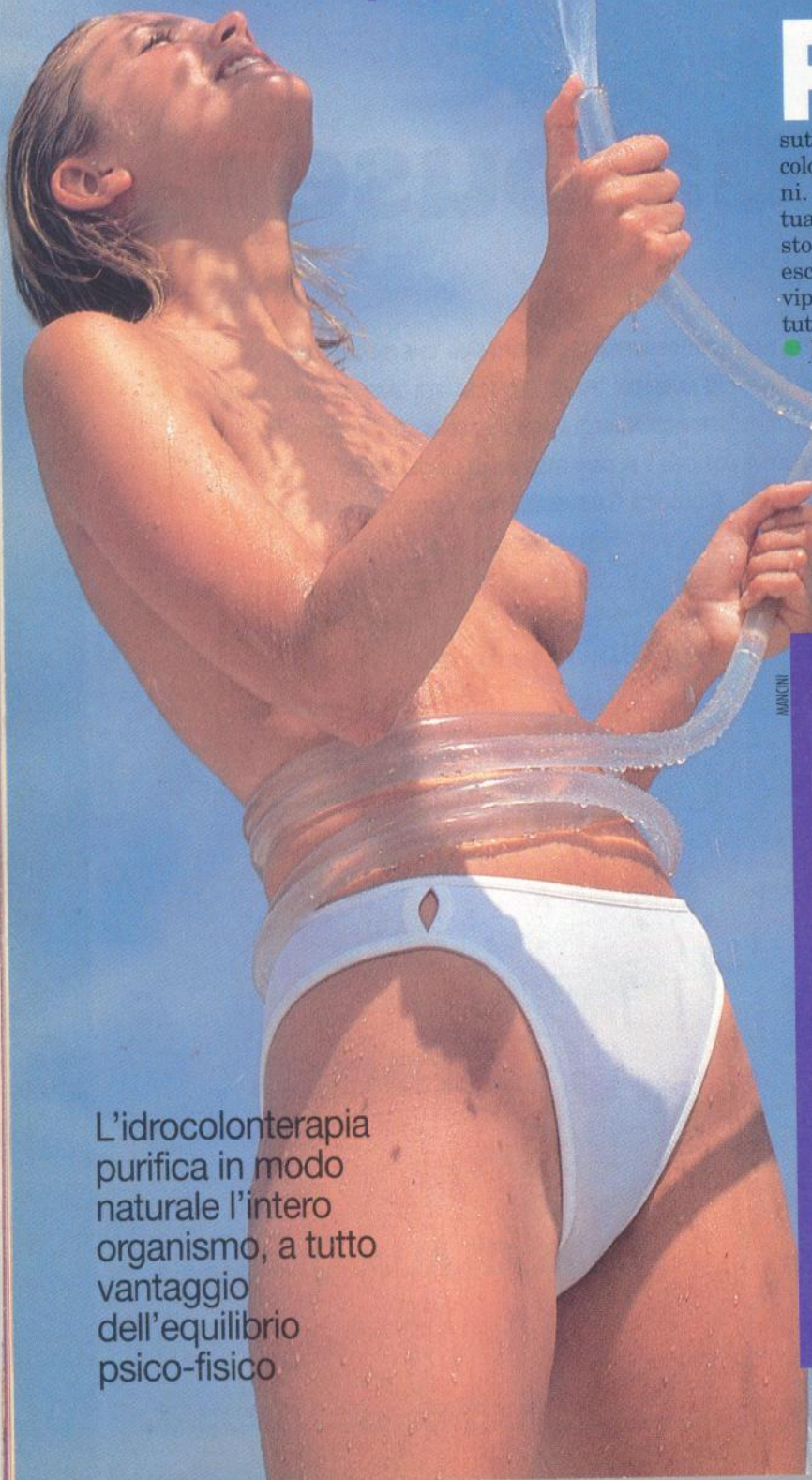


lavare l'intestino

per disintossicarsi



L'idrocolonterapia purifica in modo naturale l'intero organismo, a tutto vantaggio dell'equilibrio psico-fisico

Pochi la conoscono e pochissimi medici la applicano. Eppure la pratica di "ripulire" i tessuti attraverso il lavaggio del colon esiste da più di 3000 anni. Un sapere antico, ma attualmente riservato a pochi, visto che viene sfruttato quasi esclusivamente da modelle e vip per depurare l'organismo, a tutto vantaggio della bellezza.

