



GUIA PARA ENEMAS

ARTICULO SOBRE COLON (Dr. DANIEL REID) EL COLON: ¿ALCANTARILLA O POZO NEGRO?

De todos los órganos vitales del cuerpo, el que sufre las peores consecuencias de los hábitos dietéticos modernos es el colon. La naturaleza diseñó el colon para que funcionara como un sistema de alcantarillado por el que los residuos de la digestión pudieran ser prontamente eliminados del organismo. En vez de eso, se ha convertido en una especie de pozo negro estancando, el equivalente fisiológico de un montón de basura en descomposición o de un retrete atascado que sigue utilizándose para defecar. Hoy en día, el colón del varón norteamericano medio lleva en su interior unos dos kilos y medio de carne roja putrefacta y semidigerida, más una cantidad de entre dos y cinco kilos de desechos tóxicos acumulados durante años en los pliegues del colon.

¿Por qué los residuos tóxicos de una mala alimentación consumida en combinaciones inadecuadas se acumulan en el colon? V. E. Irons lo explica en su boletín de la siguiente manera:

Cuando un alimento no saludable o dañino para el cuerpo llega al estómago, éste envía de inmediato una advertencia a los productores de mucosidades: ¡Atención, se acerca el enemigo! Sabemos que las mucosidades empiezan a ser producidas de inmediato y que el colon queda recubierto de ellas. Cuando los alimentos tóxicos procedentes del estómago llegan por fin al colon, al cabo de 12 a 18 horas, este último se halla preparado para recibirlo, revestido con una capa de mucosidades para impedir que el cuerpo absorba las toxinas. Si esto sucediera una o incluso unas cuantas veces al mes, las mucosidades, tras haber cumplido su misión, se desintegrarían y serían expelidas lentamente del colon sin causar ningún perjuicio.

Pero ahora resulta del todo evidente que la naturaleza jamás dispuso este mecanismo defensivo para ser utilizado con la constante frecuencia con que se utiliza hoy... El resultado es que se va segregando capa tras capa hasta que se acumulación alcanza un espesor de entre 3 y 6 mm. En ocasiones, estas capas llegan a alcanzar un grosor de



hasta 9 e incluso 12 mm, volviéndose tan duras y negras como un pedazo de viejo caucho endurecido de esos que se ven en las cunetas de las carreteras, arrancados de un neumático de camión...

Hemos tenido muestras conservadas en alcohol cuya longitud iba desde varios centímetros hasta unos cuantos palmos; la más larga de ellas pasaba de 8 metros en una sola pieza. A veces salen como una más que llega a pesar hasta 6 kilos, y continúan saliendo durante varios días, hasta una semana seguida....

Sea cual sea su situación económica, sea cual sea su anterior historial médico, sea cual sea su sexo o su edad, usted (y me refiero al lector y al 95% de los estadounidenses) también lleva estas mucosidades endurecidas en su colon, y le asombraría constatar lo que puede salir de su cuerpo.

Incluso el servicio de sanidad de los Estados Unidos, en una rara muestra de franqueza, admitió hace unos años que más del 90% de los norteamericanos van por la vida con el colon obstruido.

