

Kliknij tu, żeby przejść bezpośrednio do wykonywania lewatywy z kawy.

Kliknij tu, żeby przeczytać skróconą wersję tego artykułu w języku greckim.

Spis treści

1. Wstęp
 - Czym jest lewatywa z kawy?
 - Dlaczego warto robić lewatywę z kawy?
 - Historia lewatywy z kawy
 - dr M. Gerson, dr W. D. Kelley, dr N. Gonzales i inni
2. Kawa - nadzwyczajne ziele
 - Czym jest kawa?
 - Uprawa i obróbka kawy
 - Najlepsza kawa do lewatywy
 - Kawa jako używka
3. Efekty lewatywy z kawy
 - Efekty lewatywy z kawy w jelicie grubym
 - Efekty w innych organach
4. Sprzęt do wykonywania lewatywy z kawy
 - Wiaderka do lewatywy - plastik i stal nierdzewna
 - Worki do lewatywy - otwarte i zamknięte
 - Butelki do lewatywy jednorazowej
 - Dysze do lewatywy
 - Wężyki do lewatywy
 - Urządzenia do płukania jelita grubego
5. Wykonywanie lewatywy z kawy
 - Krok 1: Gdzie wykonać płukanie kawą
 - Krok 2: Potrzebne materiały
 - Krok 3: Przygotowanie kawy

Krok 4: Przygotowanie się do lewatywy

Krok 5: Wykonanie lewatywy

Krok 6: Sprzątanie

Kiedy robić lewatywę

Co robić podczas lewatywy

Jak często robić lewatywy

Jak długo ma trwać lewatywa

W przypadku choroby

6. Uwagi, ostrzeżenia i rozwiązywanie problemów

Uwagi

Rozwiązywanie problemów

7. Kontrowersje i mity związane z lewatywą z kawy

8. Całościowy program leczniczy z zastosowaniem lewatyw z kawy

Ogólne wskazówki dietetyczne

Suplementy diety

Inne czynniki lecznicze – styl życia.

9. Terapie związane z lewatywą z kawy

Implant dopochwowy

Implant w prąciu

Irygacja jelita grubego

Lewatywy z innych substancji

Doodbytnicza aplikacja ozonu po lewatywie

Zioła na jelito grube i wątrobę

10. Jelito grube i jego choroby

Anatomia i fizjologia jelita grubego

Przyczyny chorób jelita grubego

Choroby jelita grubego

11. Koncepcje detoksykacji

Zasady detoksykacji

Lewatywa z kawy o mechanizmy detoksykacyjne

12. Reakcje lecznicze a lewatywy z kawy

13. Opis przypadków/Doświadczenia osobiste

Załączniki

I. Dla doradców

II. *Lewatywy z kawy*; Julie Klotter, artykuł ze strony Townsend Letter, luty/marzec 2010

III. Materiały źródłowe i filmy.

Bibliografia

ROZDZIAŁ 1

WSTĘP

„Lewatywy z kawy są w użyciu od dawna. W grudniu 1866, lek. med. M. A. Cachot opisał w *Pacific Medical and Surgical Journal* studium przypadku, kiedy to z powodzeniem zastosowano lewatywę z kawy w leczeniu dziecka umierającego po przypadkowym zatruciu (5). Artykuły z późnych lat XIX wieku donoszą, że lewatywy z kawy okazały się bardzo pomocne w czasie opieki pooperacyjnej (6) - Dr. W. J. Mayo, jeden z założycieli Kliniki Mayo, na spotkaniu w 1896 roku wspominał o lewatywach z kawy będących rutynową częścią leczenia pooperacyjnego pacjentów po operacji brzucha (7). Na początku XX wieku, lewatywy z kawy wymieniano jako środek pobudzający i leczący wstrząs w podręcznikach medycznych i pielęgniarskich (1; 8). W 1941 roku, w obszernym artykule, jaki ukazał się w *Uruguayan Medical, Surgical and Specialization Archives*, Dr. Carlos Stajano opisał natychmiastową poprawę u pacjentów bliskich śmierci po zastosowaniu lewatywy z kawy, w tym u pacjenta odurzonego kokainą i pacjenta cierpiącego na wstrząs pooperacyjny (9). Szczegółowo opisał tam swoje rozległe doświadczenie w aplikowaniu lewatywy z kawy w postępowaniu pooperacyjnym i argumentował za jej dalszym wykorzystaniem.” - lek. med. Linda L. Isaacs „Helping the Body Detoxify”.

Po co, u licha, ktoś miałby robić sobie lewatywy z kawy? - zadawałem sobie to pytanie trzydzieści lat temu, gdy doktor William Kelley, lekarz chirurgii stomatologicznej, zasugerował mi robienie sobie codziennych lewatyw z kawy, co było częścią jego programu przeciwrakowego. Mimo mego sceptycyzmu, postanowiłem spróbować. Gdy udało mi się już przemóc pierwsze odczucia obrzydzenia, nieczystości i inne opory, szybko dostrzegłem zalety lewatyw z kawy.

CZYM JEST LEWATYWA Z KAWY?

Definicje. Z technicznego punktu widzenia, lewatywa z kawy to:

1. *Hydroterapia.* Czyli terapeutyczne wykorzystanie wody, po to by w jakiś sposób uleczyć ciało. W tym przypadku, wody używa się do przepłukania jelita grubego i dostarczenia roztworu kawy do ciała przez odbyt. Efekt tej czynności jest bardzo odmienny od picia kawy, o czym będzie mowa w dalszej części tego artykułu.
2. *Implant z kawy.* Czyli wprowadzenie, lub inaczej aplikowanie, ziela kawy do jelita grubego.
3. *Lewatywa retencyjna.* Przeprowadzenie lewatywy wymaga utrzymania roztworu kawy przez piętnaście minut lub, być może, nieco dłużej. Utrzymanie roztworu kawy jest konieczne do jej właściwego wchłonięcia i osiągnięcia efektów.
4. *Dializa.* W tym kontekście, dializa oznacza wymuszoną lub sztuczną metodę zwiększającą detoksykację.

DLACZEGO WARTO ROBIĆ LEWATYWĘ Z KAWY?

Żyjemy w toksycznym świecie. Nasza planeta nigdy nie była tak zanieczyszczona jak dzisiaj. Poziomy niektórych *toksycznych metali* są tysiąc razy wyższe niż kiedykolwiek wcześniej w naszej historii. Do metali tych zaliczamy ołów, rtęć, kadm, arsen, aluminium i nikiel. Oprócz tego w żywności, powietrzu i wodzie często można też znaleźć inne, takie jak uran, beryl, bizmut, antymon, cyrkon, gadolin, cyna oraz inne.

Poza tym, Ziemię zatruwa się ponad 100 000 *toksycznymi chemikaliami*, a z dnia na dzień produkuje się ich coraz więcej! Dla przykładu, prawo większości krajów zezwala na dodawanie ponad 3 000 środków chemicznych do żywności. Pestycydy i herbicydy to kolejna grupa toksycznych chemikaliów, jakie wykrywa się w zasobach wodnych i w wielu rodzajach żywności.

