



# La tabla para uso hogareño

***Usted está recibiendo un dispositivo para usar en su hogar y poder así gestionar caseramente el adecuado mantenimiento de su limpieza intestinal. Sugerimos lea atentamente los adjuntos. Por un lado aquellos relacionados con la técnica "Salud intestinal: el primer paso", "La técnica del lavaje intestinal" y "Limpieza intestinal en casa", que le brindan información general sobre el órgano en cuestión y sobre su higiene mediante el uso del agua, técnica conocida como lavaje colónico. Y por otro lado aquellos adjuntos que le informan sobre la adecuada recarga bacteriana: "Cultivando el jardín interior", "Regenerando el microbioma" y "¿Por qué fermentar?", cosa que resulta esencial tener en cuenta cuando se hacen lavajes colónicos.***

## DESCRIPCION DE LAS PARTES

### Tablas Evacuando:

Están construidas en higiénica y lavable fibra de vidrio reforzada, y se entregan con accesorios para su funcionamiento. Vienen en dos tamaños. Las dimensiones de la tabla grande son: largo 1,12m; ancho 0,69m; alto 0,30m. La tabla es robusta y ha sido reforzada como para soportar una persona de hasta 160 kg de peso. Las dimensiones de la tabla pequeña son: largo 0,95m; ancho 0,55m; alto 0,30m y viene en dos versiones: fija y plegable. Estas tablas se apoyan por un lado en el inodoro convencional y por otro se deben posar sobre una silla firme, que preferiblemente tenga algunos centímetros más de altura que el inodoro. La pendiente hacia el inodoro, permite canalizar fácilmente la evacuación de los desechos eliminados.

El apoyo en una silla firme garantiza estabilidad durante el lavaje. Esto se debería complementar con la colocación de una almohada que permita recostar cómodamente la cabeza durante la sesión (prever que una sesión lleva entre 30 y 45 minutos de duración).

### Manguera plástica:

Acompaña a las tablas, la manguera que transporta el agua desde el tanque hasta la cánula, con una canilla intermedia de acero inoxidable, que permite controlar el flujo de agua. La manguera tiene la sección adecuada para conectar en un extremo a la canilla plástica del tanque de agua empleado y en el

otro extremo para implantar a presión la cánula que se introducirá luego en el ano.

### Cánulas plásticas:

Acompañan a la tabla, cuatro unidades que se pueden reutilizar sin problemas, higienizándolas después de cada uso. Para ello, basta con sumergirlas unos minutos en agua oxigenada 10 volúmenes.

### Tanques de agua en fibra de vidrio reforzada:

Este opcional viene también en dos versiones. El más grande tiene una capacidad de hasta 60 litros y sus dimensiones externas son: ancho 0,67m; alto 0,50m; profundidad 0,27m. El más pequeño tiene una capacidad de hasta 40 litros y sus dimensiones externas son: ancho 0,41m; alto 0,41m; profundidad 0,23m. Ambos pueden anclarse en la pared, mediante dos tornillos tirafondo (provistos con sus respectivos tarugos). Los tanques están dotados de un ojo de buey transparente que permite controlar el llenado de agua, asegurando los 40 litros al alcanzar dicho nivel.

Otra opción es apoyar el tanque en una superficie firme y sobre elevada respecto al nivel de la tabla (aproximadamente 0,80m), con lo cual se garantiza la adecuada presión de agua por simple gravedad. Los tanques están dotados de una canilla plástica para habilitar el paso del agua y conectar a la manguera de la tabla. Para evitar roturas en el transporte, la canilla va suelta en el interior del tanque y se debe fijar mediante roscado, antes de comenzar a utilizar el dispositivo.





### Tanque de agua en polietileno:

Este opcional tiene una capacidad de 25 litros, y también se debe apoyar en una superficie firme y sobre elevada respecto al nivel de la tabla (aproximadamente 0,80m), con lo cual se garantiza la adecuada presión de agua por simple gravedad. Este tanque también está dotado de una canilla plástica para habilitar el paso de agua y conectar a la manguera de la tabla. Para evitar roturas en el transporte, la canilla va suelta en el interior del tanque y se debe fijar mediante roscado, antes de comenzar a utilizar el dispositivo.

### MONTAJE DEL SISTEMA

Fijar el tanque, bien apoyado sobre una superficie firme o, en el caso del tanque de fibra de vidrio, amurado a la pared mediante tornillos/tarugos. Cuidar que quede un diferencial de aproximadamente 0,80m entre el nivel de apoyo de la tabla (superficie del inodoro) y la base del tanque. Fijar la canilla plástica, a través de su arandela roscada, e insertar a presión la manguera plástica en su embocadura.

Luego, apoyar bien la tabla, haciendo coincidir el extremo de la cueva en la boca del inodoro. Por allí se descargará el agua y los desechos. El otro extremo de la tabla se debe apoyar en una silla firme, cuyo respaldo puede ser útil para apoyar una almohada que permita recostar cómodamente la cabeza durante la sesión (prever que una sesión lleva entre 30 y 45 minutos de duración).