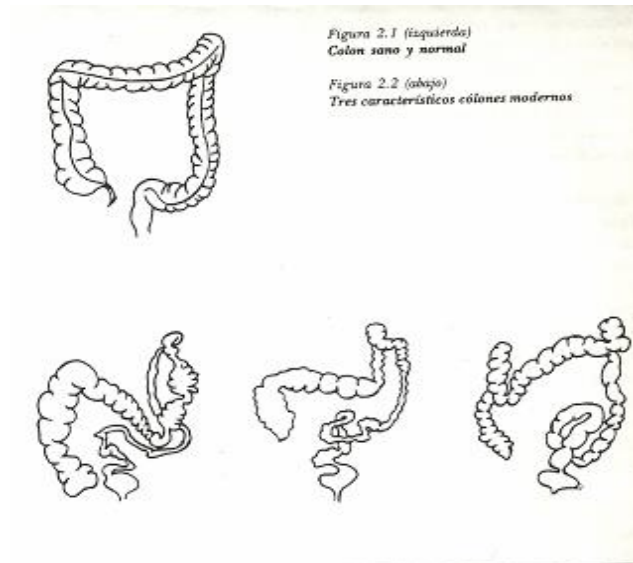
Irons cita la experiencia de uno de los más célebres y respetados cirujanos de la historia norteamericana, el Dr. Harvey Kellog, de Battle Creek, Michigan, quien escribió: "En las 22.000 operaciones que he realizado personalmente, ni una sola vez he encontrado un colon normal". Y eso era a comienzos de siglo, mucho antes de que los hábitos alimentarios norteamericanos estuvieran tan completamente corrompidos como hoy por los alimentos elaborados y desnaturalizados. Tal y como lo expresa Irons, "prácticamente el único sitio donde puede verse hoy un colon normal y sano es en un libro de anatomía".

La figura 2.1 muestra un colon sano y normal, tal y como aparece en los libros de anatomía. Compárelo con los distorsionados intestinos de la figura 2.2, que nos presenta las reproducciones de radiografías reales del colon de personas en apariencia sanas. Fíjese en las tortuosas vueltas y revueltas del intestino, en las enormes bolsas de mucosidades incrustadas y heces atrapadas, en las secciones comprimidas y marchitas que han degenerado por completo. ¿Impresionante? Pues tome buena nota, porque hay un 95% de probabilidades de que esté usted contemplando un reflejo de su propio colon.

Yin Tran



Una respuesta a
tu búsqueda interior



Todo lo que entra debe salir, tarde o temprano. Entretanto, puede pasarse años pudriéndose dentro del cuerpo y causarle graves enfermedades o incluso matarle.

La toxemia es el verdadero culpable de casi todas las dolencias crónicas y enfermedades degenerativas. Eso explica, por ejemplo, por qué entre las personas expuestas a precisamente las mismas condiciones climáticas hay unas que “cogen” un resfriado mientras que otras permanecen inmunes. La culpa no es de los “gérmenes”, como aseguraba Louis Pasteur, pues gérmenes de todas clases flotan constantemente en el aire e invaden en todo momento nuestra comida y nuestra agua. Es la falta de una resistencia normal, debida a la autointoxicación de la corriente sanguínea, lo que abre una “ventana de vulnerabilidad” en el cuerpo y posibilita la invasión de los gérmenes, bacterias y virus.

Cualquier persona que quebrante habitualmente las leyes de la naturaleza acabará en último término sentenciada a enfermedad crónica y muerte prematura por la madre naturaleza. Ninguna clase ni cantidad de fármacos, cirugía u otros tratamientos médicos podrá salvarle de la auto impuesta pena de muerte por autointoxicación. La única forma

Yin Tran



Una respuesta a
tu búsqueda interior

de conseguir un indulto es mediante el “buen comportamiento”, lo que significa una reforma profunda de los malos hábitos.

Aun así, resulta ilusorio suponer que para eliminar estas obstrucciones fétidas y expulsar las toxinas incrustadas en el colon basta con adoptar una dieta a base de salvado, vegetales crudos y otros alimentos fibrosos. El salvado los vegetales crudos contienen tanta fibra que no pueden pasar por los minúsculos agujeros que quedan libres para el paso de las heces de la mayoría de los cólonos. Lo que ocurre entonces es que la fibra se atasca, se descompone y agrava aún más el problema. Es inútil lanzarse a un programa dietético nuevo sin haberse librado antes de los desechos incrustados y residuos tóxicos que las anteriores costumbres alimenticias han hecho acumular en el canal digestivo.

Y esto sólo puede conseguirse de una manera: mediante el ayuno y la limpieza intestinal con irrigaciones colónicas.

Cuando quiere ponerle aceite nuevo al motor de su coche, no se limita a verterlo encima del aceite sucio, sino que primero extrae todo el lubricante viejo. Lo menos que puede hacer es tratar se cuerpo con el mismo respeto y atención que concede a su automóvil.

