



SANKHA-PRAKSALANA

“Lavado intestinal con agua salada”

Por ÀLEX COSTA

Una de las principales llaves de la salud se encuentra en nuestros intestinos. La práctica que presentamos tiene un enorme poder desintoxicante del organismo a través de la limpieza profunda de todo el tracto digestivo. Se trata de ingerir una gran cantidad de agua de manantial con una suficiente concentración de sal marina disuelta para que los intestinos la rechacen directamente por el ano, arrastrando consigo todo cuanto se encuentra por delante. La toma de agua salada debe persistir hasta lograr purgar por completo los aproximadamente once metros del tubo digestivo que alcanza desde la boca hasta el ano, de modo que el agua llegue a expulsarse tan limpia como entró. Esta técnica se combina con una serie de ejercicios corporales que ayudan a activar el proceso de evacuación. El resultado final permite cortar en seco cualquier estado de intoxicación y ayuda a restablecer la salud en la función digestiva.



Kriya: Técnica de limpieza

El yoga contempla la higiene como una disciplina fundamental para purificar cuerpo y mente con el fin de facilitar el camino evolutivo de auto-realización. Para ello, existen antiguos tratados que prescriben diversos de ejercicios de depuración (kriya), algunos casi imposibles para la mentalidad y condición de nuestra sociedad. Otros, convendría incorporarlos en nuestro hábito de higiene, llevándolos a la práctica siempre con conocimiento y precaución. Uno de estos métodos es la sankha-praksalana, el lavado intestinal con agua salada.

Sankha significa concha, y praksalana se refiere a lavado. En la tradición hindú se contempla el sistema digestivo como el interior de una concha de caracola: una larga espiral por la que circulan los alimentos que digerimos. Y, para limpiar a fondo su interior, utilizaban un método tan sencillo y eficaz como es beber agua salada para expulsarla por la vía rápida sin alcanzar el sistema urinario.

OSMOSIS: La razón por la que los intestinos rechazan el agua salada tiene que ver con una reacción física-química conocida como *ósmosis*, donde la semipermeabilidad de las paredes intestinales regula el traspaso del líquido de ambos lados con el fin de equilibrar las concentraciones salinas. Entonces, pueden ocurrir tres cosas:

1º Cuando la concentración ingerida es **menor** que la interna (plasma sanguíneo), el líquido será absorbido por las paredes intestinales, sin ser rechazada.

2º Cuando la concentración ingerida es **igual** que la interna, se frena la absorción del líquido externo, siendo expulsado en forma de diarrea.

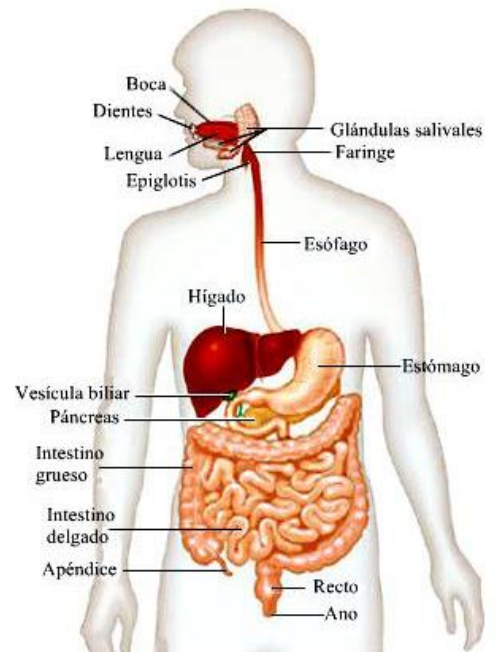
3º Cuando la concentración ingerida es **mayor** a la interna, además de ser expulsado directamente, ocurre un efecto inverso compensatorio con el que el organismo sufre un cierto grado de deshidratación, pudiendo llegar a aparecer síntomas de cansancio y sed.

Motivos para realizar el lavado intestinal

Cuando enfermamos o simplemente cuando un alimento no nos sienta bien, nuestra naturaleza interna suele responder con vómito, diarrea y/o ayuno como formas de una limpieza interna fundamental para cualquier proceso de sanación. ¿Quién no ha experimentado la sensación de una mejora sustancial tras producirse el vómito o la diarrea?

