



Лучшее время для чистки — 5—7 часов утра, после естественной дефекации. В эти часы толстый кишечник находится на максимуме своей активности. Воду подготовьте заранее. На 2 л воды добавьте 1—2 ст. ложки яблочного уксуса или лимонного сока. Воду влить в кружку Эсмарха. Конец шланга или наконечника окунуть в подсолнечное масло. Очистительные клизмы «грушей» делать нельзя. Кружку подвесить так, чтобы шланг не натягивался. Примите коленно-локтевое положение. Наконечник надо вводить осторожно, особенно при геморрое. Лучше даже снять наконечник — вода войдет быстрее. Если вода вошла не вся, а вы уже чувствуете боль в кишках, зажмите шланг прищепкой, поднимитесь на ноги, и, не вынимая его из заднего прохода, помассируйте живот движением вверх, затем снова опуститесь на колени и продолжайте процедуру. Воду нужно ввести всю.

Дышать надо ртом, живот расслаблен.

*Из рецептов современной медицины*