

Το κλύσμα ΚΑΦΕ **Δρ Lawrence Wilson**

Γιατί άραγε θα ήθελε κάποιος να κάνει κλύσμα με καφέ; Αυτή είναι η ερώτηση που έθεσα όταν ένας θεραπευτής μου πρότεινε να κάνω κλύσματα καφέ. Ωστόσο, όταν ξεπέρασα την αρχική μου προκατάληψη, γρήγορα είδα τα οφέλη του κλύσματος καφέ.

Έκτοτε, το έχω συστήσει σε χιλιάδες ασθενείς. Πολλοί μου έχουν πει πόσο ευεργετικό είναι. Αρκετοί είπαν ότι τα κλύσματα καφέ έσωσαν τη ζωή τους. Πράγματι, το κλύσμα αυτό είναι πολύ χρήσιμο για πολλούς τύπους ασθενειών. Επίσης, η διαδικασία είναι φθηνή και μπορεί να γίνει στο σπίτι χωρίς ειδικό εξοπλισμό.

Τα κλύσματα είναι μια αρχαία μορφή υδροθεραπείας. Έχουν χρησιμοποιηθεί για εκατοντάδες χρόνια για μηχανικό καθαρισμό του παχέος εντέρου. Τα κλύσματα και η υδροθεραπεία του παχέος εντέρου χρησιμοποιείται και ως διαδικασία ρουτίνας σε νοσοκομεία. Υπάρχουν πολλοί τύποι κλύσματος που χρησιμοποιούνται για διάφορους σκοπούς.

Ο γιατρός Max Gerson, MD, συγγραφέας του βιβλίου *Μία Θεραπεία Καρκίνου – Τα Αποτελέσματα 50 Περιπτώσεων* ανέδειξε τις θεραπευτικές ιδιότητες του κλύσματος καφέ, τα καθιέρωσε ως βασικό συστατικό της θεραπείας του και τα διάδοσε ευρύτερα. Ο Δρ Gerson πρωτοστάτησε στη διατροφική θεραπεία για τον καρκίνο και άλλες ασθένειες, με άριστα αποτελέσματα. Η θεραπεία του συνδύαζε κλύσματα καφέ με μια ειδική δίαιτα, χυμούς και άλλα διατροφικά συμπληρώματα. Τα κλύσματα αποτελούσαν ένα βασικό και αναπόσπαστο μέρος της θεραπείας του.

Το σημαντικότερο όφελος του κλύσματος καφέ, είπε ο Δρ Gerson, είναι η ενίσχυση της αποβολής τοξινών μέσω του ήπατος. Πράγματι, ενδοσκοπικές μελέτες επιβεβαιώνουν ότι αυξάνουν την παραγωγή χολής. Σε ένα ασθενή δόθηκε κλύσμα καφέ, ενώ μέσω ενδοσκοπίου παρακολουθείτο η είσοδος του κοινού χοληφόρου πόρου. Εντός λίγων λεπτών από τη χορήγηση του κλύσματος, η ροή χολής αυξήθηκε.

Η αυξημένη ροή χολής αλκαλοποιεί επίσης το λεπτό έντερο και προάγει τη βελτίωση της πέψης. Ο καφές ενεργεί επίσης ως στυπτικό στο παχύ έντερο, που βοηθά να καθαρίζει τα τοιχώματα του παχέος εντέρου.

Ένας σημαντικός παραγοντας που συμβάλλει στην κακή υγεία είναι η παραγωγή και απορρόφηση των τοξινών στο λεπτό και παχύ έντερο. Αν το φαγητό δεν αφομοιώνεται πλήρως και σωστά, τα σάκχαρα και οι πρωτεΐνες σταλώνουν, σαπίζουν και αποσυντίθεται εντός των εντέρων. Αμφότερες οι διαδικασίες – σάπιση και αποσύνθεση- παράγουν τοξικά χημικά τα οποία στη συνέχεια απορροφούνται από τα έντερα και το συκώτι. Το κλύσμα καφέ βελτιώνει την πέψη, αυξάνοντας τη ροή της χολής και απομακρύνει τις τοξίνες στο παχύ έντερο και έτσι δεν απορροφούνται. Οι πλείστοι άνθρωποι με προβλήματα υγείας πάσχουν από διαταραχή της πέψης και συνακόλουθη κατακράτηση και παραγωγή τοξικών ουσιών στο έντερο.