Powszechne i częste zwłaszcza w zachodnim świecie nadużywanie leków na receptę i bez recepty wprowadza do naszych organizmów ponad tysiąc kolejnych toksycznych substancji chemicznych. Zaliczają się do nich chirurgiczne i dentystyczne środki znieczulające, takie jak

nowokaina, środki konserwujące szczepionki, wirony, oraz wiele innych trucizn rutynowo używanych w dzisiejszej medycynie. Stosowanie używek i narkotyków takich jak papierosy, heroina, kokaina, ecstasy, metamfetamina oraz zawierająca kadm marihuana dorzucają jeszcze więcej toksyn do naszych, i tak już przeciążonych, organizmów.

Pozostałości po chemikaliach pozostają często w organizmie przez długie lata. Wiem o tym, ponieważ podczas tzw. reakcji oczyszczających i regresji, nasi klienci donoszą o tym, że czują ich smak i zapach, oraz że doświadczają ich efektów wiele lat po zażyciu.

Skumulowane i łączne efekty tej toksycznej napaści na nasze organizmy nie zostały wystarczająco przebadane. Ich obecność kojarzy się jednak ze WSZYSTKIMI głównymi chorobami XXI wieku. Według amerykańskiej Agencji Ochrony Środowiska toksyczne środki chemiczne i toksyczne metale stanowią wielkie zagrożenia dla naszego zdrowia. Na szczęście, w ostatnich pięćdziesięciu latach poczyniono znaczny postęp w ograniczaniu ich obecności w Ameryce. Wciąż jednak pozostało wiele do zrobienia w tym zakresie. Stwierdzenie, że żyjemy w toksycznej erze nie jest przesadą. Jedną z wielce pomocnych metod radzenia sobie z tym problemem jest właśnie lewatywa z kawy.

Poza tym, że usuwa toksyny z organizmu, lewatywa z kawy może też:

- oczyścić i uleczyć jelito grube;
- usunąć toksyny z wątroby i jelita grubego oraz pomóc odbudować wątrobę,
- zmniejszyć wiele rodzajów bólu,
- pomóc usunąć wiele pasożytów,
- ograniczyć i pozbyć się wielu objawów ogólnej zatrucia toksynami. Lewatywy z kawy są pomocne przy wielu, jeśli nie przy większości, chorobach i dolegliwościach, jako że zatrucie toksynami jest przyczyną znacznej ilości ich wspólnych objawów, począwszy od artretyzmu na nowotworach kończąc,
- pomóc przy depresji, zagubieniu i ogólnym napięciu nerwowym,
- podnieść jasność umysłu, podnieść poziom energii, zwiększyć poczucie radości i szczęścia, poprawić trawienie i zredukować poczucie złości,

- umożliwić pacjentom przetrwanie trudnych reakcji leczących i oczyszczających,
- co najmniej kilkudziesięciu pacjentów zwierzyło mi się: „**lewatywa z kawy uratowała mi życie**”.

Zaleciłem retencyjną lewatywę z kawy ponad trzydziestu tysiącom ludzi. Nie słyszałem jeszcze o tym, żeby miała jakiekolwiek straszne efekty uboczne, choć samo jej wykonanie sprawia w pewnym stopniu niedogodność, zwłaszcza na początku. Większość ludzi szybko się do tego przyzwyczaja. Retencyjna lewatywa z kawy jest w rzeczywistości dość prosta, bardzo bezpieczna, gdy się ją odpowiednio wykonuje, wysoce efektywna, możliwa do wykonania w domowym zaciszu oraz niedroga. Poza tym, wykorzystanie bidetu ułatwia utrzymanie porządku.

Codzienne lewatywy z kawy są obecnie główną częścią wszystkich programów przywracania równowagi żywieniowej. Co prawda, Dr Eck nie zawarł jej w swoich oryginalnych programach, ale był on wielce świadom wartości jaką lewatywa z kawy ma dla procesu uzdrawiania.

HISTORIA LEWATYWY Z KAWY

Lewatywy w starożytności. Uzdrowiciele od tysięcy lat zalecali wykonywanie lewatyw. Barwny opis lewatywy można odnaleźć w Zwojach znad Morza Martwego. Dokumenty te, odnalezione niedawno w Izraelu w pobliżu Morza Martwego, datuje się na przynajmniej 2 000 lat wstecz, do czasów Jezusa. Według tych zwojów, mistrz Jezus wykorzystywał te metody, by czynić cuda uzdrawiania:

„Nie myśl, iż wystarczy, gdy anioł wody obejmie cię jedynie na zewnątrz. Powiadam Ci szczerze: nieczystość wewnątrz większa jest o wiele niżli nieczystość zewnętrzna. A kto oczyszcza swe zewnątrz, lecz wewnątrz nieczysty pozostaje, jest jako grobowce, co zewnątrz pięknie malowane, a w środku pełne nieczystości straszliwej i paskudztwa maści wszelakiej. Przeto powiadam Ci szczerze, pozwól by anioł wody ochrzcił Cię tako i wewnątrz, abys stać się mógł wolnym od wszystkich grzechów przeszłości i byś wewnątrz tak samo czystym się stał jako piana rzeki, co w słońcu lśni dumnie.

Poszukaj przeto dużej tykwy pnącej o lodydze jak człowiek na długość, usuń jej wnętrze i napelnij wodą z rzeki ogrzanej słońcem. Powieś ją na gałęzi drzewa i klękniij na ziemi przed aniołem wody i pozwól, by koniec lodygi tykwy wszedł w tylną część twego ciała tak, by woda

płynąć mogła przez wszystkie twe wnętrzości. Spoczywaj klęcząc na ziemi przed aniołem wody i módl się do Boga jedyne go, by wszystkie grzechy przeszłe Ci wybaczył, a do anioła wody także, by ciało twe z wszelakiej nieczystości i choroby oczyścił. Potem wypuść wodę z ciała swego tak mogła z wnętrza ze sobą zabrać całą nieczystość i złem cuchnącą rzecz Szatana.

I ujrzysz na oczy własne i nozdrzami własnymi poczujesz obrzydliwość i nieczystość całą, co świątynię ciała twego plugawiło, tak jak i grzechy wszystkie, co w ciele twym przestawały dręcząc Cię wszelkimi bólu rodzajami. Szczerze powiadam Ci: przez chrzest wodą od wszystkich rzeczy tych się uwolnisz. Ponawiaj chrzest swój wodą każdego dnia twego postu do dnia, gdy ujrzysz, że woda, co z ciebie wypływa czysta jest niczym piana na rzece. Potem udaj się ku rwącej rzece i tam, w ramionach anioła wody, składaj dzięki Bogu jednemu za to, że z grzechów Cię uwolnił. A ten chrzest święty przez anioła wody poczyniony znaczy: odrodź się ku życiu nowemu. Odtąd bowiem oczy twe widzieć, a uszy słyszeć będą. Przeto nie grzesz już więcej po chrzcie przyjętym, by anioły powietrza i wody wiecznie w tobie przestawać mogły i służyć Ci na wieki.”

Kawa w starożytności. Ziarna i ziele kawy są częścią ziołolecznictwa, medycyny ludowej i leczenia przez szamanów od lat. Kawa, jak utrzymują niektórzy historycy, pochodzi z Etiopii. Następnie wprowadzono ją na Bliski Wschód, potem do Europy, a w XVIII wieku pojawiła się w obu Amerykach.

