



ENERGY FOODS
CIBI E INTEGRATORI DI LONGEVITÀ

CLISTERE DI CAFFÈ



www.energytraining.it
www.energyfoods.it

CLISTERI DI CAFFÈ

CHE COS'È IL CLISTERE DI CAFFÈ E A COSA SERVE

Il clistere di caffè è una pratica di salute e longevità che medici e guaritori raccomandano da migliaia di anni.

Il caffè era conosciuto come rimedio per guarire il fegato, e veniva dato in particolare agli anziani e agli infermi.

L'uomo che senza dubbio ha reso popolare la pratica del clistere di caffè più di chiunque altro in epoca moderna è stato Max Gerson, autore di "A Cancer Therapy - Results of 50 Cases (1958)". Il Dr. Gerson è stato pioniere di una terapia nutrizionale per curare il cancro e altre malattie che ha dato buoni risultati.

La sua terapia combina i clisteri di caffè con una speciale dieta, succhi e alcuni supplementi. I clisteri sono una parte fondamentale della terapia!

Il Dr. Gerson ha scoperto che per guarire i suoi pazienti dal cancro era fondamentale sospendere l'uso di antidolorifici, perché danneggiavano il fegato, già molto debole e compromesso.

Anche nelle terapie naturali contro il cancro dei dottori Kelley, Manner, Gonzales e Johanna Budwig sono raccomandati i clisteri di caffè per disintossicare e per alleviare i dolori del tumore.

BENEFICI DEL CLISTERE DI CAFFÈ

Il clistere di caffè agisce come un solvente in grado di "staccare" tutti i rifiuti e le tossine accumulati sulle pareti del colon. Quindi è ottimo per curare la stitichezza ostinata.

La caffeina stimola i muscoli della peristalsi intestinale, che iniziano a contrarsi in modo intenso ed efficace al fine di eliminare questi depositi che ci intossicano e disturbano la nostra energia.

Ma il principale beneficio del clistere di caffè è quello di eliminare le tossine attraverso il fegato.

Quando il cibo non è digerito correttamente gli zuccheri fermentano e le proteine vanno in putrefazione. Entrambi questi processi generano scarti tossici, che vengono assorbiti nel fegato.

Con il clistere di caffè la caffeina viene assorbita attraverso le pareti dell'intestino e, attraverso



la “vena porta”, è trasportata direttamente nel fegato, dove spalanca i dotti biliari e provoca l’espulsione di tutte le tossine accumulate.

Quindi il clistere di caffè diventa un modo per fare una profonda pulizia del fegato da tutte le scorie e le tossine accumulate negli anni.

BENEFICI DEL CLISTERE DI CAFFÈ

1. Kit per clisteri

Per fare un clistere di caffè occorre innanzitutto un kit completo per clisteri:

- contenitore rigido da 1 litro
- cannula morbida

Puoi comprare l’attrezzatura qui:

<http://www.energyfoods.it/articolo/112-kit-completo-per-clisteri.asp>

2. Caffè

E’ importante che sia di coltivazione biologica e a tostatura molto leggera (onde evitare i derivati cancerogeni della torrefazione).

Puoi comprarlo qui:

<http://www.energyfoods.it/articolo/104-caffe-verde-macinato.asp>

La quantità di caffè da somministrare (e il kit che trovi su Energy Foods) è di un litro (non temere: il nostro colon può contenere agevolmente cinque litri!).

la “vena porta”, è trasportata direttamente nel fegato, dove spalanca i dotti biliari e provoca l’espulsione di tutte le tossine accumulate.

Quindi il clistere di caffè diventa un modo per fare una profonda pulizia del fegato da tutte le scorie e le tossine accumulate negli anni.

PROCEDURA PER FARE IL CLISTERE

1. Pulizia dell'attrezzatura

Sterilizza scrupolosamente il kit per clistere ogni giorno, tenendolo in ammollo per 24 ore in un secchio contenente acqua e Amuchina.

Rinnova acqua e disinfettante ogni giorno.

Lava tutto con il sapone prima e risciacqualo prima di usarlo. Non tralasciare mai le buone abitudini di pulizia.

Cura l'igiene, ma non essere fanatico: ricorda che l'intestino NON è sterile!

2. Preparazione del caffè

- Porta a bollore un litro (o anche meno) di acqua distillata o filtrata o depurata o in bottiglia (meglio evitare quella di acquedotto, perché contiene cloro).
- Aggiungi tre cucchiaini di caffè.
- Fai sobbollire per 15 minuti e spegni.
- Filtra il caffè e ripristina la quantità mancante per portarlo a un litro.
- Immergi un dito per controllare la temperatura: devi poterlo tenere immerso per 5 secondi senza scottarti (se occorre, aggiungi qualche cubetto di ghiaccio).

