

Limpeza do intestino

Shank Prakshalana e curas de fruta

Apresentação

Shank Prakshalana é uma grande limpeza dos intestinos. Esta prática Ayurvédica consiste numa forma de duche interno. A água salgada é bebida e depois descarregada por baixo. Progride bastante rapidamente através de uma série de exercícios de yoga. Flui através dos intestinos como um rio purificador, a todos os níveis (físico, emocional, mental, e espiritual).

Esta purificação é também chamada Shankha Prakshalana ou Varisara.

Shankha, como o grego Konkhe: concha, concha, em referência à água que flui através do tubo digestivo como uma concha, paralela à espiral da concha e ao enrolamento dos intestinos. Uma vez limpo, o intestino é limpo como o nácar de uma concha.

Prakshalana: para lavar completamente

Objectivo

- Para limpar todo o tracto digestivo.

É um processo de purificação que harmoniza e reequilibra em vários níveis.

- De um ponto de vista fisiológico, os intestinos contêm muitas bactérias. Enquanto o corpo é constituído por cerca de 1 bilião de células, o número de bactérias é de cerca de 10 biliões. Elas pesam cerca de 1 kg. Os intestinos estendem-se ao longo de 5 a 8 metros e têm uma grande superfície, cerca de 32 m², para permitir a passagem de nutrientes, mas também toxinas. Alguns alimentos permanecem "presos" durante muito tempo, em decomposição, nas dobras dos intestinos (as vilosidades).

- Os 100 milhões de neurónios no intestino actuam como um verdadeiro laboratório de química. Estimulam a produção de serotonina, dopamina, opiáceos contra a dor... O intestino tem assim uma influência directa sobre o cérebro e sobre o nosso bom humor.

A limpeza pode também dizer respeito às memórias armazenadas no corpo.

Os intestinos têm um papel emocional importante. Têm muitos músculos para o trânsito. Podem ficar tensos com o stress, medos e raiva e causar dor intensa, daí as expressões comuns: "ter medo na barriga", "é uma dor"...

A tensão no estômago perturba o diafragma e a respiração.

O intestino recebe a bílis do fígado e as enzimas do pâncreas para quebrar as moléculas que servirão para construir o corpo e fornecer-lhe a energia necessária.

A intenção é renovar o motor, limpar os circuitos, reiniciá-lo, torná-lo tão bom como novo.

Vantagens

- Limpeza física, psíquica, emocional e energética.
- Evacuação da poluição em todas as áreas, desintoxicação do corpo.
- Melhora a digestão. Também recomendado para doenças de pele, alergias e perturbações respiratórias.
- Libertação de memórias, identificações, crenças limitantes...
- A nível emocional, purificação de medos e raiva.
- Integração a nível físico das evoluções realizadas nos outros níveis, para validar os progressos realizados e para actuar no corpo as transformações e purificações dos outros níveis.

Quando fazer Shank Prakshalana?

- Geralmente uma ou duas vezes por ano (até 3-4 vezes). A mudança de estação é uma boa altura, de preferência na Primavera e no Outono. O uso excessivo pode prejudicar a flora intestinal, essencial para uma boa digestão.
- Por vezes, a natureza desencadeia espontaneamente uma limpeza completa, muitas vezes indolor, dos intestinos. Algumas pessoas desencadeiam-no através de uma dieta laxativa, uma dieta, uma purga... Não é a mesma coisa. Nestes casos, o Shank Prakshalana pode já não ser tão útil, ou será realizado mais raramente, para um processo mais completo.

Preparação

- Planear para uma manhã pouco depois do tempo de subida.
- Marcar uma reunião com alguém experiente, se for a primeira vez.
- Meditar bem na noite anterior, e novamente pela manhã.
- Jejuar durante a noite, depois de uma refeição normal ou ligeira, na noite anterior. Pela manhã, é possível beber água, chá de ervas ou chá ao acordar.
- Permitir 1 a 2,5 horas para que o processo activo se desenrole.