Znana była jako silne lekarstwo na przypadłości wątroby podawane zwłaszcza ludziom starszym, osłabionym lub z chorobami wątroby. Jest to o tyle ważne, że dziś prawie każdy ma wątrobę zatrutą toksynami. Powodem tego jest rozprzestrzenianie się toksycznych metali i substancji chemicznych po całej planecie w rezultacie uprzemysłowienia i spalania paliw kopalnych.

Lewatywy z kawy w czasach nowożytnych. Poniższy cytat pochodzi z artykułu, jaki Gar Hildebrand opublikował w *Healing Newsletter*, NL #13, maj - czerwiec, 1986.

„Lewatywa z kawy mogła być użyta po raz pierwszy w nowożytnym świecie zachodnim jako środek przynoszący ulgę w bólu. W czasie I Wojny Światowej, jak wieść niesie, pielęgniarki grały kawę na kuchenkach przez cały dzień. Chirurdzy wojskowi i inni pili ją, by nie zasnąć podczas przeraźliwie długiego czasu pracy. Worki do lewatywy wisiały dookoła, gdyż niektórzy pacjenci mieli problemy z ruchem w jelitach. Zapasy lekarstw przeciwbólowych były

ograniczone. Lekarze zmuszeni byli zachowywać je na wypadek operacji chirurgicznych, a na leczenie pooperacyjne pozostawało niewiele lub nic. Pacjenci po operacji krzyczeli z bólu i pooperacyjnej agonii, gdy budzili się nie czując ulgi, jaką przynosiły dalsze zastrzyki z morfiny. Cierpieli też na zaparcia spowodowane lekami od znieczulenia.

Pewnego dnia, ponoć, jedna z pielęgniarek przygotowywała lewatywę na zatwardzenie. Przez przypadek, wlała do worka do lewatywy zimną kawę zamiast wody, zwolniła kłamrę i zawartość wpłynęła w pacjenta. Nieszczęsny żołnierz odezwał się: „Nie czuję już takiego bólu”. Pielęgniarka zauważyła to i tak zaczęto używać lewatyw z kawy, by wspomagać ujarzmianie bólu.”

I rzeczywiście, do około 1984 roku lewatywa z kawy wymieniana była w słynnym *Merck Manual*, będącym niegdyś niemal biblią dla lekarzy na całym świecie.

DR M. GERSON, DR W. D. KELLEY, DR N. GONZALES I INNI

Dr Gerson i Dr Kelley. Człowiekiem, który współcześnie spopularyzował lewatywę z kawy bardziej niż ktokolwiek inny, był dr Max Gerson, autor książki *A Cancer Therapy - Results of 50 Cases* (1958). [tłum. pol. *Metoda doktora Gersona - leczenie raka i innych chorób przewlekłych*] Dr Gerson był pionierem żywieniowej terapii raka i innych chorób i za jej pomocą osiągał zdumiewające wyniki. Jego terapia łączyła lewatywy z kawy ze specjalną dietą, sokami oraz kilkoma innymi suplementami żywności. Lewatywy stanowiły integralną część tej terapii. Odkrył, że w celu wyleczenia raka u swoich pacjentów musi zaprzestać leczenia uśmierzającego ból, gdyż uszkadzało ono ich i tak już słabe wątroby. Lewatywy z kawy, do sześciu dziennie, uśmierzały ból bez potrzeby podawania leków. Umożliwiały one też ciału absorpcję, trawienie i bezpieczną eliminację tkanki rakowej, co stanowi istotną przeszkodę w naturalnych terapiach przeciwrakowych. Metodę Dr Gersona oferuje dziś kilka klinik, większość z których mieści się w Meksyku.

William Donald Kelley, lekarz chirurgii stomatologicznej. W roku 1968 u doktora Kelly zdiagnozowano raka trzustki. Wnikliwie przestudiował on naturalne terapie przeciwrakowe i opracował bardzo efektywne podejście wykorzystujące lewatywę z kawy. Opisał jej zalety i wagę w niewielkiej książeczce zatytułowanej *One Answer to Cancer* (1969, 1999).

Dr Harold Manner. Doktor Manner był kolejnym pionierem naturalnej terapii przeciwrakowej, który bardzo polecał lewatywę z kawy jako część swojej terapii.

Dr Nicholas Gonzales. Doktor Gonzales był uczniem W. D. Kelly'ego i prowadzi jego metaboliczną terapię przeciwrakową. Jej częścią są lewatywy z kawy i okazuje się ona być całkiem skuteczna w wielu przypadkach.

ROZDZIAŁ 2

KAWA - NADZWYCZAJNE ZIELE

„Właśnie przeżyłam swoją pierwszą lewatywę z kawy. NIESAMOWITE! Już po pierwszej sesji miałam poczucie, że wszędzie jest świeże powietrze, a mój oddech stał się głębszy. Ciągły nacisk, jaki odczuwałam na plecach w okolicy wątroby natychmiast zelżał. Natłok myśli ustąpił spokojnemu umysłowi. Czulałam się zrelaksowana i spokojna. Od miesięcy nie śpiewałam, a nagle dotarło do mnie, że śpiewam sobie. Doktorze, czulałam się tak dobrze, że natychmiast chciałam mieć drugą sesję i musiałam się sama przed tym opanować. Mam nadzieję, że to nie uzależnia, bo teraz nie ma takich pieniędzy, dla których bym tego zaprzestała. I przynosi to całkiem niezłe wyniki! Jedyнным problemem jest, że oczywiście jestem bardzo poważnie odwodniona, bo duża część tego ze mnie nie wyszła.” - Lynn R.

CZYM JEST KAWA?

Kawa to nasiona tropikalnego krzewu, czy też małego drzewka, owocowego. Spotkać je można na całym świecie, jednak rośnie najlepiej w pewnych rodzajach klimatu tropikalnego, a często udaje się najlepiej na dalekich od słońca zboczach górskich. Czyni to ją dość ciężką do uprawy za pomocą maszyn, których często nie da się wykorzystać na pochyłych ziemiach.

Większość kawy uprawia się w Ameryce Południowej, na Hawajach, w Chinach i innych częściach Azji, choć istnieją też uprawy w Afryce.

UPRAWA I OBRÓBKĄ KAWY

Istotne kwestie mające związek z uprawą i obróbką ziarna to:

1. **Uprawa organiczna.** Kawa, jak każde ziarno, może zawierać pozostałości pestycydów. Z tego powodu, sugerowałbym kawę uprawianą organicznie, której wiele gatunków jest dostępnych w sprzedaży.
2. **Odpowiednia fermentacja.** Gdy ziarna zostaną już zebrane, a łupiny usunięte, pozwala się im sfermentować zwykle na tym samym obszarze, gdzie się je uprawia. Należy to

zrobić w odpowiedni sposób umożliwiającą pozbycie się pewnych toksyn z ziarna. Jeśli nie zrobi się tego odpowiednio, będzie to miało wpływ na aromat jak i bezpieczeństwo ziaren kawy.

