



RESURSĂ • DETOXIFIERE

Clisma, un ghid practic

Ce este, la ce ajută și cum se face corect, pas cu pas.



Clisma este o spălătură a intestinului gros: prin introducerea pe cale rectală a apei sau a unui macerat de plante, colonul se destinde și își evacuează reziduurile.



Lichidul înmoaie materiile fecale, dizolvă depunerile de pe pereții intestinului și sprijină eliminarea deșeurilor din corp. Trusa pentru clismă, disponibilă în farmacii, conține un recipient pentru apă, un tub din cauciuc și o canulă cu robinet.

De ce contează cum o faci

Procedura este simplă, dar dacă nu este făcută corect, spălătura nu are efect, devine neplăcută și poate dezechilibra corpul. De aceea, citește și urmează cu atenție instrucțiunile trusei.

- ✦ Dacă presiunea apei este prea mare, pot apărea dureri.
- ✦ Temperatura apei trebuie să fie de aproximativ 37 de grade. Prea rece provoacă spasme abdominale; prea caldă poate provoca arsuri.
- ✦ Dacă ți-a fost recomandată ca metodă de detoxifiere alături de alte remedii, urmează întocmai indicațiile medicului.

Cum se face, pas cu pas

- 1** Pregătește setul de clismă, prosoape și un loc unde să te poți întinde (pe jos în baie sau în cadă). Lasă-ți câteva ore libere după.
- 2** Așază câteva prosoape pe podea; unul poate sta sub cap, ca suport.
- 3** Scoate capacul de pe vârful canulei. Dacă e nevoie, aplică puțin ulei de măsline sau de cocos la intrarea în anus, pentru o inserție mai ușoară.
- 4** Întinde-te pe partea stângă, cu genunchiul drept îndoit, sprijinit pe un prosop.
- 5** Cu mâna dreaptă, introdu ușor canula în rect. Poate fi inconfortabil, dar nu trebuie să doară. Pornește dispozitivul.
- 6** Așteaptă perioada recomandată (1 până la 2 minute), apoi evacuează intestinele la toaletă.



7 Rămâi aproape de o toaletă pentru următoarele 30 până la 60 de minute.

Contraindicații: clisma nu se face de către persoanele cu hemoragii sau intervenții chirurgicale recente la nivelul colonului, ori cu boli ale intestinului gros în fază acută. La orice nelămurire, întreabă întâi medicul.

Suplimente de luat în considerare

Exemple întâlnite frecvent în literatura de specialitate. Sunt orientative, nu obligatorii, și nu înlocuiesc o alimentație echilibrată.

Magneziu (citrat)

Susține un tranzit mai blând, prin efect osmotik.

Probiotice

Susțin echilibrul florei intestinale.

Fibre solubile (psyllium)

Reglează consistența scaunului.

Notă: Material informativ și educativ, nu un sfat medical. Pentru detoxifiere sau probleme digestive, adresează-te unui specialist.