● Le potenzialità dell'idrocolonterapia, tuttavia, vanno ben oltre l'aspetto estetico. **Il suo scopo principale - ripristinare le normali e corrette funzioni dell'intestino -** porta con sé

una lunga lista di benefici per la salute.

● **Il cattivo funzionamento del colon, infatti, provoca una sorta di "autointossicazione" dell'intero organismo**, che può sfociare in diversi disturbi più o meno pesanti: dalla stipsi, all'ipertensione arteriosa, dalle alterazioni ormonali e cutanee (della pelle) all'emicrania, fino a un generale indebolimento delle difese dell'organismo.

● **L'idrocolonterapia combatte in modo del tutto naturale questo deleterio stato di intossicazione**, con molti vantaggi non solo a livello fisico, ma anche mentale, come vuole il detto "mens sana in corpore sano".

L'IMPORTANZA DEL COLON

● Nel secolo scorso, il biologo russo Metchnikoff, poi direttore dell'Istituto Pasteur di Parigi, affermò in modo lapidario: "la morte ha origine nel colon". Al di là degli estremismi, **si può ben dire che l'intestino crasso sia una colonna portante dell'organismo** per le funzioni che svolge.

● Il colon o intestino crasso, l'ultima parte del tubo digerente, ha due compiti molto delicati: assorbire acqua dal cibo digerito, che lo attraversa in tutta la sua lunghezza, e **concentrare le scorie indigeribili perché possano essere espulse sotto forma di feci.**

● In sostanza, il colon elimina le tossine e i prodotti tossici, mentre è **in grado di riassorbire numerosi sali minerali** e i "prodotti finiti", che derivano dalla trasformazione di zuccheri, grassi e proteine.

● Dopo aver attraversato il colon, **tutte le sostanze vengono assorbite dal sangue e trasportate nel fegato**, incaricato di ridistribuire quelle "buone" (nutrienti) e inattivare quelle cattive (tossine).

● **Quando le tossine sono presenti in quantità eccessive, il fegato non riesce più a smaltirle** tutte: l'intossicazione che ne conse-

Gli effetti dell'intossicazione

● La "tossiemia" inizia nel colon: la conseguenza più frequente è **la stitichezza**, che, a sua volta, provoca una crescita eccessiva di microrganismi responsabili di malattie.

● Alla lunga, il materiale che non viene evacuato si stratifica, formando **una specie di "incrostazione" sulle pareti del colon**, che altera la sua funzionalità.

● Altri disturbi sono: ridotta velocità del transito intestinale, **meteorismo, flatulenza, sensazione di tensione addominale e sviluppo di micosi** (funghi).

● L'intossicazione parte dal colon, **ma i suoi effetti dannosi possono espandersi a macchia d'olio**, fino a raggiungere le fondamenta dell'organismo: le cellule. Così, l'organo a cui esse appartengono può indebolirsi o ammalarsi.

● La persona "intossicata" può accusare **molte sintomi, che possono incidere non solo sul benessere fisico, ma anche psicologico**: affaticamento, irritabilità, mancanza di concentrazione, allergie, asma, disturbi ormonali e tiroidei, cefalea ed emicrania.

Una tecnica antica "modernizzata"

● Il lavaggio del colon è stato descritto per la prima volta intorno al 1500 a.C. in un documento egiziano. Da allora molta acqua è passata sotto i ponti, **e oggi la sua efficacia è riconosciuta.**

● Merito dei miglioramenti portati dalla tecnologia alla stru-

mentazione e della formazione di terapisti addestrati, che hanno ridimensionato i rischi.

● Il programma di questa cura è scritto nel suo nome: **l'idrocolonterapia punta a curare l'intestino attraverso l'elemento naturale di purificazione per eccellenza: l'acqua.**

● Il suo presupposto è che **ogni alterazione del processo digestivo porta con sé ripercussioni sulla salute** dell'organismo.

● Ripristinando la funzionalità intestinale è possibile **combattere molti disturbi**, preservando o ritrovando l'equilibrio psico-fisico.

LE TRE FASI DELLA PURIFICAZIONE

IL LAVAGGIO

● Il lavaggio vero e proprio è il momento-chiave, ma l'idrocolonterapia è più complessa: **prevede tre "tappe" obbligate, che occorre rispettare attentamente** per ottenere un buon risultato.