Tal y como dice V. E. Irons, “probablemente seguirá usted consumiendo combinaciones de alimentos incompatibles durante tanto tiempo como viva, de modo que seguirá necesitando una serie de limpiezas del colon”. En su libro Colon Health: The key to a Vibrant Life, el Dr. Walker, de 116 años de edad, es igualmente claro:

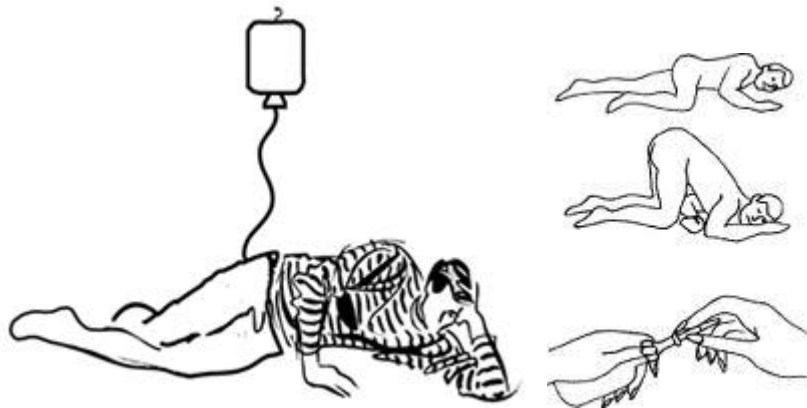
La eliminación de los alimentos no digeridos y otros productos de desecho es tan importante como la correcta digestión y asimilación de la comida... El régimen más perfecto no dará mejores resultados que el más malo si el sistema de alcantarillado que es el colon se halla obstruido por una acumulación de residuos corrompidos (Doctor Daniel Reid).

Yin Tran



Una respuesta a
tu búsqueda interior

Enema: Lavado" o lavativa, es el procedimiento de introducir líquidos en el recto y el colon a través de la vía rectal o ano.



Yin Tran S.A.S – NIT: 900923297-6 – Contacto: 316 539 44 62 – www.yintran.co-
contacto@yintran.co



El enema de café:

Los "pacientes tienen que saber que los enemas del café no solo, están dados para la mejorar la función de los intestinos sino también para el estímulo del hígado, el de la vesícula biliar y sobre todo para la limpieza de la sangre.

Los enemas del café eran una parte establecida de práctica médica cuando el Dr. Max Gerson los introdujo en terapia del cáncer en los años 30. Basándose en trabajo alemán del laboratorio, Gerson creyó que la cafeína podría estimular el hígado y la vesícula biliar para descargar la bilis. Él se sentía que este proceso podría contribuir a la salud del paciente del cáncer.

Aunque el enema del café se ha apilado desdeñosamente, ha habido un cierto trabajo científico independiente que da crédito a este concepto. En 1981, por ejemplo, el Dr. Lee Wattenberg y sus colegas podían demostrar que las sustancias encontradas en café-kahweol y cafestol palmitate-promueven la actividad de un sistema dominante de la enzima, S-transferase del glutathione, sobre la norma. Este sistema desintoxica un arsenal extenso de electrophiles de la circulación sanguínea y, según el Gar Hildenbrand del instituto de Gerson, "debe ser mirado como mecanismo importante para la desintoxicación cancerígena." Este grupo de la enzima es responsable de neutralizar los radicales libres, productos químicos dañosos ahora implicados comúnmente en la iniciación del cáncer. En ratones, por ejemplo, estos sistemas se realzan 600 por ciento en el hígado y 700 por ciento en el intestino cuando los granos de café se agregan a la dieta de los ratones.