Evidentemente, más importante que aplicar cualquier técnica purificadora del sistema digestivo es tener en cuenta la calidad de nuestra alimentación. De todos modos, en unos individuos más y en otros menos, nuestro organismo tiende a intoxicarse sistemáticamente a lo largo de la vida debido a sustancias externas ingeridas, alimentos inapropiados, dietas incorrectas y productos resultantes de las fermentaciones que se generan durante la función digestiva. Esta autointoxicación se amplifica en caso de sufrir estreñimiento: Cuanto más tiempo permanezcan los residuos de desecho en nuestro intestino, más compuestos tóxicos se generarán y mayor será la cantidad de absorción de estos. El sistema inmunitario es el principal damnificado, y con ello pueden aparecer todo tipo de enfermedades agudas y crónicas en cualquier parte del organismo.

Por todo ello, no habría de extrañarnos el método de lavado intestinal que aquí proponemos, con el que nuestro tracto digestivo llega a quedar tan limpio como nunca antes en la vida lo había estado. De hecho, todo proceso de sanación debería empezar de un modo u otro (también desde el ayuno) por una limpieza a fondo del sistema digestivo. Esta es una base fundamental de la medicina naturista.



ESTREÑIMIENTO: Esta disfunción digestiva suele asociarse con la dificultad de evacuar regularmente una vez al día. Pero, también suele ocurrir que suframos estreñimiento aún evacuando con periodicidad. Esto ocurre cuando el proceso digestivo va más lento de lo normal. El simple hecho de mezclar los alimentos ya es suficiente motivo para entorpecer sus distintas formas de digestión. Las consecuencias de esta discreta pero común disfunción son las mismas que las del estreñimiento irregular aunque en menor escala. El problema es que estos casos suelen ser crónicos, y sus consecuencias a largo plazo pueden llegar a ser incluso peores. La lista de posibles enfermedades asociadas es larga: estómago e intestinos (reflujos, gases, úlceras), hígado, riñones (infecciones, cálculos), piernas (varices), problemas de piel (granos, erupciones, mal olor), del sistema nervioso (irritabilidad, insomnio), sistema circulatorio (por la filtración directa del colon a la sangre), etc.

Prevención y contraindicaciones

- El lavado intestinal con agua salada (sal marina) puede considerarse el método laxante más natural y menos agresivo para el organismo. Cabe recordar que, aunque en mayor concentración, la composición de los elementos disueltos en el agua marina es idéntica a la del plasma sanguíneo. Además, el agua marina tiene propiedades curativas sobre cualquier afección de nuestros tejidos: eccema, quemadura, infección, etc.
- El actual sistema médico suele utilizar laxantes para preparar exploraciones (colonoscopias) o intervenciones quirúrgicas. Nuestro método con agua salada debe seguir las mismas contraindicaciones:
 - Inflamación intestinal o colitis y apendicitis
 - Peritonitis
 - Traumatismo abdominal
 - Posoperatorio de cirugías abdominales
 - Sangrado de tubo digestivo
 - Sensibilidad a los componentes de la fórmula
 - Deshidratación
- Hay tratados que también lo desaconsejan en casos de úlceras en el sistema digestivo, hipertensión, problemas de riñón, de corazón y cáncer.
- También deben abstenerse las mujeres embarazadas y preferiblemente durante la lactancia materna.
- En caso de padecer cualquier enfermedad o disfunción orgánica, debe consultarse al médico especialista.
- Este método conlleva un cierto proceso de deshidratación que podría traer leves consecuencias: sed, cansancio o incluso dolor de cabeza.
- El agua también se lleva consigo todos los flujos y flora bacteriana encargados de la digestión. Todo ello se irá reponiendo en la medida que concluya el tratamiento y se vuelvan a ingerir alimentos. De aquí la vital importancia de reintroducir los alimentos de una forma muy concreta, tal como se indica más adelante.