● Naturalmente, prima di iniziare il trattamento vero e proprio, **è necessaria un'accurata visita da parte di un esperto**, che indaghi sullo stato di salute e sulla storia medica della persona.

● **Elimina tutto il materiale fecale dal colon**, insieme alla flora batterica "cattiva" e al materiale tossico.

● **Alla persona, distesa su un lettino, viene inserito nel retto un tubo di dimensioni ridotte**, da cui si diramano due altri tubicini collegati alla macchina: uno porta l'acqua filtrata proveniente dalla macchina stessa, l'altro serve per scaricare il liquido che esce dal colon.

● **La persona** si mette supina, con le ginocchia leggermente flesse e, per tutta la durata del lavaggio, **è coperta con un ampio lenzuolo e un apposito camice.**

● Il terapeuta imposta la temperatura e la pressione, poi fa affluire l'acqua attraverso il retto e in tutto il colon: **è la persona a indicare quando il volume d'acqua ha raggiunto la soglia di tolleranza.**

● L'acqua introdotta provoca le contrazioni del colon e **la persona espelle materiale fecale attraverso il tubo di scarico**: il circuito dell'apparecchio è chiuso, quindi non si diffondono odori sgradevoli.

● La manovra di riempimento e svuotamento viene ripetuta **fino a quando l'acqua non fuoriesce totalmente pulita.**

● **Ogni seduta dura 45-50 minuti circa.** Il successivo stimolo a evacuare scompare in breve tempo.

LA PREPARAZIONE

● Per circa una settimana, **è necessario prendere alcune sostanze naturali, che servono per preparare le feci**, in modo che al momento del lavaggio siano morbide o semiliquide.

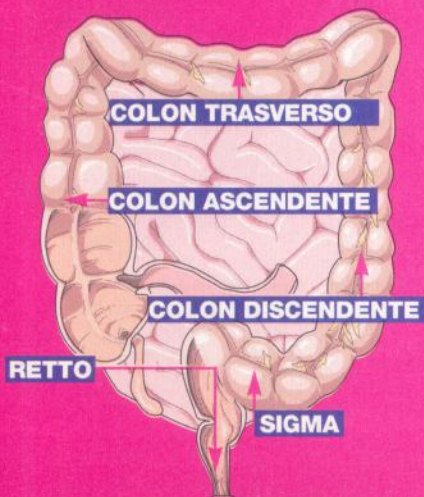
● Inoltre, **vengono prescritti fermenti lattici** appropriati (acidofili), per rafforzare il colon.

DOPO IL TRATTAMENTO

● **Si procede al ripopolamento della flora intestinale** con fermenti, vitamine e oligoelementi minerali.

● In alcuni casi, **si può effettuare una rieducazione motoria del colon.**

Mai saltare le fasi preparatoria e post lavaggio



lavare l'intestino

per disintossicarsi

Segue da pag. 71

A CHI FA BENE E CHI DEVE EVITARLA

- L'idrocolonterapia **può essere praticata a qualunque età**, dall'infanzia in poi.
- Le controindicazioni sono poche, temporanee o assolute. I benefici, al contrario, sono molti, soprattutto per **chi soffre di disturbi all'intestino e alla pelle**.

QUANDO SÌ

- Il lavaggio del colon può essere un ottimo alleato **per risolvere o attenuare molti disturbi, tra cui:**
 - ✓ stitichezza ostinata;
 - ✓ meteorismo e tensione addominale;
 - ✓ colon irritabile;
 - ✓ coliti da cause tossiche o batteriche;
 - ✓ malattie da autointossicazione (cellulite, cefalea, acne, invecchiamento della pelle, alitosi persistente, stanchezza cronica, perdita di memoria);
 - ✓ aritmie cardiache;
 - ✓ asma bronchiale;
 - ✓ disturbi a naso, orecchie e gola;
 - ✓ alterazioni della tiroide (gozzo, ipertiroidismo);
 - ✓ malattie degli arti croniche e infiammatorie.

QUANDO SOTTO CONTROLLO MEDICO

- **In presenza di alcuni disturbi, l'idrocolonterapia va prescritta dal medico** ed effettuata sotto il suo controllo:
 - ✓ infestazioni da parassiti intestinali (micosi da Candida, vermi, amebiasi eccetera);
 - ✓ diverticoli del colon;
 - ✓ colite ulcerosa e morbo di Crohn non in fase acuta;
 - ✓ febbre;
 - ✓ colite mucosa.