Al apoyar la tabla sobre la silla, cuidar que haya una ligera pendiente hacia el inodoro. Bastan algunos centímetros para facilitar la evacuación de los desechos eliminados hacia el inodoro, por simple gravedad. Y esto se puede lograr con alguna tabla o almohadón suplementario. También se puede colocar alguna manta sobre la tabla, sobre la cual también apoyar la espalda, a fin de lograr una posición cómoda y relajada durante toda la sesión que suele durar unos 40 minutos.

[Ver videos aquí](#)

### ACERCA DEL LAVAJE COLÓNICO

Es importante y por eso lo reiteramos, que previamente a las sesiones de lavaje colónico y más aún cuando se trata de la primera experiencia, tengamos unos días de adecuada preparación. Esto se logra sosteniendo al menos **tres días a solo vegetales crudos y licuados** (frutas y hortalizas). Esto se hace para desinflamar y descongestionar los intestinos y ablandar la materia estancada en la luz intestinal.

Este efectivo y saludable procedimiento consiste en hacer circular agua a temperatura corporal (37°C) **por simple gravedad** y en **flujo continuo**. La tabla Evacuando permite adoptar una posición horizontal y relajada. La persona **no retiene** el agua que ingresa, sino que fisiológicamente **va eliminando líquido y desechos** mientras a continuación vuelve a ingresar agua limpia en flujo continuo.

El agua se introduce por una diminuta cánula y se elimina por la diferencia de diámetro entre la cánula y el ano. La sesión normal de lavaje colónico se resuelve en el arco de **entre 30 y 45 minutos**.

Si se hace por primera vez, el lavaje colónico suele requerir **tres sesiones, una cada día**, en jornadas consecutivas. Lo que no resulta conveniente es **distanciar las sesiones**, dejando pasar varios días entre ellas.

Las sesiones **encadenadas** favorecen este proceso y permiten una rápida y espontánea regeneración de la flora. Al distanciar las sesiones, generamos el **efecto opuesto**: más congestión, más inflamación, más endurecimiento de los residuos tóxicos y más dificultades en la regeneración de la flora.

### ORGANIZANDO LA PRIMER SESION

Comenzar con un primer lavaje, parece complicado y complejo. Pero luego nos daremos cuenta que es algo muy simple y sencillo. Se comienza calentando el agua a depositar en el tanque, cuya temperatura debe estar en los 37°C (uno se puede auxiliar con un termómetro digital, accesorio económico y útil). Si estamos en invierno, debemos tener en cuenta el natural enfriamiento del agua durante la sesión, por lo cual está bueno introducir agua con temperatura algo superior, para compensar el enfriamiento del recipiente y el ambiente. Si estamos acompañados en la sesión, es bueno que nuestro acompañante disponga de agua caliente para ir agregando al tanque, a fin de mantener constante la temperatura. Al visualizar el agua por el ojo de buey, nos aseguramos la disponibilidad de los 40 litros útiles para toda la sesión.

En primer lugar debemos acondicionar el ambiente con una temperatura agradable. Antes de iniciar la sesión, debemos dejar al alcance de la mano, una manta para cubrirnos y no pasar frío. En invierno, podemos incluso usar medias de lana o esarpines, para evitar enfriar los pies durante la sesión. Probar antes la postura en la tabla, acomodando almohadones o frazadas, hasta lograr una posición cómoda y relajada.

Probar la correcta función de las canillas y que no haya pérdidas: la del tanque, que dejaremos abierta, y la llave de paso en la manguera amarilla, que iremos accionando apenas estemos con la cánula colocada y en posición de inicio. Dejar salir agua antes de insertarnos la cánula, a fin que haya agua tibia en la manguera, para evitar el

ingreso inicial de agua fría, a causa de la manguera destemplada.

Inicialmente controlar el montaje de la cánula (color negro) en el extremo de la manguera amarilla, cuidando que el extremo con la sección ligeramente cónica, sea la que introduciremos luego en el ano. Controlar que no tenga aristas que puedan molestar. Luego la lubricamos con un poco de aceite comestible, para que se deslice con suavidad. La cánula debería sobresalir respecto a la "cueva" de eliminación de los desechos, y la persona debería acercar lo más posible su cola a dicha cavidad.

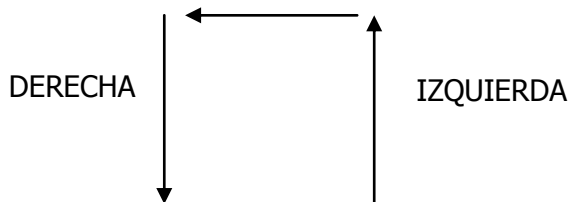
De allí en más es solo abrir la canilla metálica y dejar fluir el agua. Recomendamos leer los apartados "Limitaciones para el lavaje" y "Precauciones previas y posteriores" del adjunto folleto "La técnica del lavaje intestinal".