- El signo más común que puede aparecer durante el tratamiento es un leve escozor en el ano, debido a la sal y a la insistencia de limpiarse con papel higiénico. Como forma preventiva, además de procurar no excederse en la concentración salina, sería sustituir el papel higiénico por agua. Como remedio, puede aplicarse un poco de aceite de oliva, almendra dulce, etc. sobre el ano.
- La limpieza profunda del sistema digestivo permite un proceso de desintoxicación de todo el organismo. Esto podría llevar a sufrir algún tipo de reacción curativa sin mayor importancia: principalmente cansancio y somnolencia. En algunos casos también náuseas o dolor de cabeza.
- No se trata de realizar este lavado con frecuencia. Como protocolo preventivo, se aconseja de 2 a 4 veces al año, coincidiendo con los cambios estacionales, especialmente en primavera y otoño.
- Si decides poner en práctica la limpieza, es muy importante seguir al pie de la letra toda la información que aquí se detalla.
- Para los neófitos, **no se aconseja realizar los primeros lavados sin la supervisión directa de alguna persona experimentada.** Aunque se pueda obtener mucha información en libros, internet o incluso directamente de otras personas, cada experiencia es única y diferente, y al principio pueden surgir dudas que entorpezcan el proceso.

Consejos previos

- A la hora de elegir el día del lavado es preferible disponer de toda la mañana libre. Durante el resto de la jornada es preferible no tener responsabilidades en la agenda, puesto que suele apetecer descansar en un ambiente tranquilo.
- Durante la semana previa: Se recomienda preparar los intestinos con una dieta simple, evitando comer carne, pescado, bebidas alcohólicas, café, comidas picantes o con exceso de grasas.
- Durante el día anterior: Conviene que la última cena sea ligera, aún mejor si es a base de líquidos.
- El día del lavado: **Esta práctica debe llevarse a término con el estómago vacío. Por lo tanto, no debemos comer nada sólido desde el día anterior.** La mejor hora es por la mañana. Cuanto más temprano mejor.
- Hidratación previa: Desde el momento en que te levantes de la cama, conviene beber agua mineral (sin sal) o infusiones digestivas, conscientes de que el proceso de limpieza con agua salada podrá provocar un cierto grado de deshidratación general. **Importante:** 30 minutos antes de iniciar la limpieza dejaremos de beber cualquier tipo de líquido para evitar que se mezcle con la futura solución salada.
- Es importante prepararse con una actitud positiva, convencidos de que la práctica dará su fruto, invirtiendo en salud.

Ingredientes

Caldo de puerros: Beber agua salada puede llegar a ser repulsivo. Por ello, es habitual añadir una cocción de puerros para dar un sabor más apetecible, además de tener propiedades depurativas y un bajo nivel de principios activos.

La cantidad de líquido que requerirá ingerir cada individuo es impredecible. La media general está entre los 2,5 y 3 litros de caldo salado. Pero, por prevención, siempre conviene preparar más cantidad de la cuenta.

Aunque el caldo básicamente no llegue a digerirse, nuestra recomendación es que todos los ingredientes sean lo más naturales posible: Agua pura de manantial, sal marina mínimamente tratada y puerros ecológicos.

- Agua de manantial: De 3,5 a 4 litros por persona.
- Sal marina: **1 cucharada sopera (ni rasa ni colmada) para cada 2 litros de agua.** O, lo que viene a ser lo mismo: 1 cucharada de postre para 1 litro de agua. Algunas fuentes recomiendan que las cucharadas de sal sean rasas. Otras fuentes recomiendan una solución isotónica a la del plasma sanguíneo: 9 gramos de sal por cada litro de agua, para que el agua se expulse por el tracto intestinal sin apenas crear un proceso de deshidratación.
- Puerros: 1 puerro grande o dos pequeños por persona suele ser suficiente para enriquecer el preparado con un característico sabor a caldo vegetal. Podría añadirse más cantidad según apetezca. También podría sustituirse el puerro por otras verduras de hoja para el caldo.

Receta

- Poner a hervir 3 1/2 litros de agua por persona.
- Eliminar las raíces y hojas verdes de los puerros. (Se puede aprovechar la parte de hojas tiernas de color verde claro) Luego, lavar con agua, cortar a tamaño mediano y ponerlo a hervir durante unos 15 minutos.

- Dejar reposar el caldo durante unos 15-30 minutos y luego colarlo. (No importa que queden restos pequeños de fibra de puerro en el caldo resultante)
- Añadir la sal. (Por el efecto de evaporación, la cantidad de caldo resultante habrá disminuido un poco). Para 3 litros de caldo hay que añadir 1 cucharada sopera y 1 de postre.
- Para iniciar la toma, la temperatura del caldo debería rondar los 37 grados. A nivel práctico, tienes la opción de preparar el caldo durante la noche anterior.

