



Pulirsi con l'acqua

di *Manuela Gatti*
www.corposophia.it

"Ogni malattia, non importa sotto quale nome sia conosciuta dalla scienza medica, è costipazione"
Arnold Ehret

I principi fondamentali di Salute Naturale su cui si basavano le antiche Scuole di Igienismo sono gli stessi oggi riconosciuti dalla medicina ufficiale (anche se in verità quasi ignorati dalla maggior parte dei medici). Grazie a due coraggiosi medici americani (T.M. e T.C. Campbell) che hanno condotto e pubblicato il più completo e dettagliato studio sulle cause delle malattie, oggi sappiamo quale via seguire per prevenire o curare il cancro, le cardiopatie, l'ictus, il diabete, l'obesità, le malattie auto immuni, l'osteoporosi, il morbo di Alzheimer, i calcoli renali, la cecità e probabilmente quasi tutte, o la maggior parte delle malattie contemporanee (si veda l'articolo pubblicato su BioGuida - Primavera 2012).

La via è quella stabilita dalla Natura che ha predisposto il nutrimento adatto ad ogni specie, sulla base della propria anatomia: erba per gli erbivori, carne per i carnivori e frutta, verdura e semi per i frugivori, quali noi siamo.

L'allontanamento dai dettami della Natura determina la **malattia**, che non è un evento in sé negativo, al contrario è uno sforzo da parte del corpo per rimuovere

ed eliminare muco e tossine formati a causa di una alimentazione profondamente scorretta, basata su cereali e zuccheri raffinati, cibi cotti spesso ad elevate temperature, carne, pesce, latticini, sostanze nervine ed eccitanti, medicinali ... insomma tutto ciò che siamo stati indotti ad assumere da quando siamo nati. Questo regime alimentare determina un intasamento, una **costipazione** a livello intestinale che si ripercuote anche su quei "distretti" che sono individualmente più deboli: colite, bronchite, tracheite, rinite, polmonite, vaginite, uretrite, nefrite... tutto ciò che termina in "ite" indica uno stato infiammatorio ed edematoso locale con produzione di muco che il corpo tenta in tutti i modi di espellere e che la scienza medica tenta in tutti i modi di bloccare. La disattivazione o "remissione" dei sintomi, che la medicina ufficiale chiama "guarigione" è solo apparente. Il corpo reagisce all'introduzione dei farmaci e si predispose per neutralizzarli bloccando il processo di disintossicazione in corso: e così fino al successivo malanno, fino a che regge questo trattamento. Ciò che invece ha senso è, da un lato favorire l'espulsione del muco e delle tossine che intasano l'intestino (l'adulto medio ha le pareti del colon tappezzate da uno strato di muco appiccicoso e dai 5 ai 10 kg. e di feci non eliminate che avvelenano il flusso sanguigno e l'organismo). Va quindi bloccato a monte la causa di questa costipazione, eliminando i cibi raffinati e le proteine animali, inserendo gradualmente nella propria

dieta un apporto sempre maggiore di **frutta e verdura fresche**, che ripuliscono il colon e lo rivitalizzano, creando un nuovo terreno dove i parassiti non possono proliferare, ripristinando la peristalsi e purificando il sangue, riportando forza e vitalità all'individuo.

"Non è la malattia che dobbiamo curare ma il corpo. Deve essere ripulito, liberato dai rifiuti e dal materiale estraneo, dal muco e dalle tossine accumulati fin dall'infanzia. Non si può comprare la salute in bottiglia, non si può guarire il proprio corpo facendo una cura depurativa di pochi giorni a fronte di tutti i torti che sono stati fatti al corpo fino ad oggi. Tutto ha inizio dal colon che fin dalla nascita non è mai stato completamente svuotato e oggi nessuno possiede un corpo idealmente pulito e quindi neppure un sangue perfettamente pulito. Quella che la scienza medica definisce come normale salute è in effetti una condizione patologica dovuta alla Dieta della Civiltà che non venendo mai digerita completamente, accumula nel tratto digestivo prodotti di rifiuto che non sono mai eliminati completamente determinando così l'origine di tutte le malattie."

Arnold Ehret

Sciogliere questi rifiuti ed eliminarli con attenzione rappresenta una pratica di igiene intestinale che migliora in ogni caso la situazione locale e produce certamente una sensazione di benessere generale: un semplice clistere di pulizia è un rimedio eccellente per infiniti malanni. Ma se questa pratica naturale non viene abbinata ad un graduale e profondo cambiamento nell'alimentazione, non potrà certo fare miracoli!

Benefici dell'idrocolonterapia

Lo stesso principio vale per una pratica igienica quale l'**idrocolonterapia**, una forma moderna di lavaggio intestinale che, oltre a curare i disturbi dell'apparato digerente e dell'intestino, purifica l'intero organismo e viene praticata in modo delicato e indolore: l'origine di questo trattamento viene citata per la prima volta in un documento egizio che risale a 3500 anni fa.



Un intestino lento, tendenzialmente pieno di rifiuti e costipato, specialmente nelle curve e nella anse, determina la formazione di sostanze tossiche che in un primo tempo alterano la membrana intestinale e, quindi, possono passare nel sangue e nella linfa accumulandosi in qualsiasi parte dell'organismo, determinando uno stato di intossicazione che deve essere gestito con grande dispendio di energia e con il coinvolgimento di tutti gli altri organi, apparentemente non in stretta correlazione con il colon. Quando le feci sostano più del dovuto, il sistema immunitario deve gestire questo sito dove le fermentazioni e le putrefazioni aumentano in maniera esponenziale, impegnando in questo distretto gran parte delle sue difese per garantire l'equilibrio di tutto il resto del corpo.

