

La technique du lavement rectal

(tiré du livre La méthode Kousmine, Ed. Jouvence)

A faire une à deux fois par semaine au début pendant 3 semaines puis espacer petit à petit jusqu'à 2 à 3 mois selon les besoins (c'est-à-dire l'encrassement du côlon).

Matériel :

1. un bock de 2 litres, avec tubulure, canule et robinet ; (autour de 15€ en pharmacie ou en magasin spécialisé)
2. une poire à lavement de bébé de 60 ml (autour de 5€ en pharmacie)



La manière de procéder à son importance.

Préparer une tisane de camomille romaine en faisant infuser pendant 10 minutes 5 sachets ou 8 têtes dans 2 litres d'eau bouillante. Laissez refroidir jusqu'à température convenable (40°C pour que l'eau soit à 37°C lorsqu'elle pénètre dans le côlon).

Se mettre à quatre pattes au fond de la baignoire, la tête en bas, le postérieur en l'air (si impossibilité, se mettre à plat ventre sur le lit, la moitié supérieure penchée en avant vers la descente de lit, la tête en bas), le bock à 50cm environ au-dessus du niveau de l'anus, en ayant soin d'éviter le siphon produit par une tubulure généralement trop longue.

Après avoir introduit la canule, on ouvre le robinet et on laisse s'écouler la totalité des deux litres d'infusion avant toute évacuation. Il est important de bien respirer par une respiration abdominale et de se masser le ventre pendant toute le temps de l'introduction de l'eau, afin d'éviter les spasmes douloureux en cours de lavement.

Avec une main libre, masser le côlon dans la partie la plus basse de votre abdomen, sur une surface de 6 à 7 cm. Utilisez vos doigts comme si vous faisiez des gammes sur un piano ou comme si vous pétrissiez du pain. Appuyer fortement sur toute boule ou partie rigide que vous rencontrerez, ce sont des dépôts de matière fécale qui doivent être éliminés. Tout en continuant à vous masser, monter progressivement le long de la partie gauche de l'abdomen jusqu'à ce que vous palperez vos côtes.

Recommencez ainsi jusqu'à ce que les 2 litres de lavements soit acceptés.

Si des crampes surviennent, des spasmes, des envies intempestives d'évacuer vous gênent pendant le lavement, assurez-vous que l'eau soit à une température convenable. Une eau trop chaude ou trop froide provoque inévitablement des spasmes douloureux, désagréables. Sinon, prenez une respiration abdominale supérieure dite du « petit chien », analogue à celle qu'apprennent à faire les femmes qui accouchent. Plus la respiration est rapide et plus le spasme disparaît rapidement.

A la fin de ce lavement, on peut évacuer immédiatement celui-ci, ce qui se produit en plusieurs vagues pendant une vingtaine de minutes environ.