

Clisteri di caffè – Precauzioni, avvertenze e consigli per la risoluzione dei problemi

Uno studio del 1982 fatto dal Consiglio Nazionale delle Ricerche (NRC) ha mostrato che i clisteri di caffè hanno il potere di ridurre la tossicità sistemica fino al 700 per cento. Questo avviene perché la caffeina e altre sostanze benefiche presenti nel caffè, quando non consumate per via orale e quindi diluite dal tratto digestivo, lavorano sinergicamente per stimolare direttamente il fegato e aumentare la produzione di glutathione S-transferasi (GST), un potente enzima disintossicante che, legandosi con le tossine, ne aiuta l'eliminazione". (Angela Doss)

Avvertenze

Nota generale. Molti sintomi che si verificano a causa di un clistere di caffè, come stanchezza, mal di testa, mal di stomaco o altri, sono da attribuire al rilascio di tossine che il corpo non riesce ad eliminare in breve tempo. Per evitare questo problema, suggerisco sempre un programma di guarigione completa che includa anche i clisteri di caffè ma non solo. Una dieta di bilanciamento nutrizionale, uno stile di vita eccellente e, in alcuni casi, una supplementazione di nutrienti di base, laddove ne esista la necessità, completano il quadro di una guarigione a tutto tondo!

Inoltre, facendo subito un secondo clistere di caffè si può comunque arrivare alla scomparsa dei sintomi.

Dolore addominale. I clisteri di caffè sono molto sicuri quando fatti correttamente. Se danno reazioni di dolore

addominale, provate a sdraiarsi sul fianco destro durante tutto il clistere. Alcuni pazienti segnalano che in questo modo hanno ottenuto miglioramenti. Per dolori addominali apparsi invece dopo un clistere di caffè, usate la riflessologia plantare, soprattutto della parte superiore delle dita del piede sinistro.

Reazione allergica al caffè. Se siete sensibili quando bevete il caffè, in molti casi, potete però fare i clisteri di caffè, in quanto non sono la stessa cosa. Molto raramente, qualcuno è sensibile al caffè in clistere. Provate a utilizzare meno caffè, perché magari state reagendo non al caffè ma a qualche muffa in esso contenuta. Consiglio di usare sempre caffè 100% arabica bio.

Stenosi anale. I clisteri di caffè sono eccellenti a condizione che il caffè fluisca nel colon.

Appendicite. Non suggerisco i clisteri di caffè se una persona ha dolore addominale al quadrante inferiore destro.

Neonati. Non ho esperienza di somministrazione di clisteri di caffè su bambini piccoli. Tuttavia, Max Gerson, descrive un caso di cancro di un neonato di otto mesi che ha seguito tutto il suo trattamento, compresi i clisteri di caffè e non riferiva di alcun problema sopravvenuto dalla somministrazione dei clisteri.

Movimenti intestinali. E' perfettamente previsto che non ci siano movimenti intestinali quando si fanno i clisteri di caffè. Ciò non è dovuto all'indebolimento dei muscoli del colon. Di solito, la ragione per la quale non ci sono movimenti intestinali è che il colon ogni giorno viene pulito, quindi non vi sono feci depositate al suo interno, che altrimenti uscirebbero attraverso i movimenti intestinali regolari. Nella maggior parte dei casi, i movimenti intestinali torneranno da soli, anche mentre state facendo i clisteri di caffè, appena la salute del vostro colon sarà

migliorata.

Allattamento al seno. I clisteri di caffè durante l'allattamento sembrano essere perfettamente sicuri.

Bambini. I clisteri di caffè possono essere fatti ai bambini a partire dai 3 anni di età. Utilizzate metà della quantità di caffè e acqua o anche meno per un bambino. Alcuni bambini si sdraiano felicemente sul pavimento e possono fare il clistere esattamente allo stesso modo degli adulti. Altri bambini più piccoli preferiscono stare a pancia in giù, sul loro letto e farsi aiutare da un genitore o da un aiutante per inserire il caffè nel retto e per porre un asciugamano sopra il retto in modo da tenerlo protetto da eventuali perdite accidentali. Un altro asciugamano o una padella da letto possono essere collocati sotto il bambino per la cattura di eventuali perdite. Utilizzate molta vaselina o crema da barba sulla punta del catetere per farlo scorrere più facilmente. I bambini che fanno i clisteri di caffè sono in grado di utilizzare solitamente un catetere da adulto.