Otro científico (Ling) ha sugerido que el agua en una célula normal está contenida en "hielo-como" la estructura. El estar vivo requiere no apenas los productos químicos derechos pero la estructura química derecha. Las células tienen normalmente una

Yin Tran



Una respuesta a
tu búsqueda interior

preferencia por potasio sobre el sodio, pero cuando se daña una célula comienza a preferir sodio. Esto que anhela da lugar a una capacidad dañada de células de repararse y de utilizar energía. Además, las células dañadas producen las toxinas; alrededor de tumores están las zonas "del tejido fino herido" pero aún no-malo, hinchadas con la sal y agua.

Gerson lo creyó axiomático que el cáncer no podría existir en metabolismo normal. Él señaló al hecho de que los científicos tuvieron que dañar a menudo la tiroides y las glándulas suprarrenales de un animal apenas para conseguir un tumor trasplantado "para tomar." Él dirigió sus esfuerzos hacia crear metabolismo normal en el tejido fino que rodeaba un tumor.

Es el hígado y el intestino pequeño que neutralizan las toxinas más comunes del tejido fino: los polyamines, amoníaco, tóxico-limitan el nitrógeno, y electrophiles. Estos sistemas de la desintoxicación son realizados probablemente por el enema del café.

La química y la física fisiológicas ha indicado que los "enemas de cafeína causan la dilatación de conductos biliares, que facilita la excreción de los productos de descomposición tóxicos del cáncer por el hígado y la diálisis de productos tóxicos a través de la pared colonica."

Además, el theophylline y el theobromine (dos otros productos químicos en café) dilatan los vasos sanguíneos y la inflamación contraria de la tripa; los palmitates realzan el sistema de la enzima responsable del retiro de radicales libres tóxicos del suero; y el líquido del enema entonces estimula el sistema nervioso visceral para promover la peristalsis y el tránsito de la bilis tóxica diluida del duodeno y hacia fuera del recto.

Puesto que el enema se lleva a cabo generalmente para 15 minutos, y toda la sangre en los pasos del cuerpo a través del hígado cada tres minutos, "estos enemas representan una forma de diálisis de la sangre a través de la pared de la tripa" (el boletín de noticias



curativo, #13, puede junio de 1986). Los enemas pueden llevarse a cabo por razones médicas o de higiene, con fines diagnósticos, o como parte de terapias alternativas o tradicionales.

Los **enemas médicos** o por higiene se usan desde hace siglos y son básicamente de dos tipos:

- **Enemas evacuantes:**

Los enemas evacuantes que generalmente actúan de inmediato (15 a 20 minutos máximo), se usan para tratar la retención fecal, eliminación de fecalomas, o el estreñimiento, como por ejemplo en las mujeres embarazadas se usan para aliviar la molestia causada por el estreñimiento que a algunas les produce la ingesta de suplementos nutricionales de hierro; también se usan para aliviar el dolor durante la defecación por la episiotomía o los puntos de sutura en la zona vaginal que son muy dolorosos durante los primeros días del puerperio.

- **Enemas de retención**

Los enemas de retención que requieren la retención de la sustancia introducida por mínimo 30 minutos a varias horas, se usan para introducir medicamentos o sustancias radio opacas, como el sulfato de bario, y así visualizar con rayos x imágenes del tracto intestinal inferior con fines diagnósticos. También existen los enemas para alimentación vía rectal, medida en desuso.

Sustancias para enemas:

Los enemas evacuantes se realizan con agua, solución salina, Café, decocción de plantas medicinales, soluciones jabonosas, emulsiones con aceite o glicerina, soluciones



hipertónicas y existen también preparados comerciales. Generalmente todas estas sustancias se aplican a temperatura corporal (37 °C).

Los enemas de retención (a veces precedidos por enemas de evacuación o limpieza) se hacen con aceite de oliva (enema oleoso o emoliente), medicamentos diversos como antihelmínticos o laxantes y antisépticos, sulfato de bario y líquidos con nutrientes en caso del enema alimenticio, así como líquidos para hidratación (proctólisis)

Contraindicaciones:

Generalmente se deben evitar practicar enemas en los siguientes casos:

- Inflamación intestinal o colitis y apendicitis
- Peritonitis
- Traumatismo Abdominal
- Posoperatorio de cirugías abdominales

Preparación del Café

Agregue 1000 ml de agua a un recipiente y colóquela la hervir agregándole 2 cucharadas de café puro idealmente orgánico, espere que hierva, una vez hierva por favor baje el fuego a fuego bajo y déjelo hervir por 5 a 10 minutos, cuélelo en un colador de tela en su jarra de enema y agréguele 500 ml más de agua a temperatura ambiente o como le permita regular la temperatura del enema a unos 37 grados.