3. **Prażenie.** Kawa to tłuste pestki owoców. Podczas prażenia, ujawniają się w nich olejki. By pozbyć się toksycznych substancji, prażenie musi być należycie wykonane. Z tego powodu nie zalecam każdemu bardzo jasno palonej kawy S. A. Wilson Enema Coffee, gdyż, moim zdaniem, nie jest ona wystarczająco wyprażona. Przez to zawiera więcej kofeiny, co prawdopodobnie nie jest złe, jednak umożliwia to innym substancjom pozostanie w kawie.
4. **Jelczenie.** Po wyprażeniu kawę pakuje się i wysyła na rynek. Podczas tego procesu pewna część kawy jelczeje, ponieważ zawiera wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Sprawia to, że staje się substancją w pewien sposób drażniącą i często ciężiej jest ją utrzymać wewnątrz jelita grubego. Producenci marki kawy zwanej „kuloodporną kawą” (bullet-proof coffee) twierdzą, że w zupełności uniknęli tego problemu obchodząc się bardzo ostrożnie z produktem.

NAJLEPSZA KAWA DO LEWATYWY

Do lewatywy można używać jakiegokolwiek zwykłej kawy, z kofeiną lub bez. Poniżej jednak podaję kilka własnych sugestii odnośnie najlepszej:

1. **Wiele gatunków z całego świata świetnie nadaje się do celów lewatywy.** Wybór jest ogromny. O ile to możliwe, sugerowałbym kawę z Ameryki Południowej, choć inne będą równie dobre.
2. **Średnio czy ciemno palona.** Dla większości ludzi sugerowałbym kawę średnio lub ciemno paloną. Badania w *Molecular Nutrition & Food Research* dowiodły, że kawa ciemno palona, efektywniej niż jej jasno palone odmiany, przywracała we krwi prawidłowe poziomy przeciwutleniaczy: witaminy E i glutationu. U pacjentów bliskich otyłości, kawa ciemno palona prowadziła to znaczącej utraty wagi, podczas gdy nie zaobserwowano tego przy kawie jasno palonej. Inne badania wykazały również, że kawa ciemno palona zawiera więcej substancji chemicznej zwanej N-metylopirydyną. Substancja ta powstaje podczas procesu prażenia kawy, a im ciemniejsze palenie, tym więcej N-metylopirydyny ona zawiera. Także poziom kofeiny różni się w zależności od

poziomu prażenia kawy. Kawy ciemniej palone często zawierają mniej kofeiny niż te jaśniejsze. Niektóre organizacje sugerują kawę jasno paloną lub też złotą kawę, jak „kawa do lewatywy” sprzedawaną przez S. A. Wilson w Kanadzie. Jest ona zdecydowanie bardziej yin, co nie jest pożądane. Kawa jasno prażona zawiera także toksynę, której, jak sądzę, nie powinno tam być. Dłuższe prażenie kawy pozwala się jej pozbyć. Dla niektórych, kawa jasno palona może być w pewnym stopniu łatwiejsza w użyciu, ale nie jest to kawa najlepsza moim zdaniem.

3. **Prawdopodobnie nieoleista jest najlepsza.** Niektóre gatunki ziaren kawy są dość oleiste, podczas gdy inne są dość suche. Sugerowałbym używanie suchszych odmian, nie tych oleistych. Powodem jest to, że zawarte olejki często jęlczeją dodając kawie toksyn.
4. **Najlepsza jest ta mniej stęchła.** Ciężko to ustalić. Droższą markę kawy zwaną „kawą ulepszoną” sprzedaje się na stronie www.bulletproofexec.com twierdzącej, że jest to kawa wolna od stęchlizny. Ludzie, którzy mieli problem z robieniem lewatywy relacjonują, że radzą sobie lepiej używając kawy tej marki, ale dla wielu innych marka nie wydaje się mieć takiego znaczenia.
5. **Najprawdopodobniej kawa uprawiana organicznie jest najlepsza.** Ziarno kawy może mieć na sobie pestycydy. Kawa uprawiana organicznie może mieć mniej pozostałości pestycydów, co jest korzystne.

KAWA JAKO UŻYWKĄ

Ogólnie mówiąc, filiżanka kawy dziennie jest do zaakceptowania. Jednak kawa jest substancją podrażniającą żołądek i nie zalecam jej picia. To coś zupełnie innego niż lewatywa z kawy. Picie kawy przynosi pewne identyczne efekty jak lewatywa z niej. Jest środkiem moczopędnym i może pomóc przy zaparciach. Te jednak znikają przy odpowiedniej diecie i dużej ilości pitej wody. Nie zalecam picia kawy, ponieważ jest ona na swój sposób toksyczna i nieefektywna przy detoksykacji. *Należy unikać mocnej kawy.* Nadmiar kofeiny nie pomaga organizmowi z żaden sposób - działa jedynie jako substancja stymulująca OUN. Dlatego też, popularny ostatnio na Zachodzie zwyczaj picia mocnej kawy, takiej jak cappuccino, espresso i latte, może być szkodliwy i wywoływać podrażnienia. Zwyczaj ten pochodzi ze starego tureckiego sposobu przygotowania kawy tak mocnej, że wygląda prawie jak pitne błoto. Amatorzy takiego trunku nie są zdrowi, a kofeina i inne toksyny w kawie

magazynowane są w wątrobie i innych organach niszcząc zdrowie. Zwyczaj ten może w końcu doprowadzić do szkód w układzie nerwowym.

ROZDZIAŁ 3

EFEKTY LEWATYWY Z KAWY

„W ogólnym ujęciu, lewatywa z kawy to ważne narzędzie lekarzy, którzy usiłują oczyścić organizm z toksyn. Nie znaczy, że jest to jakieś panaceum. Z pewnością wymaga większej ilości badań. Ale lewatywa z kawy to poważna sprawa: jej potencjał powinien być poddany porządnym badaniom - nie zamierzonym jako tani atak na medycynę alternatywną, czy też odrzuconym w kpinach jako jeszcze jedna chwilowa moda wśród pomyślników.” - dr Ralph Moss

Lewatywa z kawy jest pomocna w leczeniu większości dolegliwości zdrowotnych. Dzieje się tak, ponieważ zabieg ten przynosi wiele korzyści zdrowotnych. Poniższe rezultaty są nie tylko niesamowicie korzystne - ich kombinacja jest efektem jeszcze potężniejszym.

EFEKTY LEWATYWY Z KAWY W JELICIE GRUBYM

Poniżej wymienione są efekty, jakie wywołuje kawa podana doodbytniczo. Efekty te w pewnym stopniu zachodzą na siebie.

1. **Środek ściągający.** To właściwość ziela, która pozwala na zdarcie wierzchniej warstwy skóry lub błony śluzowej. Jest to pomocne w niektórych metodach leczenia, ponieważ pełna toksyn, wierzchnia warstwa skóry lub błony śluzowej i tak jest często przygotowana do złuszczenia się. Zatem, jest to jakby oczyszczenie wierzchniej warstwy błony śluzowej jelita grubego i być może też wątroby.
2. **Czyszczenie mechaniczne.** Lewatywa mechanicznie wypłukuje jelito grube usuwając substancje toksyczne, a często też ogniska pasożytów, bakterii, kolonie drożdży i inne pozostałości. Lewatywy często lekko stymulują jelito grube nieznacznie je poszerzając i zmieniając w pewnym stopniu jego temperaturę czyniąc je albo lekko cieplejszym, albo chłodniejszym. Kolejnym efektem leczniczym jest stymulowanie perystaltyki i sprawienie, że jelito grube jest aktywniejsze, przez co dokładniej opróżnia swoją zawartość. Powtarzane lewatywy, zwłaszcza te którym towarzyszy masaż jelita grubego, pomagają usunąć blokujące odchody i pozostałości żywności, co jest dość częstą