Τα κλύσματα καφέ είναι ιδιαίτερα ευεργετικά για άτομα με αργό μεταβολισμού (slow oxidizers). Η ηπατική τους λειτουργία είναι νωθρή και η πέψη τους είναι συνήθως

αργή και δύσκολη. Άτομα με γρήγορο μεταβολισμό (fast oxidizers) ίσως να έχουν μεγαλύτερη δυσκολία να διατηρήσουν το κλύσμα στο έντερό τους. Η διαδικασία που περιγράφεται παρακάτω είναι ένα μικρό κλύσμα κατακράτησης, διότι αφορά μόνο δύο έως τρία φλιτζάνια νερό. Χρησιμοποιώντας ένα λίτρο νερού ή και περισσότερο μπορεί να δυσκολέψει μερικούς να το διατηρήσουν εντός του εντέρου τους. Ωστόσο, με τη χρήση 1-1.5 λίτρου νερού, μπορούμε να διασφαλίσουμε ότι το νερό φθάνει σε όλο το μήκος του παχέος εντέρου, και αυτό βοηθά στον καθαρισμό των συσσωρευμένων αποβλήτων εντός του παχέος εντέρου.

Αν κάποιος υποψιάζεται σοβαρή τοξικότητα του εντέρου ή σε περιπτώσεις σοβαρής ασθένειας, σταδιακά τα κλύσματα 1-1.5 λίτρου είναι προτιμότερα, αλλά είναι καλό όλοι να αρχίζουν με μικρότερη ποσότητα νερού και να την αυξάνουν σταδιακά.

Ο Δρ Gerson συνέστηνε το κλύσμα καφέ έως και 6 φορές την ημέρα για τους βαριά πάσχοντες ασθενείς με καρκίνο. Οι ασθενείς του τα συνέχιζαν για πολλά χρόνια χωρίς να έχουν οποιεσδήποτε αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία τους. Συνήθως, προτείνω ένα κλύσμα την ημέρα για να βοηθήσει την αποτοξίνωση ή για την ενίσχυση της λειτουργίας του ήπατος. Δύο κλύσματα καθημερινά μπορεί να γίνουν κατά τη διάρκεια μιας θεραπευτικής αντίδρασης – κρίσης (Healing reaction – crisis), αν χρειαστεί. Για εκείνους που είναι βαριά άρρωστοι, περισσότερα από ένα κλύσματα την ημέρα μπορεί να είναι καλύτερα για τουλάχιστον αρκετούς μήνες. Για καλύτερα αποτελέσματα, το πρόγραμμα των κλυσμάτων καφέ θα πρέπει να διαρκεί για τουλάχιστον ένα μήνα. Τα κλύσματα δεν πρέπει να χρειάζονται για περισσότερο από δύο ή τρία χρόνια, αν και πολλοί άνθρωποι συνεχίζουν να τα κάνουν για αρκετά χρόνια χωρίς κανένα πρόβλημα.

Η καλύτερη ώρα για να κάνει κάποιος το κλύσμα είναι μετά από μια φυσιολογική κένωση του εντέρου. Μέσω του κλύσματος θα πάρει κάποιος μια μικρή δόση καφεΐνης η οποία θα απορροφηθεί από το έντερο αλλά ο καφές με το νερό θα αποβληθούν σε 15 λεπτά, και έτσι δεν είναι όπως να πίνεις καφέ όπου η καφεΐνη μένει στο σώμα και μεταβολίζεται πλήρως. Ενώ συστήνω το κλύσμα δεν συστήνω καθόλου να πίνει κανείς ροφήματα καφέ. Καλό είναι να αποφεύγονται τα κλύσματα καφέ το βράδυ γιατί μπορεί να επηρεάσουν τον ύπνο.