3. Passi tecnici successivi

Ecco, passo dopo passo, tutto quello che devi fare:

- Appendi la caraffa del clistere
- Fissa la cannula rettale al tubo della caraffa
- Chiudi la valvola (non dimenticarlo!)
- Versa il caffè nella caraffa del clistere
- Fai uscire l'aria superflua: apri la valvola, abbassa il tubo, richiudi la valvola
- Sdraiati sul fianco sinistro, lubrifica con olio di cocco, inserisci la cannula
- Inserendo la cannula, falla girare verso diverse angolature/direzioni, in modo da aggirare "anse" e "resistenze"; rilassa lo sfintere. Se incontri resistenze, non forzare/spingere mai! Muovi la cannula indietro e avanti, oppure fermati, fai uscire un po' di caffè e prosegui. La cannula può tranquillamente entrare per 20 cm o anche più
- Apri la valvola e aspetta che il caffè scenda tutto
- A questo punto chiudi la valvola (non dimenticarlo!), estrai la cannula e sdraiati rapidamente (puoi anche lasciare la cannula inserita fino a fine trattamento)
- Tieni un orologio vicino a te: dopo che il caffè è sceso tutto, trattienilo per 5 minuti (o poco meno) sul fianco sinistro, 5 minuti a pancia in su, 5 minuti o più sul fianco destro (il lato più importante, perché è quello del fegato). In tutto devi trattenere il caffè per 15 minuti (tenerlo più a lungo non è un problema)
- Allo scadere del tempo, siediti ed evacua.

Si conclude così la pratica vera e propria.



4. Pulizia finale

Una volta conclusa la pratica, dedicati alla pulizia approfondita della tazza, del contenitore e della cannula.

Puliscila la tazza accuratamente con uno spray naturale per il water, lava la cannula con sapone, dentro e fuori, sciacqua il clistere più volte con acqua bollente.

Conserva tutto in ammollo in un secchio con acqua e Amuchina.

Alcune avvertenze e consigli:

- Segui scrupolosamente queste istruzioni.
- Compra il kit che ti ho consigliato, completo con cestello rigido e cannula morbida, è fondamentale che sia così ed è più pratico.
- Cerca di essere paziente e non metterti fretta durante la pratica.
- Ricorda di avere sempre a portata di mano tovaglioli, orologio e un cucchiaino con olio di cocco solido (che hai tenuto in frigorifero).
- Cerca di avere meno vestiti possibile addosso, così da non tenere di sporcarti.
- È consigliabile svolgere la somministrazione sul pavimento del bagno su un materassino e un asciugamano.
- Procurati un supporto per la caraffa del clistere: il manico della porta o un porta-asciugamani vanno benissimo.
- Durante la somministrazione leggi, medita, prega, recita mantra, auto-trattati (reiki o simili) e/o fai visualizzazioni positive e di guarigione. Ripeti i tuoi mantra personali e le tue frasi di potere (www.ItaloCillo.it/reset/).
- Ricorda di curare l'idratazione profonda del corpo e abbi cura di bere ogni giorno acqua calda e di prendere grassi sani come ghee o olio di cocco a crudo lontano dai pasti.
- Se dovessero crearsi dei blocchi alti dove il clistere non arriva, i cosiddetti fecalomi, grandi e duri, il consiglio è quello di prendere 1-2 cucchiaini di olio di ricino la sera prima di coricarsi e poi al mattino fare il clistere.
- Nel caso in cui l'intestino sia molto pieno, si può prima svuotare con un clistere di sola acqua calda o camomilla calda e poi subito dopo fare il clistere di caffè.



DUBBI E DIFFICOLTÀ

Cosa faccio se ho difficoltà ad evacuare dopo il clistere?

Se hai difficoltà ad evacuare, non c'è problema: esci dal bagno, dedicati alle tue cose e aspetta che arrivi l'ispirazione (non c'è problema nel trattenere più a lungo).

Può succedere a volte che il clistere non fuoriesca perché magari si è creato un piccolo blocco o semplicemente l'intestino è stanco e non si contrae.

Fai subito un nuovo clistere di semplice camomilla calda e vedrai che si svuoterà immediatamente.

Cosa faccio se non riesco a trattenere il caffè per 15 minuti?

Resisti finché puoi, poi svuota l'intestino: come per tutte le cose, anche questa tenderà a migliorare con la pratica.

Può anche esserci differenza tra giornata e giornata. Se c'è aria nella pancia ci sarà poca resistenza.

Prova a massaggiare l'addome prima di iniziare, se senti che è teso e gonfio, e non ti preoccupare se qualche volta la resistenza sarà minore.

Può anche succedere di avvertire a tratti lo stimolo dell'evacuazione. E' normale, è l'intestino che si contrae e poi si rilassa e si apre una nuova ansa. Assecondalo e ti accorgerai che puoi resistere molto di più.

Non ti terrorizzare se sembra che stia uscendo, lo stimolo impellente arriva e poi passa per ogni ansa che attraversa il caffè. Lascialo lavorare, a volte l'intestino gorgoglia in modo molto rumoroso.

Evacuazione a ondate. E' normale?

Sì, quando ti siedi per evacuare probabilmente l'intestino si scaricherà in "ondate", per cui attendi la fine di una e tira la catena poi pazienta che arrivi la successiva.