Elementos a utilizar:

- 1 bolsa de enema travac de 1500cc vacía, por favor pedir la vacía, no llena. Repito bolsa para enema Vacía. conseguir en almacenes locatel, Farmatodo o Clinica Marly o Farmacia Homeopática Sendero del ser.
- 1 botella de cloro (límpido de uso diario o cada vez que la use)



- Vaselina
- Hay Otras posibilidades de elementos para el enema (Consultar)

Modo de aplicación:

Una de las experiencias personales que considero importantes a lo largo de 20 años de hacerme enemas, es lograr evacuar antes de hacer el enema, ayudando al que el colon no se vuelva lento o caiga en pereza intestinal. Ya que esto podría llegar a pasar, sin embargo, esto se puede arreglar rápido.

Antes de aplicarse los enemas deseche el anillo azul de la manguera y el forro protector que trae la Bolsa.

- Suba la llave de la bolsa hasta que le quede cómoda
- Cierre el tensor y llene la bolsa con el enema es decir con el café previamente preparado.
- Cuélguela en un lugar alto
- Adiciónale a la punta de la cánula vaselina
- Túmbese de cubito lateral derecho introdúzcala en el ano, abra la llave y ciérrela cuando lo crea necesario.
- Reténgalo por espacio de 12 a 15 minutos
- Evacue el enema

Observación: Se recomiendan dos (2) enemas **con la retención de 15 minutos para un mayor beneficio.** Para el que dese una adecuada desintoxicación del Hígado y la vesícula Biliar se recomienda o más bien es necesario, que el café se retenga entre 12 y 15 minutos. Las sustancias del café viajan por vías del tracto digestivo hasta el hígado donde la sangre pasa cada tres minutos haciendo que esta se desintoxique a través de



las sustancias del café. Por lo tanto, se necesita que la sangre pase mínimo unas tres veces por el hígado para que haya una adecuada desintoxicación.

Posiciones

- Con las rodillas y las manos en el piso, levantando la cadera.
- Acostado de medio lado al lado izquierdo. Esta es la más recomendada clínicamente
- Acostado boca arriba con un almohadón debajo de la cadera.
- Parado flexionando las rodillas y llevando la cabeza a las rodillas.

Nota: Es importante que se evacue antes de colocar el enema para que el intestino no se vuelva perezoso.

La retención del enema.

Cuando el enema haya entrado por favor retire la bolsa del recto y permanezca acostado de cubito lateral derecho e izquierdo, haga cambios de posición en la medida que el tiempo vaya pasando y especialmente en el momento en que se le haga difícil retener, se dará cuenta que si respira e inmediatamente cambia de posición, especialmente cuando se te esté haciendo difícil mantenerlo, al cambio de postura, la sensación de quererlo evacuar desaparecerá por tanto podrá seguirlo reteniendo. Si es de su agrado aproveche el tiempo para leer un buen libro. Con el tiempo aprenderá a disfrutar el enema.

Suele pasar que, si se le hace muy difícil retener el enema, es decir, es prácticamente imposible, entonces es porque el colon está lleno de mucha materia fecal y sustancias pegadas a las paredes intestinales, lo que hará difícil que el líquido ingrese, debe entonces en vez de usar los 1500 ml, use la mita o $\frac{3}{4}$ del mismo. E ir aumentando la cantidad en la medida que el colon vaya desprendiendo todo lo que tiene pegado en las paredes intestinales, lo cual le generara una sensación de relajación general, sentirse liviano, pensar mejor y dormir mejor.