Colite e malattia di Crohn. Non ci sono controindicazioni per fare i clisteri di caffè.

Tumori al colon o al retto. È richiesta cautela nel caso che il colon sia danneggiato, dato che questo potrebbe causare perforazione. Tuttavia, i clisteri di caffè sono estremamente utili per la maggior parte dei tumori.

Stipsi. I clisteri di caffè sono eccellenti per aiutare a pulire il colon e per ripristinare la sua integrità. Tuttavia, occorre anche cercare le reali cause della stipsi. Le cause più comuni sono quella di non bere a sufficienza, di bere il tipo sbagliato di acqua o di avere una dieta impropria che non contenga abbastanza verdure cotte e crude. Alcune persone hanno bisogno inoltre di una supplementazione di magnesio.

Segnali di pericolo nel corso di un clistere di caffè. Espellete il caffè immediatamente se la pressione per

trattenere il clistere diventa troppo forte. Non ho mai sentito di nessuno che abbia lacerato il colon con un clistere di caffè.

Ralph Moss ha riferito che l'Office of Technology Assessment o OTA, cita il caso di due donne di Seattle che sono morte in seguito all'uso eccessivo dei clisteri. Le loro morti sono state attribuite ad anomalie dei liquidi e degli elettroliti. Una delle due donne ha fatto 10/12 clisteri di caffè in una sola notte, per poi proseguire al ritmo di un clistere ogni ora. L'OTA ha sottolineato che, "in entrambi i casi, i clisteri sono stati fatti molto più frequentemente di quanto raccomandato nel trattamento Gerson".

Pericoli di deplezione minerale o squilibri dei minerali. Nella mia esperienza, queste problematiche non si verificano. Infatti, il caffè fornisce esso stesso minerali.

Diarrea. I clisteri di caffè possono essere fatti quando si ha la diarrea e possono aiutare a correggere il problema, a seconda della causa.

Diverticolosi e diverticolite. I clisteri di caffè sono eccellenti per aiutare a pulire il colon dai diverticoli.

Incontinenza fecale. I clisteri di caffè sono eccellenti. Tuttavia, per mantenere il clistere, si deve posizionare un asciugamano sopra la zona anale.

Fatica. Alcune persone riferiscono di sentirsi molto stanchi dopo un clistere di caffè. Questo è normale per alcune persone, e non è un problema. In questo caso, il riposo dopo il vostro clistere è obbligatorio, oppure potete fare il clistere prima di andare a dormire la sera, in modo da riuscire a dormire subito dopo.

Fistole e cose simili. Devono essere ben risolte prima di iniziare a fare i clisteri di caffè.

Avvelenamento da cibo. I clisteri di caffè sono eccellenti per contribuire ad alleviare molti casi di intossicazione alimentare.

Gas e gonfiore. I clisteri di caffè sono spesso utili in questi casi. Se i clisteri provocano gas o gonfiore, strofinate i piedi dopo il clistere, in particolare la parte superiore del piede sinistro vicino alle dita dei piedi, in quanto questo potrebbe aiutare a rilassare il tratto intestinale. Possono essere causa di formazione di gas: combinazioni alimentari errate, il fatto di mangiare troppo o di tenere una dieta scorretta, o la mancanza di enzimi digestivi.

Gastrite e ulcere. I clisteri di caffè sono molto efficaci in questi casi.

Sanguinamento gastrointestinale. Dipende dalla causa. Tuttavia, i clisteri sono solitamente sicuri se fatti con attenzione.

Emorroidi. Se si tratta di un problema piccolo di solito i clisteri di caffè possono essere fatti tranquillamente. Le emorroidi più gravi invece possono sanguinare ed essere dolorose, e possono rendere difficile fare i clisteri. Nei casi più gravi, si deve prima risolvere il problema delle emorroidi con un'alimentazione igienista e esercizio fisico mirato.

Sindrome dell'intestino irritabile. I clisteri di caffè possono essere fatti quando si ha la sindrome del colon irritabile. La dieta impropria è la causa più comune della sindrome dell'intestino irritabile.

Sindrome da malassorbimento, compresa la malattia della celiachia. I clisteri di caffè sono di solito utili per migliorare la salute intestinale.