Prenditi, come sempre, il tuo tempo.

Devo fare il clistere a digiuno o a stomaco pieno?

Io ho notato che preferisco farlo a digiuno, perché le contrazioni e la leggera nausea che a volte mi coglie vengono disturbate dallo stomaco in piena digestione.

In ogni caso i momenti migliori sono al mattino e il pomeriggio. Prima di mangiare stimola l'appetito, dopo mangiato stimola la digestione.

Quando smetterò di fare il clistere il mio intestino si disabituerà alle normali funzioni?

Il clistere è una pratica periodica e va fatta per un determinato periodo di tempo (1 mese, 3 mesi, 6 mesi, 1 anno). Quando lo interrompi (anche dopo lungo tempo), ricordati che l'intestino impiega dalle 24 alle 48 ore per tornare al suo lavoro normale.



Puoi eventualmente aiutarlo con l'uso di una tisana lassativa per un paio di giorni, poi tutto si riattiverà normalmente.

Dopo un ciclo di clisteri fai sempre un ciclo di probiotici (<http://www.energyfoods.it/articolo/31-energy-flora.asp>).

SUPPLEMENTI UTILI DA AFFIANCARE AL CLISTERE

Cosa faccio se ho difficoltà ad evacuare dopo il clistere?

Ecco alcuni supplementi che potenziano e coadiuvano l'esperienza del clistere di caffè.



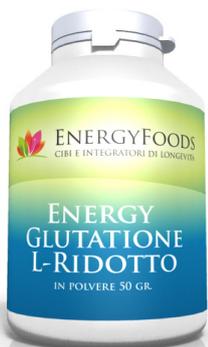
Potassio

Quando fai il clistere di caffè è bene supplementare il potassio per compensare gli elettroliti eliminati attraverso il clistere.

Quindi la cosa migliore è acquistare della polvere di potassio, ecco il link: <http://www.energyfoods.it/articolo/69-sali-composti-di-potassio.asp>

La soluzione va preparata sciogliendo una intera confezione in un litro d'acqua e poi aggiunta ai tuoi succhi freschi o all'acqua da bere della giornata, nella proporzione di 5-10 cucchiaini al dì a seconda di quanto sudi.

Può essere aggiunto all'acqua calda ma non bollente che bevi durante il giorno. Se fai dei succhi freschi, aggiungilo lì.



Glutazione (solo in casi particolari)

È il vero "segreto di lunga vita", la più importante sostanza disintossicante endogena, cioè prodotta dal nostro corpo.

Il Glutathione è prodotto all'interno di ciascuna delle nostre cellule, e il livello di Glutathione nelle cellule è uno dei più importanti fattori di longevità.

Se non ci fosse il Glutathione (il cui funzionamento dipende da Magnesio, Zolfo e Selenio) con la sua azione chelante e ripulente, le nostre cellule annegherebbero letteralmente nelle scorie tossiche e nelle sostanze di rifiuto.

Esistono oltre 98.000 studi scientifici sul Glutathione; bassi livelli di questa preziosa sostanza

sono direttamente associati con oltre 74 malattie.

Se non hai una patologia particolare, già il semplice clistere di caffè attiva la produzione del glutathione endogeno.

Se invece hai bisogno di Glutathione extra (ad esempio perché sei risultato positivo alla mutazione genetica MTHFR) puoi addizionarlo con integratori.

Gli integratori di Glutathione per via orale sono scarsamente assimilabili e producono facilmente effetti collaterali, come diarrea e mal di testa.

Per evitare del tutto questi inconvenienti, il miglior metodo di assunzione in assoluto è per via rettale.

Puoi acquistare il glutathione qui:

<http://www.energyfoods.it/articolo/113-glutathione-ridotto.asp>

In ogni caso, il Glutathione va introdotto solo in caso di condizioni speciali che lo richiedano, altrimenti basta il clistere.

IN QUALI CASI E CON QUALE CADENZA BISOGNA FARE UN CLISTERE DI CAFFÈ?

E' bene fare quotidianamente il Clistere di caffè in questi casi:

- presenza di mutazione MTHFR in omozigosi
- stitichezza
- mal di testa
- problemi di pelle
- problemi di tipo allergico
- muco e malattie respiratorie
- rabbia, paure e grande tristezza
- forte dipendenza da cibi killer
- hai usato in modo quotidiano, in passato recente o lontano, farmaci, fumo, cibi killer, droghe, alcool, caffè
- sofferenza epatica
- pressione alta
- diabete

Se hai una malattia degenerativa dovrai farlo almeno 3 volte al giorno in combinazione con i succhi freschi di carota e mela verde o lattuga e carota o lattuga e barbabietola.

Puoi farlo invece come presidio preventivo per cicli di 1 mese due o tre volte l'anno, o scegliere di fare dei cicli un po' più lunghi se desideri fare una depurazione profonda ed eliminare tutte le tossine, fisiche e mentali, accumulate nel corso della vita.