### CONSEJOS PARA LA SESION

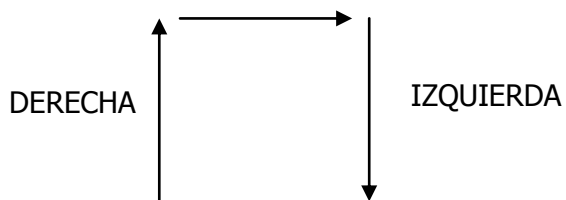
Recordamos que para esta práctica utilizamos un sistema abierto de circulación de agua. Por la cánula ingresa el agua limpia, a temperatura corporal. Los desechos se eliminan por la diferencia de diámetro entre el ano y la cánula. Las cánulas utilizadas son de material plástico y se introducen aproximadamente unos 5 centímetros en el ano.

El lavaje colónico es un procedimiento invasivo pero no agresivo, ya que el flujo del agua circula por gravedad, o sea, a baja presión. Lo importante durante la sesión es estar relajado, no tensionarse y dejar que el agua vaya haciendo su trabajo. Se retiene lo que se puede y luego se relaja para expulsar el agua con los desechos.

Se recomienda acompañar el proceso realizando un **automasaje**. Cuando está ingresando el agua, masajear acompañando la subida del agua por el colon descendente (izquierda), siguiendo por el transversal (horizontal, bajo las costillas) y bajando por el ascendente (derecha).



Retener el agua hasta que el cuerpo pida evacuar. Durante la evacuación, acompañamos el refluo del agua, masajeando en sentido inverso: colon ascendente (derecha), transversal (horizontal) y descendente (izquierda).



Para que le resulte confortable la experiencia, utilice esarpines o medias gruesas en los pies, a fin de evitar la sensación de frío. Del mismo modo, si hace frío, utilice un acolchado para cubrir su cuerpo. Ante cualquier inconveniente, solo basta cerrar el grifo y detener el proceso.

También puede percibirse una **baja de temperatura** tras la sesión, en cuyo caso se puede utilizar una bolsa de agua caliente para calentar los pies.

Una vez concluida la sesión, le sugerimos que tome **kéfir de agua**, fermento líquido que ayuda a regenerar la flora intestinal. Esta reconstrucción será luego intensificada por la **alimentación fisiológica**, el **jugo de clorofila**, los **alimentos fermentados** (como el kimchi, el miso o el chucrut), los **aportantes de fibra soluble** (como las algas, la pectina de las frutas o la inulina de las cebollas) y los **lactobacilos** que pueden adquirirse en farmacia. Evitar el consumo inmediato de semillas o alimentos de densidad.

El día después de su sesión de lavaje colónico, es posible que no tenga evacuaciones, pero transcurridas 24hs debería normalizarse la deposición cotidiana. Si eso no ocurre, y no tiene otra colónica en programa, recurra a una taza de **Mezcla Purgante** para normalizar el tránsito intestinal fisiológico.

Deseamos que disfrute el lavaje en la intimidad de su hogar y experimente la liberación que se persigue. Y ante cualquier duda, consulte con un profesional de confianza que conozca y haya experimentado la técnica.

### TOMAR EN CUENTA LO EMOCIONAL

Lo invitamos a tomar esta limpieza desde todos los aspectos, físicos y emocionales, ya que durante la misma se promueve la eliminación de desechos estancados en ambos planos. Además de limpiar los residuos estancados en el plano físico (colon), esta limpieza también remueve emociones y pensamientos; por lo tanto, enfocarse en la **respiración** y en la **intención**, ayuda a liberarlos. Vaya como sugerencia, utilizar la siguiente afirmación consciente durante la sesión:

**Me desprendo del pasado y lo disuelvo.**

**Mis pensamientos son claros.**

**En paz y alegría, vivo en el presente.**

**A medida que renuncio al pasado, entra en mi interior lo nuevo, lo fresco y lo vital.**

**Permito que la vida fluya a través mío.**

**Me amo y me acepto incondicionalmente.**

**Tal como soy. Aquí y ahora.**

TODAS LAS  
HERRAMIENTAS DEL  
PROCESO  
DEPURATIVO EN



**DESPENSA**  
depurativa

Tel (03544) 494.871 - 483.552 - WhatsApp 3544.550.186

Mail [despensa@espaciodepurativo.com.ar](mailto:despensa@espaciodepurativo.com.ar)

Web [www.espaciodepurativo.com.ar/despensa-depurativa/](http://www.espaciodepurativo.com.ar/despensa-depurativa/)

Envíos a todo el país desde Villa de Las Rosas (Córdoba)



@espacio\_depurativo

[www.espaciodepurativo.com.ar](http://www.espaciodepurativo.com.ar)