Εάν γίνονται σωστά, τα κλύσματα καφέ δεν προκαλούν εθισμό, δυσκοιλιότητα ή οποιαδήποτε προβλήματα στα έντερα. Σε πάνω από 23 χρόνια θεραπευτικής πρακτικής, δεν έχω παρατηρήσει οποιεσδήποτε σημαντικές αρνητικές επιπτώσεις από τα κλύσματα καφέ σε αυτούς που τα χρειάζονται. Κάποιες δυσκολίες μπορεί να προκύψουν, εάν κάποιος έχει αιμορροΐδες. Στις περιπτώσεις αυτές, απαιτείται επιπλέον προσοχή για την εισαγωγή της άκρης του κλύσματος. Ορισμένα άτομα με αιμορροΐδες βρίσκουν τα κλύσματα ενοχλητικά

Ένας μικρός αριθμός ατόμων αδυνατεί να διατηρήσει ακόμα και ένα φλιτζάνι νερό στο έντερό του για 15 λεπτά. Οι περιπτώσεις αυτές μπορούν να αρχίσουν με λιγότερο καφέ και λιγότερο. Δεν υπάρχει καμία ανεπιθύμητη παρενέργεια σε περίπτωση που κάποιος επιθυμεί να διατηρήσει το κλύσμα περισσότερο από 15 λεπτά. Ενώ τα κλύσματα μπορεί να φαίνονται άβολα, πολλοί άνθρωποι βρίσκουν τελικά τη διαδικασία τόσο ωφέλιμη ώστε γρήγορα ξεχνούν την οποιαδήποτε ταλαιπωρία.

Βήμα 1.Υλικά

Αγοράστε μια συσκευή κλύσματος (σακούλα) 2-λίτρων από αυτές που πωλούνται στα φαρμακεία.

Αγοράστε οποιοδήποτε συνηθισμένο καφέ – όχι στιγμιαίο και όχι χωρίς καφεΐνη. Ο βιολογικός-οργανικός καφές είναι καλύτερος, αλλά και οι συνηθισμένοι καφέδες είναι καλοί. Ο βιολογικός-οργανικός καφές είναι διαθέσιμος σε καταστήματα υγιεινής διατροφής. Αποθηκεύστε τα ανοικτά δοχεία καφέ στην κατάψυξη για μέγιστη φρεσκάδα.

Βήμα 2.Παρασκευή του καφέ

* Βάζουμε 2 έως 3 φλιτζάνια καθαρού νερού και δύο με τρεις κουταλιές της σούπας καφέ σε μια κατσαρόλα και τα αφήνουμε να βράσουν (ή να χρησιμοποιήσετε μια καφετιέρα).

* Αφήστε το να βράσει 5 λεπτά, στη συνέχεια, κλείστε το γκάζι και αφήστε το να κρυώσει. Ένα ή δύο παγάκια μπορεί να προστεθεί για την επιτάχυνση της διαδικασίας ψύξης. Μπορείτε να ετοιμάσετε μια μεγαλύτερη ποσότητα και να το χρησιμοποιήσετε για πολλά κλύσματα.

* Περιμένετε μέχρι το νερό να είναι άνετο στην αφή. Αν το νερό είναι πολύ ζεστό ή πολύ κρύο, θα είναι πιο δύσκολο να κρατήσετε το κλύσμα εντός του εντέρου. Σουρώνουμε το υγρό μέσα σε μια σίτα ή διηθητικό χαρτί καφέ σε μια καθαρή σακούλα κλύσματος και το κλύσμα είναι πλέον έτοιμο.

Βήμα 3. Έτοιμοι να το κλύσμα

* Βεβαιωθείτε ότι ο πλαστικός σωλήνας έχει πιεστεί και κλείνει καλά πάνω στη σακούλα του κλύσματος και η μύτη-βίσμα του κλύσματος έχει τοποθετηθεί στην άλλη άκρη.

* Αφαιρέστε τον αέρα από το σωλήνα του κλύσματος.

* Λιπάνετε την άκρη του κλύσματος με μια μικρή ποσότητα σαπουνιού ή λαδιού. (Προσοχή, βάλτε πολύ λίγο λάδι, γιατί μπορεί να προκαλέσει την άκρη του κλύσματος να βγει έξω από το ορθό έντερο και να λερωθείτε).

Βήμα 4.Κάνοντας το κλύσμα

Οι περισσότεροι άνθρωποι προτιμούν να κάνουν το κλύσμα τους ξαπλωμένοι ανάσκελα πάνω σε μια πετσέτα, στο πάτωμα του μπάνιου ή ακόμα και στο εσωτερικό της μπανιέρας.

* Με το ρουπινέτο-σφιγκτήρα του κλείσματος κλειστό, τοποθετήστε τη σακούλα περίπου ένα πόδι πάνω από την κοιλιά σας.

* Εισάγετε τη μύτη-βίσμα του κλύσματος στον πρωκτό αργά και απαλά.

Μετακινήστε το γύρω ώστε να εισέλθει καλά μέσα στο έντερο.