QUANDO NO

- Certi disturbi fanno scattare il **divieto tassativo**:
 - ✓ serie malattie del cuore;
 - ✓ aneurismi all'aorta addominale;
 - ✓ emorragie o perforazioni gastrointestinali;
 - ✓ neoplasie del colon e del retto;
 - ✓ colite ulcerosa in fase attiva;
 - ✓ morbo di Chron in fase acuta;
 - ✓ coliti specifiche in fase attiva;
 - ✓ diverticolite in fase acuta;
 - ✓ insufficienza renale.
- **Il divieto è, invece, temporaneo** in questi casi:
 - ✓ gravidanza avanzata;
 - ✓ ernie voluminose della parete inguinale non operate;
 - ✓ disturbi al retto in fase acuta (emorroidi, fistole, ragadi, prolapsi rettali, ascessi);
 - ✓ recenti interventi chirurgici al colon o al retto.

I dubbi più frequenti

1 CHE DIFFERENZA C'È RISPETTO A UN NORMALE CLISTERE?

- Sia il clistere sia l'idrocolonterapia **usano l'infusione di soluzioni acquose** nel retto.
- **il clistere** prevede l'iniezione di acqua nel retto, che viene trattenuta nel colon e poi evacuata. **La capacità di pulizia è limitata** al retto-sigma e il tempo di ritenzione dell'acqua è molto più breve.
- **L'idrocolonterapia** è un lavaggio intestinale del colon, controllato attraverso un apposito strumento ed effettuato per scopi curativi. **La sua efficacia, inoltre, si estende ben al di là della zona di smaltimento delle feci.**

2 LA FLORA BATTERICA VIENE ALTERATA?

- **La flora intestinale è popolata da miliardi di microrganismi**, tra cui batteri, lieviti, funghi e virus, che vivono nell'intestino, giocando un ruolo importante nello stato di salute.
- Per garantire questo equilibrio, **il medico provvede a prescrivere un supplemento di lattobacilli acidofili.**

3 SI PUÒ ESSERE CONTAMINATI?

- No, perché dopo ogni lavaggio **lo strumento viene pulito e disinfettato.**
- **Una potente soluzione che uccide i germi è usata per la disinfezione**, poi l'apparecchiatura viene lavata con acqua abbondante, eliminando la soluzione germicida.
- **L'apparecchio contiene una valvola che impedisce il ritorno dell'acqua** di scarico nel compartimento in cui circola l'acqua "pulita".

4 SI RISCHIA DI "BUCARE" IL COLON?

- L'apparecchio ha **un manometro, che non consente alla pressione di superare la soglia di guardia**. La pressione di lavaggio oscilla di solito **tra i 50 e i 70 millibar.**

IN PRATICA

I TEMPI E I COSTI

- Per scopi curativi, è opportuno iniziare con **un ciclo di 6-10 lavaggi con cadenza settimanale** o, meglio ancora, bisettimanale, per non perdere i vantaggi degli interventi precedenti. Ristabilito l'equilibrio, si può mantenere il risultato con un'irrigazione mensile.
- Se l'idrocolonterapia serve semplicemente come norma igienica per la cura del corpo bastano **tre sedute durante ogni cambiamento di stagione.**
- Il costo di ogni seduta va dalle 100 alle 180.000 lire.

A CHI RIVOLGERSI

Ecco una serie di centri cui ci si può rivolgere per ricevere informazioni o effettuare l'idrocolonterapia.

Milano

Centro S.I.T.
tel. 02.344727
dottor Riccardo Annibaldi

Vercelli

tel 0161.217344
dottoressa Annamaria Franchino

Salzano (Ve)

Palatini - Terme di Salzano
tel. 041.5745108
dottor Campagnaro

Bologna

Associazione di idrocolonterapia
tel. 051.6014711
dottor Luigi Mazzucca

Napoli

Centro Tapita
tel. 081.5752335
dottor Salvatore Orcano

DA RICORDARE

Il lavaggio del colon a scopi curativi prevede un ciclo di 6-10 lavaggi

Servizio di Lorenza Resuli.
Con la consulenza del dottor Riccardo Annibaldi, chirurgo proctologo a Milano.