Pasti. Suggesto di attendere almeno un'ora dopo un pasto

prima di fare un clistere di caffè. Dopo un clistere, invece, si può fare subito un pasto.

Farmaci. I clisteri di caffè non interferiscono solitamente con eventuali terapie farmacologiche. Consultate il medico che vi segue con il metodo Gerson, se non ne siete sicuri. Il caffè può essere un antidoto dei rimedi omeopatici.

Mestruazioni. Non dovrebbero interferire con i clisteri di caffè in nessun modo.

Nausea e vomito. I clisteri di caffè sono spesso eccellenti per ridurre la nausea e il vomito. In realtà, i clisteri di caffè sono ottimi per la nausea, che è il più delle volte causa di tossicità epatica.

Eccedere con i clisteri di caffè. E' possibile esagerare nel praticare i clisteri di caffè. Fate un massimo di 4 clisteri al giorno e in ogni caso concordateli con il medico che vi segue col metodo Gerson. I clisteri di caffè sono una potente procedura di disintossicazione, dunque non bisogna abusarne.

Parassiti e lieviti. I clisteri di caffè sono eccellenti per aiutare ad espellere i parassiti. Ciò può verificarsi a causa della pulizia meccanica del colon, e per l'aumento del flusso biliare.

Gravidanza. I clisteri di caffè sembrano essere completamente sicuri durante la gravidanza, quando fatti correttamente.

Ascesso rettale. In generale, i clisteri di caffè sono molto utili in questi casi.

Prolasso rettale. Suggesto di evitare i clisteri di caffè fino a quando il prolasso non verrà corretto.

Agitazione. Se una persona si sente molto agitata dopo un clistere di caffè, il motivo è dovuto al fatto che è stato utilizzato troppo caffè. Alcuni tipi di caffè hanno più caffeina di altri. Inoltre, alcuni caffè possono contenere

alcune mufte che possono essere stimolanti, meglio per questo motivo affidarsi a un caffè 100% arabica bio.

Il Dr. Max Gerson, ha utilizzato fino a 18 cucchiaini di caffè al giorno (divisi in 6 clisteri), ma ogni caso va valutato. La maggior parte delle persone ai giorni nostri non è in grado di gestire più di circa 8 cucchiaini di caffè (in circa 4 clisteri) o anche meno. Credo che questo sia dovuto alle variazioni dei corpi negli ultimi 80 anni, cioè gli anni trascorsi da quando il dottor Gerson ha di fatto ideato la sua terapia.

Anziani. Finora, non ho visto problemi nel somministrare clisteri di caffè alle persone di ottanta o addirittura novant'anni.

Problemi nell'inserire il beccuccio. Lubrificate bene la punta. Ruotate la punta del clistere mentre lo inserite, questo può rendere lo scorrimento più facile.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

1. La sacca del clistere è posizionata troppo in alto. Se il secchiello del clistere o la sacca è appesa troppo in alto, la soluzione di caffè fluirà nel colon troppo in fretta e questo renderà più difficile trattenerlo. Potrebbe entrare per poi tornare fuori molto rapidamente.

2. Il secchiello del clistere o la sacca è troppo bassa. La sacca del clistere o il secchiello deve essere posizionata almeno 40 cm sopra il corpo.

3. Il caffè è troppo freddo o troppo caldo. Se il caffè non è vicino alla temperatura del corpo, sarà difficile da trattenere.

4. Il beccuccio non è sufficientemente inserito. Se questo accade, il caffè non andrà dentro e farà un disastro. Inserite il tubo all'interno per la lunghezza di almeno 5 cm.

5. Non vi siete rilassati a sufficienza. Se si è tesi, potresti non essere in grado di trattenere il caffè. Usa il tuo respiro per rilassare il corpo.

6. Il tubo non è fissato saldamente al secchiello o alla sacca. Questo incidente causerà un disastro.

7. Problemi nel trattenere il clistere. Potreste avere un po' di gas intestinali. Prima di fare il clistere, cercate di espellere il gas. Un modo per farlo è quello di piegare il ginocchio verso la faccia da sdraiati, questo vi aiuterà parecchio.

Se il problema persiste, lasciate il beccuccio all'interno del colon con il rubinetto aperto durante tutto il tempo. Questo permetterà all'aria e ai gas di fuoriuscire attraverso la sacca o il secchiello. La sacca o il secchiello devono essere posizionati ad un livello superiore rispetto al corpo per fare questa operazione.

