# INFORMACIÓN SOBRE LOS ENEMAS

Lo primero que me gustaría deciros es que os tratéis con mucho amor en este proceso. L a paciencia también va a ser necesaria, para con vosotros mismos, con los demás y de los demás hacia vosotros. Es un proceso largo. Tan largo como largo haya sido el tiempo que hayamos estado intoxicando nuestro cuerpecito. Vais a ver salir de vuestro cuerpo cosas que no imaginabais. Lo mínimo será la cantidad de materia fecal acumulada. A medida que vayáis haciendo enemas os van a entrar las prisas por sacar cuanto antes toda la basura que está ahí. Sed pacientes y constantes y saldrá todo. Así que mucho ÁNIMO y desde el grupo os daremos todo el apoyo que esté en nuestras manos.

Desde mi experiencia os voy a comentar varias cositas que quizás os puedan ayudar. Evidentemente es un proceso muy íntimo y una vez que empecéis el enema lo ideal es no tener que salir a buscar nada que esté fuera del cuarto de baño o tener que pedírselo a otra persona para que os lo acerque. Os va a llevar una hora o más el enema cada día así que, si solo hay un baño en casa, tenéis que garantizaros que va a estar disponible solo para vosotros. Buscad una mantita y un almohadón o cojín donde reposar la cabeza para estar más cómodos.

Al principio del tratamiento aguantaréis muy poca cantidad de agua y la podréis retener poco tiempo en el intestino pero a medida que avance el tratamiento seréis capaces de mayor retención.  Tened preparada la bolsa del enema en su sitio antes del siguiente paso. Aseguraros de que la colgáis a suficiente altura para que tenga caída y no le cueste salir pero que tampoco quede tirando del ano hacia arriba.

Calentad el agua a temperatura que podáis meter un dedo y no la sintáis ni fría ni caliente. Mezclad el MMS o el CDS con un vaso de agua del que vais a utilizar para el enema y volvedlo a juntar con el resto de agua ya templadita. A mi me ha ido muy bien tener una jarra de 2 litros con pico para luego llenar la bolsa del enema sin que se me derrame nada.  Comprobad abriendo la válvula que deja pasar el agua que se elimina todo el aire contenido en la manguerita. Ya está listo. Si en algún momento sentís que no pasa agua moved con cuidado la cánula ya introducida en el ano un poquito. A veces roza con la pared del intestino e impide la salida de agua. También es útil tened un recipiente donde podáis dejad posada la cánula con la manguerita cuando la retiréis para ir a evacuar. Sino cuando llega ese momento tienes que empezar a buscar un sitio donde dejarla y, os aseguro, andaréis cortos de tiempo. El suelo no es el mejor sitio.

Según vayáis aguantando y reteniendo el agua en el intestino cambiar la posición. Tumbaos del lado contrario, poneros bocabajo, etc. Así el agua irá llegando a distintos sitios.

Para  detectar si hay parásitos tendréis que lavar las heces. Lo que mejor me ha funcionado a mí es lavarlas en el inodoro con la manguera de la ducha. Una vez bien detectados cogedlos como podáis y pasarlos a la palangana o barreño si los vais a

Editar con WPS Office

fotografiar  para compartirlo con el resto del grupo. También he visto en el grupo gente que los pone sobre una servilleta de papel. Tened dentro del baño ya el móvil. Os aseguro que no os apetecerá dejad a los “okupas” solos en el baño y que los vean por error alguno de los compañeros de piso.  Cuando terminéis de analizar los inquilinos vaciad por la taza los restos.

Tomaros vuestro tiempo porque cuando os parezca que habéis terminado es posible que os dé un retortijón y sigáis eliminando restos.

Al terminar os tocará limpiar. Tened a mano lejía o algún producto de limpieza, una bayeta y estropajo (solo para este uso). El cubo y la fregona también. Cuando acabéis tendréis que lavar todo. Si sois muy escrupulosos unos guantes también os irán bien.

OTRAS COSILLAS:

Cada persona es un mundo y la carga tóxica es diferente también. Esto solo se basa en mi experiencia personal. Puede ocurriros o no:

- El olor es nauseabundo pero normal. Estamos eliminando restos fecales de a saber cuánto tiempo retenidos. A esto se suma la descomposición que producen los parásitos que vamos matando. No os asustéis.
- Encontraréis también un olor muy fuerte a amoniaco. No como el que utilizamos para limpiar. Es muy similar al olor que desprende el marisco cuando está en mal estado.
- Es muy fácil mancharse las nalgas y los muslos dado que el agua que expulsamos sale con bastante presión sobre el barreño. Es normal.
- Soltar algo de sangre con las heces o con el agua a mí me ha pasado. Si se desprenden restos fecales muy adheridos o parásitos tipo cuerda que se adhieren con ventosa al intestino podéis sangrar. No hay que asustarse.
- Os apetecerá una buena ducha así que tened todo a mano: pijamita, zapatillas, toalla, etc.

MATERIAL

- Una palangana o barreño que quepa en vuestra taza de wáter
- Un colador
- Una bolsa para enemas de 2 litros de capacidad con cánula para vía rectal. Suelen venir también con una cánula para duchas vaginales
- Vaselina
- Un palito de madera o similar para separar los restos y localizar los parásitos

Editar con WPS Office

OBSERVACIONES:

- La bolsa del enema es conveniente secarla bien con papel al terminar
- La cánula hay que lavarla bien con agua y jabón y secar
- Trataros con mucho amor en este proceso. L a paciencia también va a ser necesaria, para con vosotros mismos, con los demás y de los demás hacia vosotros. Es un proceso largo. Tan largo como largo haya sido el tiempo que hayamos estado intoxicando nuestro cuerpecito. Así que mucho ÁNIMO y desde el grupo os daremos todo el apoyo que esté en nuestras manos.

Editar con WPS Office