Hora para realizarlo:

No existe hora especial, sin embargo, clínicamente se recomienda y se dice, los enemas en las horas de la mañana especialmente entre las 3 a 5 am son desintoxicantes y en las horas de la tarde son tónicos, eso quiere decir que si quiere usar la terapia de los enemas para fortalecer y tonificar un órgano entonces estos deberán usarse las plantas para cada sistema metabólico del organismo. Por ejemplo, plantas para relajar el sistema nervioso y mejorar el sueño, al final de esta guía encontrar un listado de las mismas y su forma de preparación.

La evacuación:

Una vez haya pasado los 12 a 15 minutos y este sentado e la taza dl baño, habrá evacuado una parte del enema, es ideal realizar masaje visceral acompañado de la respiración, inhale y haga un masaje sobre la zona hepática, debajo de la costilla derecha, y luego evacue, continúe haciéndolo unas tres veces para mayores beneficios.

Posibles síntomas:

Puede que las 3 primeras veces que realice el enema, posterior al mismo, se sienta con el estómago inflamado, esto puede pasar ya que puede que no haya evacuado completamente el enema, pero tranquilo que el saldrá a través de la orina. Pero por favor no renuncie si esto le llega a pasar, continúelo que cuando haya realizado mínimo tres enemas, esto quedara en el pasado y empezara realmente a disfrutar de los enemas.

Esterilización de la bolsa:

- Lave la bolsa con agua con agua caliente y jabón para sacar los residuos que quedaron dentro, y luego colóquele cloro hasta nuevo uso. O si tiene 20.000 pesos para verter cada vez que se haga enema pues también es una opción.
- Introduzca la cánula adentro de la bolsa y vierta el cloro adentro, mueva la bolsa a fin de que el cloro llegue a todas las partes internas de la bolsa, déjela reposar



unos cinco (5) minutos. Bote el cloro y Enjuague la bolsa con agua lo más pura posible, y quedara lista para volver a usar.

Advertencia:

- Lave bien la bolsa con abundante agua para que no queden residuos de cloro en su interior, este es toxico.

Contenido de los enemas:

Enemas de café

- 2 cucharadas razas de café por litro de agua. Prepárelo como café normal o orgánico y cuélelo antes de verterlo en la bolsa (mientras menos procesado mejor). Idealmente el orgánico.

Enemas de plantas

- Seleccione, lave, pique y licue las plantas; póngalas a cocinar hasta que hierva, luego cuélelas; y agréguela a la bolsa del enema. El restante de las plantas picadas, se guardan en una bolsa negra en el congelador. Siempre use un 60/ de agua y un 40% de la planta.
- **Plantas en general para los diferentes sistemas del organismo.** Recomiendo cuando se quiere trabajar un sistema hacer enemas con las plantas correspondientes a ese sistema.

Yin Tran



Una respuesta a
tu búsqueda interior

Plantas expectorantes: Para facilitar la eliminación de la flema o mucus de los pulmones.

1. Malvavisco
2. Eucalipto
3. Uña de gato
4. Tomillo
5. Sauco
6. Tilo
7. Mirra
8. Pino
9. Cebolla
10. Fray lejon

Plantas Nervinas: Para sedar el sistema nervioso

1. Manzanilla
2. Valeriana
3. Flor de Naranjo
4. Tilo
5. Ajenjo
6. Hoja de macarela
7. Anís
8. Flores de Durazno
9. Artemisa
10. Alcanfor
11. Doradilla
12. Menta
13. Hierba de gato

**Yin Tran S.A.S – NIT: 900923297-6 – Contacto: 316 539 44 62 – www.yintran.co-
contacto@yintran.co**

Yin Tran



Una respuesta a
tu búsqueda interior

14. Lúpulo
15. Lobelia
16. Flores de maracuyá

Plantas Estomáticas: Para estimular las funciones digestivas

1. Manzanilla
2. Ajenjo
3. Diente de León
4. Cardo Santo
5. Limoncillo
6. Ruda
7. Albahaca
8. Sábila
9. Hinojo
10. Jengibre
11. Ginsegn
12. Lúpulo
13. Papaya