Limpieza bucal y nasal

Antes iniciar la toma del caldo salado, convendría empezar limpiando a fondo la entrada del tracto digestivo: cepillar los dientes, pasar el hilo inter-dental, raspado de lengua (más que raspar, se trata de barrer suavemente la lengua), enjuagar la boca y limpiar de mucosidad los conductos nasales, puesto que internamente se comunican con el tracto digestivo. Hay diversas maneras de proceder a este tipo de lavados. En futuros artículos expondremos a fondo los métodos clásicos que propone el yoga.

Enema de colon

El enema de colon, también conocido como lavativa o irrigación de colon, es la técnica de introducir líquido (comúnmente agua en solución isotónica) directamente por el ano. Generalmente se administra con fines desintoxicantes y contra el estreñimiento. Con este método, el líquido no llega a alcanzar el intestino delgado.

Existen diversos utensilios para practicar enemas: desde la tradicional <pera> que solía haber en las casas de nuestros abuelos y que aún sigue comercializándose, hasta sofisticados aparatos de hidroterapia de colon.

Esta práctica no está estipulada en las directrices del lavado completo que aquí tratamos. Pero, resulta muy apropiada para acelerar la primera evacuación fecal sólida. Un sistema muy práctico son las botellitas de suero fisiológico de un solo uso que actualmente se encuentran en las farmacias o parafarmacias. Al presionarlas manualmente, el líquido se introduce sin dificultad estando incluso sentados en el retrete, aunque es preferible adoptar una posición horizontal para permitir que el líquido avance hacia el interior del conducto.

Limpieza mental

Durante el lavado intestinal, podemos mentalizarnos de que la práctica también podrá servir para activar un proceso purificador sobre todos los niveles del ser, como si el agua expulsada arrastrase consigo cualquier aspecto mental y emocional del que quisiéramos desprendernos. Por ejemplo: Se recomienda aprovechar el estado final de gran pureza interna para cortar con cualquier tipo de adicción, o bien, para emprender nuevos hábitos saludables.

Ejercicios complementarios

Además de los cuatro movimientos corporales que se describen al final del artículo, entre toma y toma pueden añadirse otros ejercicios:

- Danza pélvica: Con un simple pero repetitivo balanceo lateral de la pelvis se incide sobre los órganos del abdomen, favoreciendo sus funciones. Hay la opción de escuchar una música de fondo durante todo el proceso de lavado que invite a danzar de este modo.
- Agacharse: El gesto agachado genera una presión del vientre que incita a evacuar. Hay quienes ingieren los vasos de agua salada desde esta postura. (Ejemplo: postura de la guirnalda (malasana)).
- Posturas tumbadas: Un cuerpo tumbado facilita el tránsito del líquido por los intestinos al no tener que vencer apenas la fuerza de gravedad. Si la postura tumbada es sobre el lado derecho, el líquido tiende a acumularse en el colon ascendente, favoreciendo el ablandamiento de la materia fecal que encuentra a su paso. Y, al tumbarnos sobre el lado izquierdo, el líquido se concentra sobre el colon descendente.
- Posturas invertidas (o semiinvertidas): Del mismo modo, el gesto de elevar la pelvis, provoca la acumulación del líquido ingerido dentro del colon transversal. Las posturas más adecuadas son las tumbadas de espaldas al suelo con elevación de la pelvis. (Ejemplo: postura del pequeño puente (setubandhasana) y postura de la vela (sarvangasana)).
- Torsiones de tronco: La torsión del vientre incide directamente sobre los intestinos, estimulando su peristaltismo. (Ejemplo: postura de torsión sentada (ardhamatsyendrasana) y postura de torsión boca arriba (jatharaparivartanasana))

- Automasaje de abdomen: Podemos aplicar presiones delicadas pero profundas sobre el vientre con los dedos de las manos, resiguiendo el circuito del intestino grueso, con la intención de incidir sobre cualquier posible tapón fecal para abrir el circuito excretor.