Il fatto che il sistema immunitario e l'intestino siano intimamente collegati è poco valutato anche se è noto che elementi di questo importantissimo sistema siano localizzati proprio in questa sede (Placche di Peyer) e che lì si formino le immunoglobuline (particelle proteiche aventi proprietà immunologiche). La mucosa dell'intestino è perciò assai importante per assicurare una buona difesa organica, e insieme ad essa lo sono: fegato, reni, ghiandole, polmoni e superficie cutanea.

"Il cattivo funzionamento intestinale e l'autointossicazione permanente che provoca, possono avere un effetto disastroso sul sistema nervoso".

(Dr. Henry Picard)

Pulire l'intestino, quando questo non è nelle condizioni ideali, può diventare un'azione intelligente e prioritaria, cui devono comunque seguire altrettanto importanti cambiamenti come la dieta alimentare e gli aspetti igienici sui piani fisico, emozionale e psicologico. Sembra davvero incredibile, ma la maggior parte delle malattie hanno la loro causa profonda in un cattivo funzionamento dell'intestino dovuto allo scarso movimento e all'uso di medicinali, ad una scorretta alimentazione ricca di zuccheri, alimenti raffinati e additivi chimici, proteine e grassi animali e povera di elementi primari, come abbondante frutta e verdura crude. Anche lo stress, dal canto suo, può determinare un'alterazione delle pareti intestinali provocando una contrazione eccessiva o insufficiente

che può a sua volta influenzare la flora batterica, rallentandone la ricostruzione. Nella media delle persone i movimenti dell'intestino (peristalsi) e del colon in particolare, risultano alquanto rallentati. Questo fenomeno causa un accumulo di muco appiccicoso, una colla derivante dall'assunzione di cibi che non possono essere digeriti, che tappezza letteralmente le "tasche" del colon determinando nel tempo un accumulo di incrostazioni sulle sue pareti che, a loro volta, rendono ancor più difficile il naturale movimento ritmico e ondulatorio che dovrebbe promuovere il transito dei prodotti fecali diretti all'esterno. Anche in coloro che evacuano giornalmente, l'intestino non si libera mai completamente e il ristagno cronico di sostanze fecali provoca il degrado della mucosa intestinale e l'alterazione della flora batterica, fenomeno conosciuto con il nome di *disbiosi intestinale*. Quando scompare la disbiosi i batteri salutari (tra cui *Lactobacillus Acidophilus*) diminuiscono e quelli nocivi (tra cui il *Bacillus Coli*) aumentano. Questo mutamento della flora intestinale, che rende impossibile la completa elaborazione dei materiali fecali, genera quelle fermentazioni e putrefazioni che non solo intossicano tutto l'organismo, ma riducono notevolmente le difese immunitarie.

L'intossicazione intestinale, diffondendosi nell'intero organismo, può manifestarsi nei sintomi più disparati: emicranie croniche, allergie, acne, psoriasi, eritemi, diverticoli, costipazioni, prolapsi intestinali, reumatismi, disturbi cardiaci, asma, problemi respiratori, noduli al seno, perdita di vitalità, stanchezza, depressione, mancanza di concentrazione, aggressività, attacchi di panico, infezioni, infiammazioni, poliartrite, problemi ai capelli e alla vista ed è causa della maggior parte delle malattie. I lassativi del resto, oggi largamente usati, concedono solo un beneficio momentaneo ma, a lungo termine, danneggiano la mucosa intestinale e inibiscono ulteriormente la peristalsi intestinale.

"Metà delle persone, che dicono di essere in buona salute, portano continuamente con sé, fin dall'infanzia, parecchi chili di sostanze mai eliminate. Una buona evacuazione al giorno non ha alcun significato".

(Prof. Arnold Ehret)



Questo trattamento, del quale solo pochi individui non hanno bisogno, attua una profonda pulizia intestinale e rimuove i residui fecali depositati nelle curve e nelle tasche del colon, elimina la flora batterica alterata e favorisce la ricrescita di quella equilibrata. Già dopo il primo trattamento il ventre si presenta meno gonfio e si prova un senso di leggerezza ma, per mantenerne gli effetti benefici di questa terapia disintossicante e riguadagnare uno stato di buona salute che perduri nel tempo, è necessario attuare una corretta alimentazione e uno stile di vita sano. In particolare risulta essere particolarmente indicato per chi soffre di problemi intestinali o di disturbi che possono essere correlati direttamente a un cattivo funzionamento del colon, come il meteorismo e il gonfiore del ventre, due disturbi provocati dalla disbiosi, oppure la stitichezza o la diarrea. In pratica, la pancia si "gonfia" perché le feci fermentano e ristagnano, determinando un assorbimento di sostanze tossiche da parte dell'organismo. L'idrocolontterapia interviene proprio liberando il colon da queste sostanze, ossigenandolo e ricreando così l'ambiente naturale originario. La seduta si svolge utilizzando un'apposita apparecchiatura che fa affluire acqua nel colon attraverso un tubo a due vie introdotto nell'ano che nel contempo permette al materiale fecale di fuoriuscire attraverso lo stesso, rimanendo distesi sul lettino a pancia in su. L'immissione di acqua e lo scarico dei materiali fecali continua finché l'acqua non fuoriesce pulita: il tutto avviene in un sistema chiuso, estremamente igienico e discreto, generalmente in un tempo che va dai 30 ai 40 minuti.