przypadłością. Niektóre rodzaje żywności, zwłaszcza biała mąka z wysokiego przemiału, może twardnieć w jelicie grubym i przyklejać się do jego ścian. Powtarzanie lewatyw pomaga także wyczyścić uchyłki, czyli tak zwane kieszenie, jelita grubego. Są to niewielkie powiększenia lub uwypuklenia w ścianie jelita grubego większości dorosłych ludzi, w których gromadzą się reszki żywności, bakterie, a często są one też schronieniem organizmów pasożytniczych, takich jak robaki, drożdże i inne. Wielu pacjentów opowiadało, że po rozpoczęciu serii lewatyw z kawy zauważyli w toaletach jakieś pęczające lub martwe stworzonka. Pacjenci relacjonują również, że w przypadku codziennych lewatyw z kawy wykonywanych przez kilka lat, wyniki kolonoskopii ujawniły zdumiewająco czyste i zdrowo wyglądające jelito grube. Pewien pacjent w wieku 79 lat dowiedział się od swojego lekarza, że jego jelito grube jest tak czyste, że już nigdy nie musi wracać na kolejną kolonoskopię. W roku 1984, doktor Peter Lechner, który przeprowadzał, pod egidą Landeskrankenhaus Graz w Austrii, próbę terapii przeciwrakowej Gersona podczas pooperacyjnego leczenia raka jelita grubego z przerzutami, pisał: „*Lewatywa z kawy ma wyraźny wpływ na jelito grube, co można zaobserwować za pomocą endoskopu.*”

3. **Lewatywy generalnie, a lewatywa z kawy w szczególności, mogą wspomóc stymulację, równoważenie i oczyszczanie wielu punktów reflektorycznych, jakie biegną z odcinków jelita grubego to każdego organu i tkanki organizmu.** Nie jest to rzecz powszechnie znana, ale prawdziwa. Poniżej znajduje się rysunek ukazujący odcinki jelita grubego i punkty reflektoryczne łączące je z resztą ciała. Ma to praktyczne wykorzystanie, ponieważ problemy w poszczególnych częściach jelita grubego, takich jak okrężnica wstępująca, mogą spowodować poważne przypadłości w innych częściach ciała poprzez działanie reflektoryczne albo efekt rezonansu. Sprawa ta jest uważana za kontrowersyjną i dziwną, jednak Bernard Jansen w swej książce zatytułowanej „*The Science and Practice of Iridology*” dokumentuje ten koncept za pomocą studium przypadków, w których znajdują się radiologiczne obrazy jelita grubego.



Rycina 1. Punkty reflektoryczne w jelicie grubym.

EFEKTY W INNYCH ORGANACH

- 1. Efekty antyoksydacyjne.** Singletowa forma tlenu uruchamia procesy utleniania w tkankach. Utlenianie ma miejsce, na przykład, gdy odgryzie się kawałek jabłka i jego powierzchnia brązowieje. Taki proces zachodzi też w naszych organizmach i jest bardzo szkodliwy. Kawa zawiera silne substancje zapobiegające utlenianiu. Niosą one szczególną pomoc wątrobie, która jest bardzo podatna na szkody wynikłe z utleniania. W przeciwieństwie do innych przeciwutleniaczy, takich jak witamina C, kwas alfa-liponowy i witamina E, przeciwutleniacze w kawie są znacznie bardziej yang, jak to ujmuje medycyna chińska. Dziś jest to wielka zaleta, ponieważ nasze ciała są już i tak zbyt yin i dodawanie większej ilości przeciwutleniaczy yin tylko pogarsza problem. Pewnego dnia lekarze zdadzą sobie sprawę z tego problemu i przestaną przypisywać tyle przeciwutleniaczy polecając w zamian, być może, lewatywy z kawy. Program równowagi żywieniowej i retencyjne lewatywy z kawy zmniejszają zapotrzebowanie na przeciwutleniacze, ponieważ program ten usuwa źródła utleniaczy. Zalicza się do nich między innymi: żelazo, miedź, mangan i glin. Są one dokładnie opisane w artykule zatytułowanym *Żelazo, mangan i glin - Trzej Amigos*. [link]
- 2. Zwiększone pH lub zasadowość całego przewodu jelitowego.** Najprawdopodobniej wynika to z lepszego przepływu żółci. Zwiększenie zasadowości jelita cienkiego sprawia, że jest ono mniej gościnne dla pasożytów. Pomaga to też zwalczyć wiele innych rodzajów zapalenia w jelicie cienkim i grubym. Może to poprawić jakość flory w jelitach i zmniejszyć dysbiozę, czy też jej niewłaściwą faunę.

3. Kwasy palmitynowe. W późnych latach siedemdziesiątych i początkach lat osiemdziesiątych badacze w laboratorium Lee Wittenberg wykryli w kawie sole kwasów palmitynowych (kafeol i palmitynian kafeolu). Działają one jako silny wzmacniacz S-transferazy glutationowej, która jest ważnym enzymem w wątrobie. Jest ona częścią głównego systemu detoksykacji, który katalizuje wiązanie wielu toksyn w obiegu krwi do grupy tiolowej glutationu. Dlatego też system S-transferazy glutationowej to ważny mechanizm służący pozbywaniu się substancji chemicznych powodujących raka. Dodanie ziaren kawy do diety mysz zwiększyło S-transferazę glutationową o 600% w ich wątrobach i o 700% w jelicie cienkim. Możliwa jest podobna stymulacja S-transferazy glutationowej za pomocą kawy. Dr Max Gerson, główny orędownik wykonywania lewatywy z kawy, pisał: *„Heubner i Meyer z Gottingen University wykazali na modelach zwierzęcych, że doodbytnicze podanie kofeiny rozszerzało drogi żółciowe i pobudzało przepływ żółci. Teofilina i teobromina, główne składniki kawy, poszerzają naczynia krwionośne i działają przeciwzapalnie w jelitach. Palmityniany w kawie wspomagają S-transferazę glutationową, która jest odpowiedzialna za usuwanie wielu toksyn z krwi. Poza tym, woda w lewatywie pobudza perystaltykę, czyli przewodzenie substancji toksycznych z dwunastnicy lub jelita cienkiego, przez jelito grube oraz odbytnicę na zewnątrz.”*

4. Efekty kofeiny. Kofeina jest substancją delikatnie stymulującą układ nerwowy, ale nie tak toksyczną jak inne. Jednym z jej efektów jest poszerzenie dróg żółciowych. Wydawcy *„Physiological Chemistry and Physics”* stwierdzili: *„lewatywa z kawy powoduje poszerzenie dróg żółciowych, co umożliwia wydzielanie przez wątrobę toksycznych produktów walki z rakiem oraz dializę toksycznych produktów z krwi pochodzącej ze ścian jelita grubego.”* Ta właściwość kofeiny podawanej doodbytniczo nazywa się działaniem choleretycznym. Choleretyk to substancja zwiększająca przepływ żółci. Podczas gdy inne środki zaliczane do choleretyków zwiększają przepływ żółci z wątroby, większość z nich ma niewielkie działanie pobudzające działanie enzymów detoksykacyjnych i nie zapewniają one przepływu żółci z jelit to na zewnątrz odbytnicy. Żółć jest zwykle powtórnie absorbowana do dziewięciu lub dziesięciu razy, zanim zostanie wydalona z jelit w kale. Enzym wzmagający możliwości lewatywy z kawy jest wyjątkowy wśród choleretyków. Za względu na to, że nie pozwala wątrobie na tak dużą reabsorpcję toksycznej żółci przez ściany jelit, staje się potężnym środkiem czyszczącym obie krwi za pomocą istniejących systemów enzymatycznych w wątrobie i jelicie cienkim. Z moich

doświadczeń wynika, że lewatywa z kawy jest dobrze tolerowana przez pacjentów, nawet gdy wykonuje się ją co cztery godziny i może być ona uznana za jeden z najbardziej efektywnych i interesujących środków choleretycznych w literaturze medycznej.