Proceso

- El tamaño del vaso para la ingesta del caldo no es primordial. Pero, los pasos que señalamos para la toma se refieren a un tamaño estándar, con capacidad para 250 centilitros. (1 litro = 4 vasos de agua)
- Durante el proceso se recomienda ir anotando el número de vasos de agua que se van tomando. Además de facilitar el seguimiento de la práctica, la información que se extraiga podrá tenerse en cuenta para otras ocasiones.
- El momento clave del lavado es cuando se logra destaponar el conducto excretor para que el agua salada salga en forma de chorro, primero sucio y luego cada vez más limpio. El número de vasos necesarios para tal fin no puede saberse. Por lo general se requieren entre 6 y 12 tomas (a veces más). Cuanto más se tarde en desatascar el conducto excretor, más sensación de pesadez interna podrá aparecer, a veces acompañada de fatiga, sed y náuseas. En general, son sensaciones soportables que mejoraran cuando se empiece a evacuar el líquido. En todo caso, siempre cabe la posibilidad de adelantar la evacuación sólida aplicando un enema, incluso, con anterioridad al inicio de la ingestión del agua salada.
- La ingesta de agua salada se dará por concluida cuando observemos que llega a expulsarse completamente limpia, sin restos fecales. Es lógico que el agua salga amarillenta, sobre todo si lo que se ha ingerido es caldo de puerros. Por regla general, cuanto antes se empieza el proceso de evacuar, menor cantidad de agua salada hará falta para cerrar el proceso (10-12 vasos). En cambio, quienes tardan más en destapar la primera evacuación suelen requerir más cantidad de líquido (de 12 a 14 vasos, o más). De todos modos, en cada individuo aparece una sensación interna muy personal que indica el momento de cerrar el lavado.

Pasos

- Beber un vaso de caldo (o agua) salado, a temperatura tibia.
- Seguidamente, ejecutar los cuatro ejercicios que mostramos más adelante.
- Beber un segundo vaso de caldo y repetir los ejercicios corporales.
- Continuamos con esta dinámica: bebiendo y realizando los ejercicios hasta alcanzar entre 4 y 6 vasos de caldo. Es cuando la presión del líquido ingerido empieza a estimular la necesidad de evacuar. A partir de este momento podemos ir al baño por si surgiera la primera evacuación.
- La cantidad de agua necesaria para destapar el conducto dependerá de diversos factores: salud física, bloqueos energéticos, estabilidad emocional, toxinas, y por supuesto, tapones gaseoso y fecales.
- Tanto si se destapona el conducto excretor como si no, seguiremos con la dinámica del agua salada y los ejercicios.
- A partir del sexto vaso, si todavía no se ha destapado el desagüe, podemos practicar los ejercicios complementarios descritos anteriormente: Posturas agachadas, tumbadas, invertidas, torsiones, masajes de vientre, etc. También cabría la opción de practicar un enema rectal.
- Tras evacuar la primera diarrea, se deberá seguir bebiendo y practicando los ejercicios hasta que el agua salga limpia. Es decir, sin apenas sedimento alguno. Este será el momento de finalizar la práctica. Generalmente, se requiere ingerir un total de 2,5 a 3 litros de agua salada. Con la toma de los últimos vasos también pueden aparecer náuseas. Esta también puede ser una señal del cuerpo para finalizar el tratamiento.

Después del lavado

- Tras la toma del último vaso de agua salada: Esperamos unos minutos para evacuar por última vez. Aunque, durante la siguiente hora probablemente sigamos expulsando restos del caldo ingerido.
- Lavado de piel: Es recomendable finalizar duchándose para lavar la piel. Si no disponemos de ducha, podemos aplicar friegas con un paño mojado. Por supuesto, el ano es la parte que más necesita un lavado con agua.
- Descanso: Tras la limpieza, conviene tumbarse en un lugar tranquilo para relajarse durante un mínimo de 20 minutos. Este es un buen momento para recoger los frutos de la práctica: conectando con estados de pureza interna, bienestar general, claridad mental, calma profunda, etc. También puedes dedicar un tiempo a la práctica de meditación, ya que el resultado final favorece la introspección.

- Comida siguiente: Según los protocolos establecidos, para cerrar bien el proceso de evacuación líquida, se debe ingerir alimentos sólidos antes de beber agua natural. La primera ingesta de comida debe ser no antes de media hora ni después de una hora tras finalizar la limpieza. El primer alimento debe ser arroz bien cocido, sin complementos añadidos. En este campo hay diversidad de opiniones, como la idea de que el arroz debe ser blanco y no integral, o bien la de añadir algunos complementos al plato.
- Durante el resto del día: Es muy importante seguir con una dieta muy simple, principalmente a base de fruta no ácida, verdura, o bien seguir con el arroz cocido. Conviene evitar la fruta ácida, legumbres, productos lácteos, huevos, carne, pescado, azúcares refinados, freidurías, especias, alcohol, café, etc.