Recomendações preparatórias

- O processo pode continuar depois, sem impedir o reinício normal de uma actividade suave. Para tal, o acesso à casa de banho deve ser possível durante 2 horas após o processo.

- Não planejar demasiada actividade nesse dia, mas sim descansar, ou ir dar um passeio para se integrar.

Os clisteres clínicos são mais caros, complicados e não permitem uma limpeza tão completa, tanto física como de outra natureza.

Materiais

- Garrafa ou tacho de água quente + sal fino de mesa: 10 a 20 g/litro (cerca de 2 colheres de chá por litro)
- Um copo ou copo com uma capacidade conhecida (2 dl ou 2,5 por exemplo)
- Fácil acesso à casa de banho, para viagens frequentes de e para a casa de banho
- Um tapete ou tapete de yoga pode ser mais confortável para exercícios no solo.

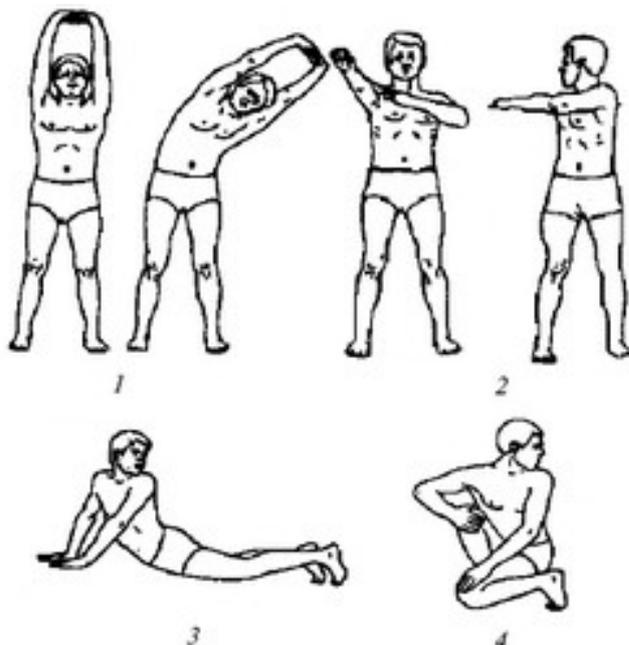
Explicações

O sal é essencial para evitar que a água passe directamente através da parede intestinal. Por conseguinte, irá viajar rapidamente através do tracto digestivo.

A água progredirá através do corpo abrindo o piloro, a porta inferior do estômago, e depois comprimindo sucessivamente as diferentes partes do intestino.

O que acontece se a água não sair com a rapidez suficiente? Será simplesmente absorvida pelos intestinos. Como o sal é um tónico, tónicoardia, seria necessário beber o suficiente para facilitar a sua eliminação.

Há um exercício adicional, no início, que é relativamente útil. De pé, levantar os calcanhares enquanto se inspira, braços esticados para cima, e baixá-los enquanto se expira, várias vezes. Da última vez, exale enquanto baixa os braços para o seu lado.



Ver os vídeos no website: <https://www.aucoeurmeditation.com/yoga>

Os exercícios são explicados por Selvarajan Yesudian e Elisabeth Haich (ver documento relacionado).

Exercícios

Todos estes movimentos são feitos a um bom ritmo, sem arrastar, sem forçar, respeitando o corpo.

1. De pé com os pés paralelos uns aos outros, mais afastados do que a largura da pélvis, estendem-se com os braços, mãos juntas, e dobram-se para um lado, voltam à vertical, depois dobram-se para o outro lado... pelo menos 4 vezes de cada lado. Geralmente, a exalação ocorre naturalmente durante a flexão, ou torção, enquanto a inalação ocorre à medida que se volta à posição neutra.

Este movimento abre o estômago para baixo, para que a água se esvazie para o intestino delgado.

