## Bock à lavement

## **Description**

Ce kit de lavement est composé d’un sac souple gradué de 2 litres renforcé, avec canule anale pour lavements et canule vaginale pour douches.
\* Très simple, pratique et efficace.

\* Écoulement doux et naturel.

\* Très résistant, ergonomique et facile à ranger.

\* Sans latex.

\* Capacité: 2000 ml

Les lavements sont une **pratique simple, efficace et abordable**, qui peut se faire chez soi au besoin. Ils sont idéaux pour nettoyer le colon, extrêmement congestionné chez la plupart d’entre nous. Ils ont généralement un grand impact, car ils évitent l’auto-intoxication au niveau du colon et réduisent la toxicité du colon, permettant de fait de réduire la diffusion de cette toxicité aux organes alentour (foie, reins, rate, pancréas, glandes surrénales…).

L’**irrigation du côlon, ou hydrothérapie**,  consiste à introduire délicatement de l’eau par l’anus dans le rectum, puis dans le côlon, afin de nettoyer le gros intestin. Maintenu à l’intérieur de l’intestin, le liquide déloge les déchets qui s’y trouvent (selles, mucus, cellules mortes…) avant que l’eau ne ressorte, entraînant le tout avec elle.

#### Pourquoi utiliser un kit de lavements

Les lavements sont généralement conseillés dans les cas suivants :

* pour les déséquilibres intestinaux et les états de dysbiose,
* pour soutenir l’élimination en période de détoxination,
* pour faciliter le renouvellement de la flore intestinale,
* pour soutenir la décongestion globale des organismes.

Par contre, il est important de faire attention avec les personnes épuisées ou en état de fatigue avancée, car les lavements prennent de l’énergie.

#### Comment se passe un lavement en pratique?

Pour réaliser un lavement, il faut remplir la poche avec de l’eau à température du corps, de l’eau de source ou distillée de préférence. La température peut être légèrement en dessous de la température corporelle, et aussi légèrement au-dessus, cela est à expérimenter pour chacun. Il est aussi possible de faire des lavements au café, vert de préférence, avec des infusions de plantes, comme de la camomille, du calendula, avec du sérum de Quinton, avec de la chlorophylle liquide, avec de l’herbe de blé, etc.., à la température du corps. Pour chacune de ces pratiques, les proportions entre l’eau et le produit additionnés varient, en général entre 5% et 20%. Avec la pratique, il est intéressant de faire ses propres expériences. Vous pouvez débuter avec 50 cl. Il est plus intéressant de réaliser un lavement avec peu d’eau, mais une excellente technique de massage du ventre, ce qui permettra à l’eau de voyager dans le colon et d’aller nettoyer en profondeur.

Avant de procéder au lavement, penser à chasser les éventuelles bulles d’air qui peuvent se loger dans le tuyau. Pour cela, ouvrir le robinet sur un lavabo et laisser couler l’eau jusqu’à ce que tout l’air soit chassé.

La poche s’accroche en hauteur et il est conseillé de garder la visibilité sur le niveau d’eau qui descend, afin de pouvoir agir dessus. Ensuite, il est nécessaire de prendre une position allongée, confortable, au calme, sur une serviette. Avant d’enfoncer la canule dans l’anus, il est conseillé de la lubrifier (par exemple avec de l’huile de coco). Il est conseillé d’être le plus détendu possible durant la pratique.

**Il y a diverses positions possibles.** À vous de tester et d’expérimenter afin de trouver celle qui vous convient (allongé sur le dos, à 4 pattes, sur le côté droit, sur le côté gauche). Il est important de se **masser le ventre** de manière appropriée tout au long du processus. Il est aussi vraiment important d’écouter son ressenti, son corps, et de sentir son côlon « nous parler » de le toucher et de le masser. On sent très vite ce qui est bon ou pas, ce qui nous convient ou pas.

À chacun de voir la fréquence des lavements et les quantités d’eau à utiliser. Il se peut que l’on ressente des obstructions, des endroits où l’eau ne passe pas. Cela peut être dû à la forme de votre colon ou à son encombrement, ou à un état de stress, entre autres. Jouez avec les positions, le massage, le débit de l’eau. Si vous avez du mal dans la pratique, il peut être recommandé d’aller faire une irrigation colonique avec un thérapeute qui a de l’expérience.