5. **Wspaniały „rozzrusznik” całego przewodu pokarmowego.** Ten koncept jest nieco ezoteryczny. Mimo wszystko, niektóre lekarstwa i zabiegi wykonuje się podczas medytacji, są one są w stanie wywołać efekt yang, czyli efekt ściągający i aktywujący pewne obszary ciała mając jednocześnie niewiele efektów ubocznych. Doodbytnicze podanie kawy jest jednym z najlepszych zabiegów działających rozruchowo lub „rozgrzewających” w szczególności układ trawienny. (Tak jak rozgrzewa się silnik za każdym razem, gdy uruchamia się samochód.) Innymi „rozgrzewaczami”, czy też stymulatorami, yang są suplementy i zioła takie jak TMG, kurkuma, czosnek, pieprz kajeński oraz żeń-szeń. Osobiście, nie polecam żeń-szenia, ponieważ w czasach obecnych cała jego produkcja jest toksyczna.
6. **Efekty odżywcze - selen.** Kawa zawiera wysoce pożądaną formę selenu, którego dziś potrzebują niemal wszyscy. Niewiele rodzajów żywności zawiera ten bardzo potrzebny pierwiastek, który jest znacznie lepiej wchłaniany doodbytniczo, niż drogą doustną. To główna przyczyna enzymatycznego działania kawy poprzez wątrobowe ścieżki detoksykacji. Należy zbadać to zjawisko dokładniej, gdyż jedynym jego potwierdzeniem, jakie posiadam, są własne obserwacje.
7. **Efekty odżywcze - cynk.** Kawa zawiera także niewielką ilość ważnego pierwiastka, jakim jest cynk. Ponownie: jest on dziś bardzo potrzebny, nie wchłania się dobrze po podaniu doustnym, a po podaniu doodbytniczym znacznie lepiej. Należy zbadać to zjawisko dokładniej, gdyż jedynym jego potwierdzeniem, jakie posiadam, są własne obserwacje.
8. **Kawa leczy i neutralizuje wiele szkodliwych wibracji, czy też częstotliwości chorobowych w organizmie.** Ta niezwykła cecha kawy, której nie posiadają inne zioła ani lekarstwa, jest dobrze znana w homeopatii. Homeopaci często mówią swoim pacjentom, żeby nigdy nie pili kawy. Kawa potrafi znosić efekty wielu leków wibracyjnych, w tym leków homeopatycznych. To bardzo ważny argument za stosowaniem lewatywy z kawy. Wydaje się, że jest w stanie oczyścić szeroki zakres subtelnych energii u człowieka w taki sposób, jak nie potrafi żadna inna substancja roślinna lub zwierzęca. Powtarzalne stosowanie implantu z kawy oczyszcza te

częstotliwości wibracyjne na coraz to głębszych poziomach za każdym razem, gdy wykonuje się zabieg. Pojedyncze energie bez wątpienia mają wpływ na nasze zdrowie, mimo że są dość subtelne. Więcej na ten temat w artykule *Psychotronika*. [link]

9. Z punktu widzenia akupunktury, lewatywa z kawy pobudza meridian wątroby oraz doprowadza do równowagi meridian jelita grubego. Zgodnie z założeniami akupunktury, odzyskanie zdrowia zależy od zrównoważenia kilkunastu kanałów energetycznych, czyli meridianów, które biegną w górę i w dół ciała. Wprowadzenie wody do jelita grubego w pewien sposób osłabia, czy też blokuje, meridian jelita grubego. Zgodnie z założeniami akupunktury, wzmacnia to meridian wątroby. Zwykle wątroba jest osłabiona, a meridian jelita grubego jest nadmiernie pobudzony, ponieważ w jelicie grubym obecne są toksyny. Nawet jeśli ów meridian nie jest nadaktywny, z punktu widzenia akupunktury, efektem lewatywy z kawy jest zwiększenie do pewnego stopnia energii meridianu wątroby/woreczka żółciowego.

10. Ochrona przed toksynami w kawie. Kawa zawiera niektóre metale toksyczne takie jak ołów i kadm, a także pewne toksyczne alkaloidy. Mielona kawa może być także w pewnym stopniu stęchła, gdyż zawiera wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które mogą szybko ulec temu procesowi. Nasze doświadczenie pokazuje jednak, że podczas aplikacji doodbytniczej toksyny te nie są absorbowane w tak wielkim stopniu jak przy podaniu doustnym. Dzieje się tak, ponieważ struktura jelita grubego umożliwia absorpcję środków odżywczych odfiltrując i pozostawiając wewnątrz toksyczne substancje. W rzeczywistości, zdrowe jelito grube posiada dość zdumiewającą możliwość absorbowania substancji odżywczych jednocześnie chroniąc organizm przed szerokim wachlarzem substancji toksycznych. Dlatego też picie kawy jest na swój sposób toksyczne, ale użycie jej lewatywie jest takie już w znacznie mniejszym stopniu. Zauważyliśmy bardzo niewielką toksyczność w przypadku powtarzanych lewatyw z kawy, natomiast osoby pijące kawę regularnie wykazywały znamiona toksyczności tej używki.

11. Ułatwia ruch w dół organizmu. Zatrzymanie lewatywy na około piętnaście minut wymusza zwrócenie uwagi pacjenta na dół ciała. Są ku temu dwa powody: 1) obecność znacznej ilości wody w jelicie grubym oraz 2) potrzeba dokładnego utrzymania zwieracza w stanie zamknięcia. Przeniesienie uwagi na dół, w kierunku przepony miednicy i stóp, wywołuje niezwykle terapeutyczny efekt. Nie tylko pomaga w utrzymaniu postawy

i równowagi, ale ma także wiele innych działań. Samo w sobie jest to potężną metodą leczniczą. Zagadnienie to jest dość złożone. Więcej na ten temat w artykule *Przemieszczenie energii ku dołowi i leczenie*. [link]

12. Efekt yang. Według tradycyjnej medycyny chińskiej, organizmy większości ludzi, zwłaszcza starych lub chorych, są obecnie zbyt yin. Yin oznaczające zimo poszerzyło dziś swoje znaczenie o chorobę. Problemem, jaki stanowi większość lekarstw i leczniczych substancji naturalnych takich jak witaminy i zioła, jest sprawianie, że organizm robi się jeszcze bardziej yin. W przeciwieństwie do nich kawa jest substancją bardziej yang, mimo iż rośnie w klimacie tropikalnym. Podczas głębokiego prażenia i gotowania zaledwie przez 12-13 minut staje się ona jeszcze bardziej yang. Pozwala to także na pozbycie się kofeiny, która jest substancją yin (choć pewna ilość kofeiny jest potrzebna, by osiągnąć pożądane rezultaty). Ta właściwość yang, jaką posiada kawa, stanowi wielką przewagę zabiegu z jej użyciem nad innymi ziołowymi, naturalnymi i medycznymi metodami oczyszczania wątroby i jelita grubego. Efekt yang pojawia się dzięki połączeniu czynników odżywczych w kawie oraz jej umiejętności usuwania z organizmu toksyn yin takich jak toksyczne metale i środki chemiczne. Więcej na ten temat w artykułach *Leczenie Yin oraz Yang* oraz *Choroby Yin*. [link]

