

Se, depois de tudo isso, não houver grande melhora, recomendo um enema. O tipo mais indicado é o enema de café, que envolve a limpeza do cólon com água e café, além de minerais e extratos que geram lactobacilos.

Muitas pessoas, no Japão, preocupam-se com a possibilidade de que o enema se torne um hábito e o intestino não consiga mais funcionar sozinho. Mas, segundo meus dados clínicos, não há motivo para preocupação. Ao contrário, o intestino das pessoas que regularmente se autoadministram enema é mais limpo e funciona melhor sem fezes estagnadas e compactadas.

Em contraposição, as paredes do intestino de pessoas que habitualmente usam laxantes, como substâncias químicas, fitoterápicos ou chás naturais, perdem a cor e tornam-se escuras. Quanto maior o uso de medicamentos, pior o estado dos intestinos, que gradualmente vão perdendo os movimentos. A ausência de movimento intestinal facilita a permanência de fezes compactadas no intestino, criando problemas.

Tenho um amigo médico que, apesar de saudável, faz dois enemas de café por dia. Não é por falta de movimentos intestinais, mas porque ele inevitavelmente ingere alimentos contendo substâncias que fermentam de maneira anormal ou permanecem no cólon sem ser digeridas, mesmo com excreção suficiente. É melhor para o organismo que as fezes sejam excretadas o mais rápido possível, principalmente as que ficam do lado esquerdo do cólon onde elas costumam acumular-se. Segundo meu conselho, já faz cerca de vinte anos que meu amigo adotou o hábito de fazer o enema de café, e sua condição de saúde é melhor agora do que antes.

Eu mesmo faço enemas de café com frequência. Como o enema limpa somente o lado esquerdo do intestino grosso, ele não afeta as funções do intestino delgado, que é onde ocorrem a digestão e a absorção. Sendo assim, não há nenhum motivo para preocupação.

QUE HÁBITOS DE VIDA IMPEDEM O ESGOTAMENTO DAS ENZIMAS-FONTE?

As enzimas controlam a vida e a energia vital do ser humano. Até mesmo o ato de acordar e de dormir envolve a participação das enzimas. Se você dormir pensando na hora em que quer acordar no outro dia, certamente acordará naquele horário. Esse fato pode ser atribuído às enzimas, uma vez que o próprio ato de pensar não é mais do que as enzimas trabalhando no cérebro. Tudo o que uma pessoa faz, seja o movimento das mãos ou dos olhos ou o uso do cérebro, depende das funções enzimáticas.