



## **DETOX DEL FEGATO CON CLISTERI DI CAFFÈ, COME FUNZIONA?**

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.

Il clistere di caffè è 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.

Per fare un clistere di caffè occorre innanzitutto un kit completo per clisteri e caffè di coltivazione biologica e a tostatura molto leggera (onde evitare i derivati cancerogeni della torrefazione). La quantità di caffè da somministrare è di circa un litro (non temere: il nostro colon può contenere agevolmente cinque litri!). 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 cucchiai 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. Trattenere il caffè circa 15 minuti. Non è una purga. 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.

Come fare?

- 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 cucchiai 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).

### **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 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.

Per altre informazioni e chiarimenti, questi sono gli insegnamenti di Francesca Cillo:

<https://www.energyfoods.it/wp-content/uploads/2016/12/protocollo-clistere-caffè.pdf>

www.energytraining.it - www.energyfoods.it Copyright © 2016 Tutti i diritti riservati