2. Ainda de pé, pés igualmente separados, levantar os braços horizontalmente, e virar os ombros para um lado enquanto se expira, depois voltar a entrar enquanto se inspira, e continuar, um total de pelo menos 4 vezes em cada lado. A posição dos braços não é importante.

A ampla rotação dos ombros ajuda a água a fluir para a parte superior do intestino delgado.

3. Deitado desta vez, apoie-se apenas nas mãos e nos dedos dos pés, com os braços direitos e o peito ligeiramente erguido. Vire os ombros para um lado para olhar para o calcanhar oposto, alternando pelo menos 4 vezes em cada lado.

Desta vez, a parte inferior do intestino delgado é torcida de modo a que a água se mova através dela.

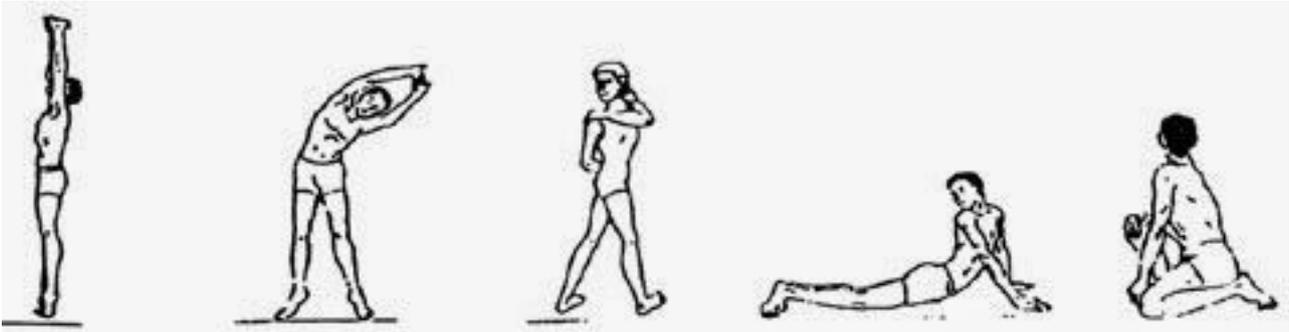
4. Agachem-se com os pés em torno da largura da pélvis, coloquem as mãos sobre os joelhos com os cotovelos em direcção ao estômago. Alternar os joelhos no chão, pelo menos 4 vezes por lado.

Torcer a pélvis sobre o abdómen torcer o cólon. Os cotovelos podem ser usados para massajar o abdómen para encorajar a água a fluir para o cólon.

Se este exercício for difícil, é possível realizar uma torção sentada no chão. Por exemplo,

sentar-se com as pernas direitas para fora à sua frente e dobrar ambas as pernas. Colocar o joelho esquerdo no chão, por exemplo, e colocar o pé direito no chão à esquerda do joelho esquerdo. Mova o ombro esquerdo para a frente, a mão esquerda para a anca direita. Alternar pelo menos 4 vezes também.

Há muitas variações.



Curso de acção

Criação:

- Tome um curto espaço de tempo para se centrar e tomar consciência das emoções ou situações que deseja limpar, ao mesmo tempo que as entranhas.
- Prepare o jarro de água quente. O primeiro litro é muitas vezes um pouco mais salgado do que o segundo, para iniciar o processo de lavagem.
- Cada exercício é repetido várias vezes, tradicionalmente 4 vezes cada um completamente (ambos os lados 4 vezes).

Processo:

- Beber calmamente um primeiro litro de água salgada, seguindo este ritmo:
 - Beba um copo
 - Fazer os exercícios em ordem, 1-2-3-4
 - Beba novamente um copo, etc.

Recomendações técnicas:

- Manter um certo ritmo. Sem ser uma corrida, o ritmo é bastante constante.
- O 1º exercício é muito mais praticado, geralmente em conjuntos de cerca de 10, quando a água se acumula no estômago e tem dificuldade em esvaziar para o intestino.

