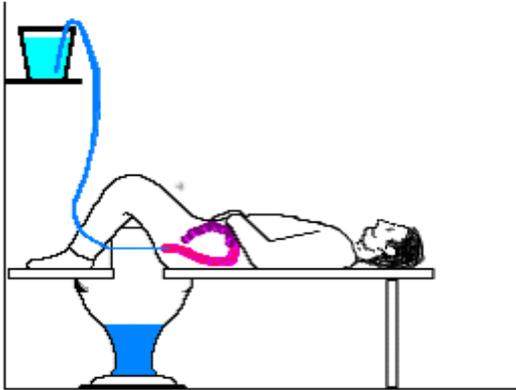
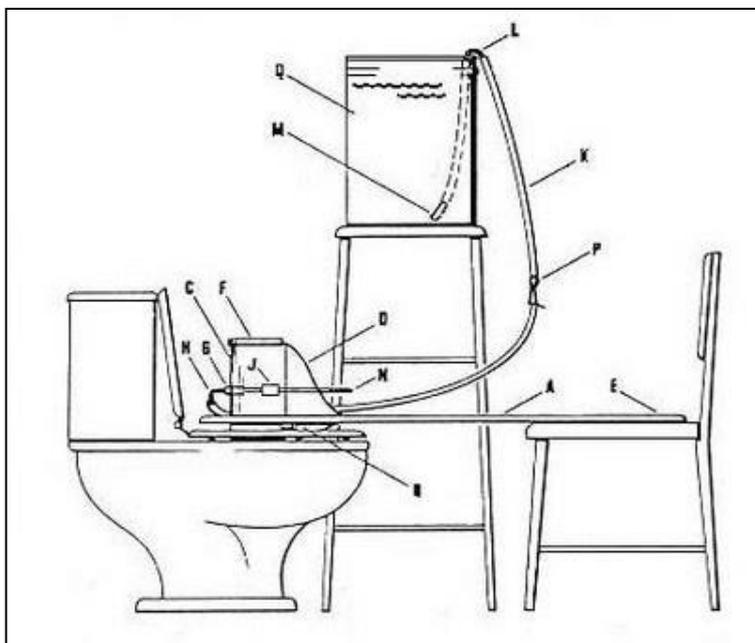


**IDEAS PARA FABRICARSE UNA TABLA  
PARA HIDROTERAPIA DEL COLON,  
DEL TIPO COLEMA BOARD.**



Esta es la posición y el dispositivo para practicar la hidroterapia de colon en vuestra propia casa. Con fotos la descripción se hace más breve y comprensible.



Lo primero que tenéis que hacer es adquirir una tabla de madera de 100 x 40 cm aprox. la cual situaremos un extremo sobre el inodoro y el otro sobre una silla. Le hacéis un agujero cuadrado en el lado del inodoro de aprox. 20 x 22 cm, en función del tamaño del tiesto que compréis, el cual situaréis en el agujero de la tabla y que se usa para evacuar.



Comprad un tiesto de plástico, acorde al tamaño de vuestra cadera, de tal modo que lo selle completamente y no haya fugas!  
Haced un gran agujero en el fondo-lateral para que salgan hacia el inodoro los restos fecales y colocad aproximadamente en medio, o bien hacia arriba, pero también en el fondo un adaptador de plástico de doble cono al que enchufaréis la toma de agua por un lado y la sonda rectal por el otro lado.



El tubo de llenado de agua debe proceder de una bañera o cubo que situaremos en lo alto, y debe tener una llave de paso para poder cerrar la entrada de agua hacia el colon cuando lo queramos evacuar.



En lo alto del mueble, sobre una silla, colocaremos el cubo o bañera con agua caliente, a 37°C aprox. No puede estar fría, ni caliente. Tocadla con el codo, y que esté tirando a caliente, pero que no moleste en el codo. Vigilad para que no se enfríe mientras colocáis el dispositivo, especialmente en invierno.



Ya tenéis todo el dispositivo listo para funcionar. Hacéis el vacío en el tubo para que se llene de agua succionando con la boca.



Cánula recta (succionador de saliva)

Aplicamos vaselina en la sonda rectal, que debe quedar bien recta para que no se doble ni salga al evacuar. Lo ideal sería un succionador de saliva que usan los odontólogos. Ver foto.

Una vez tumbados en la tabla, puestos cómodos, con un cojín en la espalda procederemos a abrirle paso al agua. La duración del proceso puede ser 20 min en función de la cantidad de agua del cubo. Con 10-15 litros es suficiente para empezar.

Abrimos el paso de agua, comprobamos que no moleste la temperatura en el colon y notaremos como éste se va llenando de agua. Podemos masajear en dirección contraria a las agujas del reloj para que penetre más a fondo. Cuando notemos cierta molestia de llenado, o ganas de evacuar, cerramos la llave de paso. Podemos seguir masajear para que se disuelvan los restos presentes en el colon, o bien evacuar ya directamente.

Permanecemos con la sonda rectal introducida en todo momento, pues la evacuación se hace alrededor de ella. No debiera salirse si está bien montado el sistema y usamos una sonda rectal de venta en farmacias, o que os la consiga algún sanitario.

El tiesto drena todo hacia el inodoro, donde también podemos depositar un escurridor de verduras si tenemos interés en recoger alguna muestra para observarla.

Bueno, espero haberos ayudado algo. Cualquier duda la ponéis en comentarios y la resolvemos. Estoy tratando de implementar mejoras al sistema, que es puramente artesanal, pero eficaz al 100%.



OTRA OPCION CREATIVA