

KORISNE INFORMACIJE

Vanja Kovačić

099 197 0568

www.natura-naturans

Upotreba klistira

1 litru vode, 40 – 42 C (izmjeriti temperaturu sa termometrom za dječje kadice)

Napravite ca. 3% otopinu sode bikarbone, na 1 litru vode 30 grama sode bikarbone.

Otvoriti ventil na rektalnom nastavku i pustiti prvi mlaz hladne vode i zraka iz cijevi, ponovo zatvoriti ventil.

Staviti posudu na odgovarajuću poziciju, visinska razlika između klistira i anusa treba biti 50 do 70 cm.

Namastiti / nauljiti prva 2 cm rektalnog nastavka.

Polagano i pažljivo uvesti nastavak rektalno, postupak treba biti bezbolan i lagan.

Otvoriti ventil na rektalnom nastavku potpuno ili samo dijelom. Koliko je potrebno otvoriti ventil određuje se iskustveno.

Položaj u kojem se radi klistiranje (izabrati jednu od mogućnosti)

- stojeći sa sagnutim trupom
- ležanje na lijevom boku
- ležanje na leđima s presavijenim ručnikom ispod zdjelice

Čim voda počne utjecati u debelo crijevo, odmah intenzivno rukama « vući » vodu od lijevog donjeg dijela trbuha (od visine stidne kosti) prema lijevoj strani rebara do visine rebara.

Uvježbana osoba u prosjeku treba ca 2-4 minute da sva voda uteče u debelo crijevo.

I dalje mehanički « dizati » vodu uzvodno prema rebrima (lijevo).

Izvaditi rektalni nastavak, odložiti npr. u umivaonik,

Legnuti se na leđa, podignuti zdjelicu, više puta intenzivno masirati trbuh i « vući » vodu « uzvodno ».

Podražaj na zahod često dolazi nakon više minuta. Idealno je nakon ca 15 min.

U WC školjku ubaciti više listića WC papira.

Pri ispuštanju vode u WC povoljno je istovremeno masirati donji dio trbuha.

Oprati pažljivo i detaljno cijelu klistir spravu s toplom vodom i sapunom.

Ostaviti na mjestu gdje se može dobro osušiti.

Nakon svake 2-3 upotrebe dezinficirati spravu npr. sa MMS-om, alkoholom.

KORISNE INFORMACIJE

Vanja Kovačić

099 197 0568

www.natura-naturans

Voda ne smije pre naglo uteći u debelo crijevo jer će cijeli volumen vode ostati samo u zadnjem dijelu crijeva i pretjerano ga istezati/razvlačiti. To želimo izbjeći.

Dugoročno gledano treba od samog početka težiti ispravnom izvođenju klistira.

Nužno je intenzivno mehanički «vući» vodu «uzvodno» u crijevo. Time se postiže oplahnjivanje što veće površine debelog crijeva.

Moguće «komplikacije»

1. Voda je nakon nekog vremena prestala utjecati (tj. nivo vode u klistirnoj posudi se ne smanjuje)

- rupice na rektalnom nastavku su se začepile.

- izvaditi rektalni nastavak, očistiti rupice i ponoviti postupak.

- ukoliko se ova pojava više puta ponavlja (začepijavanje rupica na rektalnom nastavku) – znači da samočišćenje debelog crijeva nije optimalno. Stolica se predugo i prečesto zadržava u zadnjem dijelu debelog crijeva što direktno negativno utječe na stanje crijevne sluznice i crijevne flore.

2. Podražaj za ispuštanjem vode se pojavi tek nakon ca 30 min ili još kasnije.

- sve je u redu, vrlo ste uspješno «podigli» vodu visoko u crijevo i duže je trebalo da voda doputuje nazad do izlaska.

3. Podražaj za ispuštanjem vode uopće se ne pojavi i ne ide se na WC.

- sve je u redu, vrlo ste dehidrirani i tijelo je asimiliralo vodu. Trebate više i redovitije piti.

4. informacija da se klistir uvijek izvodi ležanjem na lijevom boku

- to je točno za slučaj davanja klistira zbog zatvora (obstipacije).

- u prirodnoj medicini klistir ima drugu namjenu.

Glavna namjena je čišćenje crijevne sluznice kao i unos tvari koje iz nekih razloga nije moguće optimalno unesti kroz usta (soda bikarbona, kava, jaki čajevi idr.)