichaam bevrijd is van de vloeistof, samen met losse materie en ontlasting.

Enkele van de meest voorkomende reinigingsklysma's zijn:

(1) Water of zoutoplossing. Zoutoplossingen, die de natriumconcentratie van het lichaam nabootsen, worden vooral gebruikt voor hun vermogen om de dikke darm uit te breiden en de stoelgang mechanisch te bevorderen.

(2) Epsomzouten. Dit is vergelijkbaar met een water of zoutwater klysma, maar er wordt gezegd dat magnesiumrijke Epsom zouten effectiever zijn in het ontspannen van de darmspieren en het verlichten van constipatie.

(3) Natriumfosfaat. Dit is een veelvoorkomend, over-the-counter klysma dat het rectum irriteert, waardoor het uitzet en afvalstoffen vrijkomen.

(4) Citroensap. Citroensap, gemengd met warm, gefilterd water, is bedoeld om de pH van het lichaam in evenwicht te brengen terwijl het de dikke darm reinigt.

(5) Appelazijn. Voorstanders zeggen dat het mengen van appelazijn met warm, gefilterd water de darm snel kan reinigen en andere antivirale helende effecten heeft op je spijsverteringssysteem.



Bewaarklysma's zijn ontworpen om lang in de darm te worden vastgehouden - meestal ten minste 15 minuten - voordat ze worden geloosd. Bewaarklysma's kunnen op water- of oliebasis zijn, wat de ontlasting zachter maakt en daardoor makkelijker uit het lichaam te verdrijven is.

### **De meest voorkomende retentieklysma's zijn:**

(1) De koffie-inlaat. Koffieklisma's zijn een mengsel van gebrouwen koffie met cafeïne en water, ontworpen om de afvoer van gal uit de dikke darm te bevorderen. Ze werden populair gemaakt door Max Gerson, een dokter die ze gebruikte om mensen met kanker te behandelen.

(2) Klysma van minerale olie. Dit type klysma werkt vooral door het smeren van het afval in de dikke darm, het afdichten met water en het bevorderen van de verwijdering ervan.

(3) Probiotische klysma's. Het mengen van probiotica met water kan uw darm reinigen en tegelijkertijd de kolonisatie van uw goede darmbacteriën bevorderen. Bij kinderen met ulceratieve colitis is aangetoond dat de ontstekingsremmende eigenschappen van *Lactobacillus reuteri* aanwezig zijn.

(4) Kruidenklysma's. Sommige mensen gebruiken kruiden zoals knoflook, kattenkruidthee of rode frambozenblaadjes gemengd met water om kruidenklysma's te maken die naar verluidt voedzaam, anti-infectieus en anti-inflammatoir zijn.

De twee hoofdtypen - reinigings- en retentie-inlaten - zijn daarom verkrijgbaar in verschillende oplossingen en deze kunnen allemaal vanuit huis worden geïnjecteerd.

Maar klysma's kunnen ook een andere traditionele genezingskunst, het vasten, ondersteunen.

Het klyasma, de perfecte voorbereiding voor een therapeutisch vasten



*Figuur 4: Correcte vasten*

Laten we het eerst hebben over de voordelen van vasten en dan praten we over hoe je klyasma's kunt ondersteunen tijdens het vasten:

Honderd jaar geleden was het leven hier op aarde heel anders. De lucht was schoner en de aarde was rijk aan voedingsstoffen. Door de noodzaak om de steeds groeiende bevolking te voeden, hebben we de kwaliteit van de lucht die we inademen veranderd en onze ooit nutriëntenrijke grond ontbreekt het nu aan die kwaliteit. Vandaag de dag leven we in een wereld van chemicaliën en vervuilende stoffen in de lucht, het water en ons voedsel.

Onze lichamen, verbazingwekkend als ze zijn, zijn niet ontworpen om dit soort constante aanvallen aan te kunnen. Maar wat kunnen we eraan doen? Moeten we de wereld veranderen om de dingen beter te maken?

U kunt het gevoel hebben dat u de wereld niet kunt veranderen en dit kan waar zijn, maar u kunt de effecten van dit alles op uw lichaam minimaliseren.

Vasten is een van de snelste manieren om het lichaam te ontgiften, en het is gemakkelijk en veilig om te doen. Een driedaagse vasten kan wonderen doen voor je lichaam.

Omdat onze lichamen gifstoffen opslaan, maar tegelijkertijd wil je ze kwijt. Dus als je snel bent, komen de giftige stoffen uit de weefsels vrij en komen ze in de bloedsomloop terecht. We kunnen dan dingen ervaren als hoofdpijn, vermoeidheid en lichaamspijn, stinkende ontlasting, enz. Ook al lijkt het onaangenaam om te ervaren, het resultaat van het vasten brengt een zekere zuiverheid met zich mee.

Heb je bijvoorbeeld gemerkt dat als je ziek bent, je geen zin hebt om te eten? Je lichaam wil snel zijn, maar waarom? Nou, als je het spijsverteringsstelsel een pauze geeft, kan het lichaam zich ontdoen van gifstoffen en zich richten op de immuunfunctie, celgroei en het reinigen van de dikke darm.

Er is een goede en een slechte manier om te snel te gaan. Niet snel alleen met water. Er lijkt een misverstand te bestaan dat je alleen water moet drinken bij het vasten. Maar dat is niet waar. Naast 8 tot 10 glazen water moet u ook verdunde pure sappen drinken, behalve sinaasappel- of tomatensap. Verse citroenen die in water worden geperst zijn uitstekend geschikt om de lever te ontgiften. Een paar kruidenthees per dag kan ook heel rustgevend en bevredigend zijn.

Naast het vasten zou het ook zeer nuttig zijn om het genezings- en reinigingsproces met klysma's te versnellen. Het verwijderen van oude of vervuilde uitwerpselen is zeer nuttig voor uw gezondheid en welzijn. Een koffieklysma werkt heel goed. Maar zorg ervoor dat u gezuiverd water gebruikt en geen leidingwater.

Door te vasten en de dikke darm te reinigen kunt u uw lichaam ontgiften en dus reinigen. Wat je een goed gevoel zal geven.

Vasten op zich is niets nieuws. De praktijk speelt al eeuwenlang een centrale rol in verschillende religies en culturen.

Maar terwijl mensen in het verleden om spirituele redenen vastten, hebben wetenschappers en onderzoekers bevestigd dat vasten ook tal van gezondheidsvoordelen biedt:

1. vasten helpt om het lichaamsgewicht te verminderen
2. vasten bevordert ontgifting
3. vasten verhoogt de hersenfunctie
4. vasten verbetert het immuunsysteem

Dus of u nu gelovig bent of niet, het vasten in uw dagelijkse routine kan een goede manier zijn om uw gezondheid te stimuleren.

Zoals u hierboven hebt gezien, zijn de gezondheidsvoordelen van vasten talrijk.

Echter, net als elke andere belangrijke verandering in uw levensstijl, kan het beginnen met vasten in het begin een beetje moeilijk zijn, maar na verloop van tijd zal het makkelijker worden voor uw lichaam.

Als u wilt profiteren van alle bovengenoemde voordelen, moet u overwegen om vandaag te beginnen met vasten.

Hoe eerder je begint, hoe eerder je kunt profiteren van de voordelen.

Een goed gekozen begin zou het juiste klysma zijn, want dit werkt als een katalysator tijdens het vasten, het ondersteunt en versterkt de vele positieve effecten en kan het gemakkelijker maken om te beginnen met vasten.