SERIE DE EJERCICIOS

Tras la toma de cada vaso de agua salada, se deberán realizar estos cuatro ejercicios para facilitar el tránsito del líquido a través del tracto digestivo.

Se trata de ejercicios dinámicos sincronizados con la respiración. La etapa de inspiración (toma de aire) corresponde al estiramiento del tronco, de modo que se genera una mayor presión interna favorecedora del proceso de evacuación.

La intensidad y el ritmo de ejecución de los ejercicios no deben ser altos.

Puesto que el tercer y cuarto ejercicios pueden resultar difíciles de llevar a cabo, se han añadido unas variantes menos exigentes como posibles sustitutas.

1º Ejercicio

Postura de inicio: De pie, brazos extendidos hacia arriba. Manos unidas con los dedos entrelazados y palmas hacia arriba.

- Inspira inclinando el tronco hacia un lado.
- Espira volviendo al centro para repetir el movimiento hacia el lado opuesto.

Repetir el movimiento 4 veces para cada lado.

Este ejercicio favorece especialmente el tránsito del agua del estómago al intestino delgado.



2º Ejercicio

Postura de inicio: De pie.

- Inspira girando el tronco hacia un lado, Los brazos acompañan el gesto señalando hacia atrás.
- Espira volviendo al frente para repetir el movimiento hacia el lado opuesto.

Repetir el movimiento 4 veces para cada lado.

Este ejercicio favorece especialmente el tránsito del agua a través del intestino delgado.



3º Ejercicio

FORMA CLÁSICA

Postura de inicio: <Postura del perro cara arriba> Con apoyo de manos y dedos de los pies (Las rodillas y la pelvis no contactan con el suelo). Codos y rodillas extendidos, pelvis abajo y cabeza arriba.

- Inspira girando el tronco hacia un lado (La mirada se dirige al pie del lado opuesto)
- Espira volviendo al centro para repetir el giro hacia el lado contrario.

Repetir el movimiento 4 veces para cada lado.

Este ejercicio favorece especialmente el tránsito del agua del intestino delgado al grueso.



ALTERNATIVA FÁCIL

Postura de inicio: Tumbados boca abajo, con el apoyo de los codos en el suelo. Se puede añadir el soporte de un cojín bajo la barriga para suavizar el grado de extensión lumbar a la vez que se genera una mayor presión activadora de los intestinos.

- Inspira girando el tronco hacia un lado, acompañado de la elevación del brazo.
- Espira volviendo al centro para repetir el giro hacia el lado contrario.

Repetir el movimiento 4 veces para cada lado.

4º Ejercicio

FORMA CLÁSICA

Postura de inicio: Agachados con los pies separados y manos a las rodillas.

- Inspira girando el tronco hacia la izquierda mientras diriges la rodilla derecha hacia el pie contrario y con la otra mano diriges el muslo izquierdo contra el vientre.
- Espira volviendo al centro para repetir el giro sobre el lado contrario.

Repetir el movimiento 4 veces para cada lado.

Este ejercicio favorece el tránsito del agua por el intestino grueso.



ALTERNATIVA FÁCIL

Postura de inicio: Sentados, con una pierna extendida al frente y la otra flexionada y abrazada. (Muslo contra el abdomen)

- Inspira girando el tronco hacia el lado del muslo flexionado. El brazo del mismo lado se abre mientras que el brazo opuesto presiona el muslo contra el vientre.

- Espira volviendo al centro para repetir el giro sobre el mismo lado.
- Repetir el movimiento 4 veces sobre un lado y luego sobre el otro.

Algunas preguntas frecuentes

¿Puedo sustituir la toma de agua con sal por otros componentes?

Por supuesto, hay otros métodos de limpieza del sistema digestivo: Provocar vómitos (previa ingesta de agua), diarrea (con diversos remedios laxantes como el sulfato de magnesio o diversos productos farmacéuticos), enemas, tisanas, etc., sin olvidar la importancia del ayuno como base de todo proceso de desintoxicación.

El agua marina tiene una concentración salina más alta que nuestro preparado, por lo que se podría rebajar añadiendo tres partes de agua de manantial. Pero, ocurre que tomar agua salada, tal cual, puede resultar desagradable de ingerir.

¿Qué puede ocurrir si no acierto en el nivel de concentración salina?