* Ανοίξτε το ρουπινέτο-σφιγκτήρα και κρατήστε τη σακούλα κλύσματος περίπου ένα πόδι πάνω από την κοιλιά. Μπορεί να χρειαστούν μερικά δευτερόλεπτα μέχρι να αρχίσει η ροή του νερού. Αν το νερό δεν ρέει, πιέσατε ελαφρά τη σακούλα. Εάν έχετε πάθει καμιά κράμπα, κλείστε το ρουπινέτο ή σφιγκτήρα του σωλήνα, και γυρίστε από πλευρά σε πλευρά και πάρτε μερικές βαθιές ανάσες. Οι κράμπες συνήθως θα περάσουν γρήγορα.

* Όταν όλο το υγρό αδειάσει η τσάντα θα είναι επίπεδη. Κλείστε το ρουπινέτο-σφιγκτήρα. Μπορείτε να αφαιρέσετε αργά το βίσμα.

* Διατηρείστε το κλύσμα για 15 λεπτά. Δείτε παρακάτω αν έχετε δυσκολίες με αυτό. Μπορείτε να παραμείνετε ξαπλωμένοι στο πάτωμα. Χρησιμοποιήστε το χρόνο να

διαβάσετε κάτι, ένα βιβλίο, κλπ. Ορισμένοι άνθρωποι σηκώνονται και ξαπλώνουν σε μια πετσέτα στο κρεβάτι, αντί στο πάτωμα. Περίπατοι μέσα στο σπίτι με τον καφέ στο έντερο δεν συνιστάται.

Βήμα 5. Ολοκλήρωση

* Μετά από 15 λεπτά περίπου, πηγαίνετε στην τουαλέτα και αδειάστε το νερό. Είναι εντάξει εάν λίγο νερό παραμένει μέσα. Εάν το νερό παραμένει μέσα συχνά, είστε αφυδατωμένοι.

* Πλύντε τη σακούλα του κλύσματος και τον πλαστικό σωλήνα καλά με σαπούνι και νερό.

Συμβουλές σχετικά με τα κλύσματα:

* Εάν είναι δυνατόν, κάντε το κλύσμα μετά από μια φυσιολογική κένωση του εντέρου ώστε να είναι ευκολότερο να διατηρήσετε το κλύσμα καφέ. Αν αυτό δεν είναι δυνατόν, κάντε ένα μικρό κλύσμα με καθαρό νερό πρώτα αν χρειαστεί.

* Αν τα εντερικά αέρια είναι πρόβλημα, κάποια άσκηση πριν από το κλύσμα μπορεί να τα εξαλείψει.

* Δεν είναι απαραίτητο, αλλά είναι χρήσιμο εάν το νερό κυκλοφορήσει στο σύνολο του παχέος εντέρου. Μπορείτε να βοηθήσετε την κυκλοφορία του νερού ξαπλώνοντας στην δεξιά πλευρά σας για 5 λεπτά, στη συνέχεια, στην πλάτη σας για 5 λεπτά και στη συνέχεια στην αριστερή πλευρά σας για 5 λεπτά.

* Εάν το νερό δεν κυκλοφορεί σε όλο το μήκος του παχέος εντέρου, μπορείτε να κάνετε απαλό μασάζ στην κοιλιά σας.

* Αν το κλύσμα σας προκαλεί ανησυχία ή νευρικότητα, μειώστε την ποσότητα του καφέ.

* Το κλύσμα μπορεί να μειώσει το σάκχαρο στο αίμα σας. Αν ναι, να φάτε κάτι πριν ή μετά τη λήψη του κλύσμα.

* Αν έχετε πρόβλημα να κρατήσετε το κλύσμα, εισηγούμαι όπως:

- 1) Να έχετε υπομονή. Με την πρακτική θα βελτιωθείτε.
- 2) Το νερό μπορεί να είναι πολύ ζεστό ή πολύ κρύο. Να είστε βέβαιος ότι η θερμοκρασία του νερού είναι άνετη.
- 3) Μπορεί να βοηθήσει εάν βάλετε ένα μικρό μαξιλάρι ή μια τυλιγμένη πετσέτα κάτω από τους γλουτούς σας, έτσι ώστε το νερό ρέει πιο εύκολα.
- 4) Αν το πρόβλημα συνεχιστεί, δοκιμάστε να μειώσετε την ποσότητα του καφέ.