13. Rozluźnienie współczulnego układu nerwowego. Lewatywa z kawy pomaga zrelaksować współczulny układ nerwowy odpowiedzialny za reakcję „walcz lub uciekaj”. Mówi o tym wiele osób. To może wydawać się dziwne, ponieważ kawa zawiera kofeinę, która działa pobudzająco. Możliwe przyczyny rozluźniania współczulnego układu nerwowego to 1) stymulacja dwóch organów przywspółczulnych - wątroby i jelita grubego, 2) substancje odżywcze w kawie, 3) usuwanie drażniących toksyn z organizmu w sposób szybki i dokładny, 4) rozluźniająca ruch energii ku dołowi. Więcej na ten temat w artykule *Doprowadzanie do równowagi autonomicznego systemu nerwowego*. [link]

14. Usprawnione nawodnienie. Może się to wydawać mało istotną kwestią, ale jest to jedna z większych korzyści jaki przynosi retencyjna lewatywa z kawy. Wielu ludzi jest obecnie dość odwodnionych. Powszechne przyczyny takiego stanu rzeczy to 1) picie niewystarczającej ilości wody, 2) picie niewłaściwego typu wody takiej jak woda uzyskana w procesie odwróconej osmozy, która nie wydaje się dobrze nawadniać organizmu, oraz 3) spożywanie substancji, które mają tendencję od odwadniania organizmu. Zaliczają się do nich wszystkie cukry, wszystkie owoce, kofeina i alkohol.

Zawarte w lewatywie kilka filiżanek wody poprawia tę poważną, a jednak trudną do stwierdzenia, sytuację. Usprawnione odwodnienie także bardzo wspomaga detoksykację i ogólny stan zdrowia. Więcej na ten temat w artykule *Nawodnienie*. [link]

15. Usprawnienie działania ośrodków energetycznych. Gdy energia przesuwa się w dół, wspiera wszystkie ośrodki energii, określane sanskryckim słowem czakramy, by mogły bardziej się uaktywnić i równoważyć.

16. Ograniczenie samozatrucia. Samozatrucie to wytwarzanie toksyn wewnątrz ciała, zwykle w wyniku działania bakterii i drożdży na częściowo strawioną żywność. W większości jest ono wynikiem fermentacji lub gnicia (rozkładu), a duża jego część ma miejsce w ludzkim jelicie grubym. Samozatrucie może wywołać gazy, wzdęcia i stolce o bardzo nieprzyjemnej woni. Jednak nawet gdy nie wywołuje ono żadnych objawów, w niektórych wypadkach bardzo nadwyręża zdrowie. Oczyszczając jelito grube z drożdży, pasożytów i innych organizmów patogennych oraz zwiększając przepływ żółci, lewatywa z kawy w znacznym stopniu ogranicza samozatrucie.

17. Wspomaganie układu limfatycznego. Lewatywa z kawy może bardzo wspomóc drenaż limfatyczny zachodzący w kępkach Peyera. Są to niezwykle ważne gruczoły limfatyczne umiejscowione wzdłuż pewnych obszarów jelita cienkiego. Choć roztwór kawy nie sięga tak daleko, lewatywa z kawy najwyraźniej wspomaga kępki Peyera ze względu na efekt reflektoryczny opisany poniżej w tym artykule.

18. Zmniejszone przekrwienie organów wewnętrznych. Wpływ kofeiny i ściągające działanie kawy wydają się wspomagać zmniejszanie przekrwienia w wątrobie i innych miejscach.

19. Obniżanie gęstości organizmu. Nadmiar metali toksycznych i inne trucizny w ciele istotnie zwiększają jego gęstość. Usunięcie metali toksycznych i niektórych toksycznych związków chemicznych ją obniża. Pomaga to w procesie leczenia.

20. Wspomaganie łańcucha. Jest to dość ezoteryczny koncept i z tego powodu nie będę go tu omawiał. Więcej na ten temat w artykule *Łańcuch*. [link]

21. Usuwanie drożdży i innych pasożytów z jelita grubego. Może to wymagać powtarzania lewatywy i prawdopodobnie większej ilości wody. Przynosi to wspaniałą korzyść ludziom, których jelito grube jest zasiedlone przez drożdże. Aby ujawniło się to działanie,

należy wykonać kilka lewatyw z kawy jedna po drugiej, wprowadzając to jelita grubego w sumie około dwa i pół litra wody. Energiczne pocieranie brzucha w okolicy jelita grubego pomaga wodzie dostać się to kieszonek w jelicie i pozbyć się drożdżaków. Pomocne może być dodanie niewielkiej ilości wyciśniętego czosnku do wody do lewatywy ze względu na jego chemiczny mechanizm działania. Więcej na ten temat w artykule *Candida Albicans* [link].

22. Poprawa stanu skóry. Organizm musi się w jakiś sposób pozbyć trucizn. Jeśli jelito grube nie działa, organizm musi wykorzystać alternatywne kanały eliminacyjne. Skóra jest jednym z nich. Powoduje to zmiany skórne takie jak zapalenie skóry, trądzik, egzema, łuszczyca i być może jeszcze inne. Skóra zmuszona jest kompensować niewłaściwe usuwanie toksyn przez wątrobę i jelito grube. Lewatywa z kawy wspomaga skórę przywracając usuwanie toksyn przez te narządy.

23. Forma spokojnego ćwiczenia zdyscyplinowania i koncentracji. Może wydawać się to dziwne, ale proste leżenie i utrzymywanie zwieracza w stanie zamknięcia przez piętnaście minut to forma ćwiczenia koncentracji, które uczy zdyscyplinowania, odprężenia, koordynacji i innych właściwości umysłowych pomocnych wielu ludziom.

Picie kawy to coś innego. Z jelitem powiązane są dwa układy krwionośne. Jeden układ zaopatrza jelita w krew utrzymującą przy życiu tkanki jelitowe, a drugi układ nazywa się układem wrotnym. Jest to bardzo ważny układ, który pobiera wszystkie wchłonięte substancje odżywcze z jelit i transportuje je bezpośrednio do wątroby. Innymi słowy, gdy spożywa się jedzenie, to nie trafia ono do krwioobiegu, jak wszyscy myślą. Robi tak tylko niewielka jego część, jaką są substancje odżywcze wchłaniane w jamie ustnej, przełyku i żołądka. Pozostałe substancje trafiają do układu wrotnego i transportowane są do wątroby a nie ogólnego obiegu krwi. Tutaj substancje odżywcze są dalej obrabiane przez wątrobę przed dostaniem się do krwioobiegu. Zatem, gdy wprowadza się kawę do jelita grubego, jest ona wchłaniana bezpośrednio do wątroby przez ściany jelita grubego. Kawa posiada wyjątkową więź z wątrobą i transport jej z jelita grubego jest czymś zupełnie innym niż transport do wątroby poprzez picie. Gdy spożywa się kawę doustnie, niszczy się wiele właściwości tego ziela. Kawa zażyta doustnie działa głównie jako środek pobudzający, przeczyszczający i, być może, jako środek rozkurczowy mięśni gładkich. Dla większości ludzi filiżanka kawy dziennie to nic złego, choć nie jest to zalecane, lecz większe jej ilości mogą być szkodliwe.