- Se ocorrer náuseas, pratique principalmente este exercício e deixe de beber água até passar. Possivelmente, aproximar-se do lavatório ou de uma bacia. O vômito deve ser evitado.

- Ir à casa de banho tanto quanto for necessário.

- Se o sumidouro não arrancar, é útil fazer uma micro-lavagem. Utilizar a mangueira do chuveiro (sem o chuveiro) para colocar um pouco de água quente no recto.

- Sugestão: em vez de usar papel higiénico, lavar no chuveiro ou na beira da banheira evita irritar a pele (algumas pessoas ficam na sanita e lavam-se com um jarro de água).

- Quando toda a água salgada está bêbeda:

◦ Se o estômago estiver vazio, continuar o ciclo de exercícios 2, 3 e 4 (o primeiro é agora inútil).

◦ Ir à casa-de-banho sempre que necessário.

◦ Beber água fresca se desejar, o sal nos intestinos pode pedir água.

Após o exercício

- Não comer ou beber nada doce durante cerca de 1 hora após o último copo de água.

- Coma uma refeição ligeira com pouca irritação. Por exemplo, uma refeição rica em amido. Evitar alimentos picantes ou ácidos, citrinos, alimentos muito fibrosos, e especialmente todos os alimentos laxantes.

Alguns autores recomendam a ingestão de alimentos muito gordos. Não está provado que isto seja benéfico, pelo contrário, pode sobrecarregar desnecessariamente o fígado.

- Depois de comer, é possível beber novamente, como se desejar.

- Durante o dia, planear actividades moderadas.

Depois de uma tal limpeza, pode haver algum cansaço, ou pelo contrário, um impulso de energia. Os benefícios são sentidos nos dias seguintes.

Cura de fruta

A uma distância do Shank Prakshalana (pelo menos alguns dias), ou para pessoas que não têm vontade de fazer Shank Prakshalana, é possível fazer uma cura de fruta.

Há muitas variações, geralmente consistindo numa dieta de fruta, muitas vezes com uvas ou maçãs no Outono.

É melhor tomar produtos biológicos se possível ou lavar bem a fruta, especialmente se se comer a pele.

Algumas pessoas só tomam sumo de fruta ou de legumes. Neste caso, também podem beber chá de ervas se lhes apetecer, pois o açúcar na fruta pode dar sede.

A fruta também pode ser cozinhada, especialmente no Inverno ou para pessoas com intestinos muito sensíveis.

Para pessoas magras ou frágeis, é possível adicionar alguns vegetais cozinhados (mas sem cereais).

Em todos estes casos, evite beber água gelada e ouça o seu corpo.

Um efeito purgante é bem-vindo, precisamente para a limpeza dos intestinos. É por isso que a cura não contém qualquer elemento que abrande o trânsito, pelo contrário.

Para aqueles que nunca o experimentaram antes ou que têm intestinos sensíveis, é aconselhável começar com um dia de cura:

- Escolher um dia sem demasiada actividade física.
- Escolher um dia sem demasiada actividade física. Planear ter fácil acesso à casa de banho à tarde e no dia seguinte.
- Jejuar durante a noite, depois de uma refeição normal ou ligeira na noite anterior.
- Reservar tempo para centralização, meditação, para definir a intenção da cura: ver documento : Purificações
- Comece a manhã com um chá de ervas para limpar o estômago.
- As frutas (ou legumes) podem ser comidas (comidas ou bebidas) quer à hora das refeições quer quando se tem fome.
- Cabe-lhe a si escolher a quantidade que lhe convém, dependendo do seu tipo de corpo, do seu objectivo, dos seus sentimentos, dos seus hábitos alimentares...

objectivo não é perder peso, mas sim purificar o corpo.

- Na manhã seguinte, retomar gradualmente uma dieta normal, começando com um pequeno-almoço ligeiro, suave nos intestinos: ver informação acima.

ver desintoxicação hepática

ver conselhos sobre curas na rede.