A mayor concentración de sal, más se acelerará el proceso de expulsión. Pero, también conlleva un mayor proceso de deshidratación que conviene evitar, especialmente cuando se trata de beber una gran cantidad de agua salada para arrastrar consigo todos los residuos fecales.

Opuestamente, en caso de escasez de sal, el intestino empezaría a absorber el agua ingerida, pasando a expulsarla por la orina. Si esto sucediese, cabría la opción de añadir más cantidad de sal al preparado, y seguir con la ingesta del caldo.

¿Si se trata de ir de vientre repetidamente, hará falta un retrete por persona?

Cuando se introduce el líquido directamente desde el ano (con un enema) suele aparecer una necesidad imperiosa de evacuar casi instantánea. Pero, con el método de beber el agua salada, la necesidad evacuar es muy controlable. De hecho, una vez empieza el proceso de diarrea, cuando aparece la señal de volver a evacuar, es bueno esperar unos minutos para que el agua acumulada potencie el efecto de ablandar y arrastrar la materia fecal. Para hacerse una idea, en los talleres grupales, si hay un buen control de organización, pueden ser suficientes dos inodoros para más de diez participantes.

¿Qué postura es más correcta para defecar?

Como en el caso de orinar, sea cual sea la postura que adoptemos, el proceso interno de evacuación no se detendrá. Ahora bien, la postura fisiológica más favorable para la expulsión final es la agachada con el tronco un poco flexionado al frente, tal como actuamos de forma natural si no disponemos del común retrete para sentarse.

Hay la posibilidad de agacharse sobre el retrete, siempre que no haya peligro de desencajarse. También se corre el peligro de perder el equilibrio. De forma preventiva, podemos colocar una silla enfrente para sostenernos con las manos.

Cuando la evacuación es en forma de diarrea conviene estar bien sentados en la taza del wc para evitar al máximo las salpicaduras hacia el exterior. Una vez finalizada la diarrea, es importante limpiar posibles salpicaduras del interior de la taza, revisando inclusive la parte inferior del reposadero.

Durante el proceso he orinado. ¿Lo estoy haciendo mal?

Al principio de la limpieza es normal orinar debido a la ingesta de agua natural anterior al inicio de la limpieza. A medida que avanzamos con la toma de agua salada, el proceso de orinar se irá frenando. En caso de que ocurriese lo contrario, ^{significaría} que la concentración de sal en el agua no está siendo suficiente para el proceso de expulsión. Entonces, convendría seguir con unas cuantas tomas de agua con una concentración salina más alta de la indicada hasta que el agua se expulse por el ano. A partir de aquí, se debe ajustar la concentración de sal a las medidas recomendadas.

¿Qué hago si me vienen ganas de vomitar?

Por un lado, puede haber un rechazo al sabor salado, lo que podría provocar náuseas o incluso el vómito. En este caso, cada cual decide si desea seguir con el proceso. Por otro lado, cuanto más se tarda en efectuar la primera evacuación, mayor probabilidad hay de que aparezcan náuseas. Lógicamente, mientras el agua se acumula en el intestino, el estómago rechaza la que le entra por arriba. En caso de llegar a vomitar, ello no impide seguir con el proceso.

¿Qué podría ocurrirme si desistiese a medio proceso de la limpieza?

El organismo acabaría absorbiendo la mayor parte del agua. La concentración de sal se mezclaría con el compuesto en digestión. Antes de abandonar es preferible aplicar enemas rectales con los que probablemente se destaponaría la evacuación.

¿Qué puedo esperar durante los días siguientes?

Es probable de que al día siguiente todavía no se vaya de vientre. Eso no es ningún problema.

Durante los dos primeros días podrían aparecer episodios de cansancio o reactividad a cierto tipo de alimentos que deberíamos revisar de nuestra dieta. Cualquier malestar será liviano y pasajero, quedando la satisfacción de que la práctica habrá valido la pena, con un resultado final de bienestar profundo, de estar limpio física y mentalmente.



ÀLEX COSTA

Profesor de Hatha Yoga. Cofundador y codirector del centro *El Taller de Ioga* WWW.TALLERDEIOGAPREMIA.CAT donde periódicamente dirigen talleres de lavado intestinal con agua salada y organizan diversos Retiros de Yoga en la Naturaleza durante el año. Colabora en **YOGA SÍNTESIS**, Escuela de Formación de Profesores de Yoga WWW.YOGASINTESIS.COM