Può aiutarvi il fatto di mettere un piccolo cuscino o un asciugamano arrotolato sotto i glutei in modo che l'acqua scorra in discesa nel colon.

Se vi trovate su un letto o su di un tappetino per clisteri, un altro modo per favorire l'ingresso dell'acqua e del caffè e far sì che rimangano dentro al colon sarà quello di sollevare i piedi dal letto aiutandovi con un apposito sostegno.

Assicuratevi di respirare profondamente e rilassatevi quando si presenta un crampo. La comparsa di crampi occasionali è normale, dato che il corpo muove la bile, le feci, le tossine del fegato e piccole aree dell'intestino.

A volte, utilizzando meno acqua e/o meno caffè, il clistere sarà trattenuto più facilmente. Siate pazienti e sperimentate un po'. Di solito, il problema si ridurrà seguendo questi suggerimenti.

8. Il dolore o il fastidio all'addome, comparsi dopo un clistere di caffè. Fate riflessologia su voi stessi. Per qualche motivo, è necessario strofinare la punta delle dita del piede sinistro. Di solito questo allevia il fastidio.

9. Irritazione della zona anale. Utilizzate più lubrificante. Se questo non funziona prova ad aggiungere uno o due cucchiaini di succo di aloe vera al liquido del caffè.

10. Intolleranza al caffè. Di tanto in tanto succede che una persona non può tollerare nemmeno una piccola quantità di caffè. Questo può essere dovuto a:

a. Sensibilità alla caffeina. In questo caso, provate a stare sdraiati sul fianco destro. Se questo non funziona, iniziate con un pizzico di caffè e aumentate lentamente la quantità.

b. Raramente una persona non tollera piccole dosi di caffeina e per questo motivo non può fare i clisteri di caffè. Non consiglio di usare il caffè decaffeinato, perché non è efficace.

c. La sensibilità al caffè macinato. Se questo è il vostro caso, passate al "caffè in chicchi".

d. La sensibilità alle sostanze chimiche della torrefazione. In questo caso, ci si troverà meglio con un caffè tostato più leggermente e di origine biologica.

e. La sensibilità agli oli rancidi presenti nel caffè. In questo caso, passate ad un caffè meno grasso.

N.B. Alcune info di questo articolo le ho volutamente modificate secondo la visione olistica e igienista che reputo le migliori scelte per la propria salute, grazie anche alla mia personale e diretta esperienza.

Fonte

Indicazioni pratiche sulla depurazione del fegato e del colon con clistere al caffè di Max Gerson

Da farsi sempre a digiuno o lontano dalla digestione, una volta a settimana o più è una scelta personale, secondo il grado di beneficio che se ne trae.

Ottimo farlo la mattina a digiuno, se porta molta stanchezza si può fare la sera prima di dormire. Restando sempre sdraiati sul fianco destro per favorire il percorso verso il fegato, da trattenere massimo 15 minuti e dopo di che evacuare.

Iniziare sempre con uno o due clisteri di acqua tiepida da 1 litro l'uno, meglio se due clisteri, prima del clistere al caffè, e almeno 1 litro di sola acqua dopo quello al caffè per ripulire.

Preparazione: bollire 1 litro di acqua con 3 cucchiaini rasi di caffè 100% arabica bio, bollire 3 minuti senza coperchio e 12 minuti con coperchio, poi spegnere il fuoco e lasciare risposare fino a temperatura di circa 40 gradi, è sufficiente testare con un dito finché la temperatura è facilmente sopportabile.

Dal momento in cui inizia il clistere al caffè contare massimo 15 minuti e non di più, il tempo che si riesce a trattenerlo, al 15° minuto evacuare, possibilmente sempre in posizione accovacciata, se si usa il classico water di casa e vogliamo mantenere una posizione accovacciata, è molto utile tenere uno sgabellino alto circa 20 cm sotto i piedi nel mentre si è seduti sul water.

Per facilitare il trattenimento consiglio di non estrarre la cannula dall'ano dopo che il liquido è sceso giù tutto.

La sacca da usare è ottima quella azzurra della Pic da 2 litri, pochi euro in farmacia oppure [clicca qui](#).

I clisteri al caffè sono sicuri in gravidanza e in allattamento.

Per ogni dubbio o aiuto scrivi pure nei commenti o nel form dei contatti.