Plantas Digestivas: Contienen propiedades digestivas (Enzimas Proteicas)

1. Ají
2. Equinacea
3. Ajo
4. Ajenjo
5. Menta
6. Albahaca
7. Alfalfa
8. Manzanilla
9. Anís
10. Papaya
11. Hojas de cebada

Yin Tran



Una respuesta a
tu búsqueda interior

Plantas Cardiacas: Se usan para afecciones cardiacas y como tónico cardiaco

1. Romero
2. Toronjil
3. Cidron
4. Valeriana
5. Esparrago
6. Espino Blanco
7. Alcanfor
8. Muérdago
9. Flores de maracuyá
10. Mirra

Plantas circulatorias: para promover una mejor circulación sanguínea.

1. Ají
2. Ajo
3. Agua de Verbena Morada
4. Cebolla
5. Perejil
6. Germen de Trigo
7. Zorzaparrilla
8. Chaparral

Yin Tran



Una respuesta a
tu búsqueda interior

Plantas Antirreumáticas: Para aliviar los dolores articulares y las inflamaciones de las articulaciones.

1. Betónica
2. Lechuga
3. Mejorana
4. Apio común
5. Corona de rey
6. Manzanilla
7. Alfalfa
8. Raíz de regaliz
9. Sauce blanco (Corteza)
10. Agrimonia
11. Grosellero
12. Hiedra terrestre
13. Fresa
14. Enebro
15. Ortiga
16. Primavera
17. Pulsatila
18. Verbena
19. Serpol
20. Ajo.

Emenagogo: Plantas para normalizar el flujo menstrual y aumentar su volumen

1. Cardo Santo
2. Manzanilla
3. Hinojo

**Yin Tran S.A.S – NIT: 900923297-6 – Contacto: 316 539 44 62 – www.yintran.co-
contacto@yintran.co**

Yin Tran



Una respuesta a
tu búsqueda interior

4. Romero
5. Toronjil
6. Artemisa
7. Poleo
8. Ruda
9. Salvia
10. Ortiga
11. Hisopo
12. Milenrama

Hepáticas: Para normalizar las funciones del Hígado

1. Martin Galvis
2. Boldo
3. Diente de león
4. Cascara sagrada
5. Zarparrilla
6. Berro
7. Alcachofa
8. Hinojo
9. Diente de león
10. Ajenjo

Hipnóticas: Inducen al Sueño

1. Valeriana
2. Azahar
3. Tilo
4. Verbena



Laxantes: Estimulan la eliminación de los intestinos

1. Zen
2. Cascara Sagrada
3. Sábila
4. Tamarindo
5. Ciruela pasa
6. Mango
7. Flores de durazno
8. Lino
9. Diente de león
10. Malvavisco
11. Sauco
12. Malva
13. Tuna
14. Tamarindo

Renales: Estimulan y desintoxican el Riñón

1. Tallo de Carretilla
2. Tallo de Cola de Caballo
3. Cola de Caballo
4. Tallo o hoja de Hierba de San Nicolás
5. Corteza de Cuachalalate
6. Diente de León

Yin Tran



Una respuesta a
tu búsqueda interior

Advertencia:

- Algunas de estas plantas son abortivas o producen variaciones en la tensión, pida a su terapeuta que le recomiende cuales puede usar.
- En algunas ocasiones se pueden presentar mareos, cólicos o debilidad, esto es propio de cualquier tratamiento de desintoxicación del cuerpo. Consulte si se repite la sensación.

Cualquier duda o inquietud por favor déjenos saber para orientarle y le deseo que pueda liberar su intestino de estas sustancias, así como desintoxicar la sangre a través de este buen método casero que le ha ayudado a muchos a sentirse mejor y recuperar su salud y poder ir más livianito por la vida. Bueno sobre todo sin tanta caca adentro jajajaja.

Shi. Fu. Dr. Wilson Triana Buitrago
Especialista en Terapias Alternativas