ROZDZIAŁ 4

SPRZĘT DO WYKONYWANA LEWATYWY Z KAWY

„Lekarze z Uniwersytetu w Minnesocie wykazali, że kawa podana doodbytniczo pobudza układ enzymatyczny w wątrobie zwany S-transferazą glutationową o wielkość równą 600% - 700% poziomu jej normalnego działania. Enzym ten reaguje z wolnymi rodnikami (powodującymi uszkodzenia komórek) w krwioobiegu i dezaktywuje je. Te zneutralizowane substancje rozpuszczają się w żółci i korzystając z jej przepływu, są wydalone z wątroby i woreczka żółciowego, a następnie wydzielana przez przewód jelitowy.” - Naukowe podstawy lewatywy z kawy, Instytut Gersona

Podstawowy sprzęt potrzebny do wykonania lewatywy z kawy to worek i wiaderko do lewatywy. Można także wykorzystać butelkę do lewatywy jednorazowej, ale może nie zmieścić się w niej wystarczająca ilość roztworu kawy. Można też posłużyć się urządzeniem do płukania jelita grubego, o ile zaprojektowano je do podawania substancji innych niż woda. W rozdziale tym zostały omówione zalety i wady każdego rodzaju sprzętu do wykonywania lewatywy.

WIADERKA DO LEWATYWY - PLASTIK I STAL NIERDZEWNA

Niektórzy wolą wiaderka niż worki. Powodem tego jest utrzymanie czystości. Ponieważ wiaderka są otwarte u góry, można je dokładnie wyczyścić. Wiaderko plastikowe jest tańsze, ale może zachować się w nim więcej bakterii. Jednak oba rodzaje są bardzo dobre. Wiaderko ze stali nierdzewnej jest droższe.



Rycina 2. Wiaderko do lewatywy ze stali nierdzewnej.

WORKI DO LEWATYWY - OTWARTE I ZAMKNIĘTE

Poniżej pokazano standardowy worek do lewatywy. Spotyka się je w dwóch wariantach - z otwartą lub zamkniętą częścią górną. Worek otwarty łatwiej oczyścić, ponieważ jego otwór jest większy. Łatwiej jednak też wylać z niego kawę. Worek zamknięty czyści się trudniej, ale kawa z niego się nie wyleje, ponieważ otwór można zamknąć.

[zdjęcie nieaktywne na stronie www]

Rycina 3. Standardowy gumowy worek do lewatywy/irygacji.

BUTELKI DO LEWATYWY JEDNORAZOWEJ

Są to niedrogie plastikowe butelki z usuwaną częścią górną sprzedawane w aptekach. Zwykle są napełnione słoną wodą i przeznaczone do wykonania jednorazowej lewatywy jedynie czyszczącej jelito grube. Niektórzy ludzie pozbywają się słonej wody i napełniają butelkę roztworem kawy i wykonują za jej pomocą lewatywę z kawy. Zaletą takiej butelki jest to, że nie ma tu wężyka, który trzeba umyć, oraz to, że butelka jest lekka i prosta w użyciu. Wady butelek do jednorazowej lewatywy to:

1. brak zacisku, więc jak tylko przekręci się butelkę do góry nogami, by wprowadzić roztwór, zacznie on z niej wypływać - utrudnia to często utrzymanie porządku,
2. w małej butelce może nie zmieścić się wystarczająca ilość płynu - największa butelka do lewatywy jednorazowej ma pojemność 8 uncji, a to ilość ledwie wystarczająca,
3. ciężko jest wyczyścić wnętrze butelki, ponieważ ma ona niewielką szyjkę,
4. jest raczej krucha i nie starczy na długo.

DYSZE DO LEWATYWY

Wykonane są zwykle z twardego plastiku, jak pokazano na zdjęciu. (Szersza końcówka po lewej służy do irygacji, nie do lewatywy.) Twarde plastikowe końcówki łatwo się czyści i zdejmuje z wężyka.

Niektóre zestawy do lewatywy nie zawierają końcówki z twardego plastiku. Zamiast tego, wężyk ma na końcu jedną czy dwie dziurki i wprowadza się go do odbytu. Takie rozwiązanie jest delikatniejsze, ale trudniejsze do czyszczenia.

Niektórzy wolą używać delikatnego, gumowego wężyka do jelita grubego lub też katetera moczowodowego zamiast plastikowej końcówki do lewatywy. Wężyki opisano poniżej. Kateter moczowodowy ma mniejszą średnicę, więc niektórym łatwiej go wprowadzić zwłaszcza, gdy ktoś ma narośle analne lub hemoroidy.

WĘŻYKI DO LEWATYWY

Większość lekarzy zaleca po prostu wprowadzenie standardowej końcówki do wykonywania lewatywy do odbytu nawilżonego niewielką ilością wazeliny, mydła lub oliwki. Niektórzy jednak sugerują używanie elastycznego, gumowego wężyka do jelita grubego podłączonego to końcówki do lewatywy. Zwykle na początku wprowadza się wężyk w całości to odbytnicy, a następnie doczepia końcówkę do lewatywy do wystającego końca wężyka. Przyczyny, dla których używa się wężyka do jelita grubego, to:

1. Wężyk uwalnia wodę i kawę w dalszym miejscu jelita grubego. Pozwala to dotrzeć w głąb jelita.
2. Wężyk może być cieńszy i delikatniejszy, przez co można go łatwiej wprowadzić.

Większość nie używa wężyków do jelita grubego, które są trudniejsze do wprowadzenia. Nie uważam, aby używanie wężyka było konieczne w większości przypadków, choć pozwoli on na lepsze poruszanie się mieszaniny kawy po jelicie grubym.



Rycina 4. Wybór gumowych wężyków do jelita grubego.

URZĄDZENIA DO PŁUKANIA JELITA GRUBEGO

Są to kosztowne urządzenia (ponad 1 000 dolarów) i zwykle nie są używane w domu do wykonywania lewatywy z kawy. Jednak niektórzy terapeuci jelita grubego mogą używać ich w swoich gabinetach do tego celu. Zaletą urządzenia jest to, że używa się w niej grubszej

końcówki do lewatywy, która powala wodzie wpłynąć i wypłynąć. Oznacza to, że podczas lewatywy nie trzeba chodzić to toalety, by pozbyć się kawy. Jest to rozwiązanie prostsze i czystsze.

ROZDZIAŁ 5

WYKONYWANIE LEWATYWY Z KAWY

„Lewatywę z kawy nie wykonuje się, by wpłynąć na funkcję jelit, ale by stymulować wątrobę.”

- dr Max Gerson

Mimo że lewatywy z kawy mogą wydawać się niewygodne, wielu pacjentów relacjonuje, że zabieg ten tak bardzo pomaga im się wyciszyć, ulżyć różnym bólom, pozbyć się toksyn, oczyścić umysł i wiele innych, że szybko zapominają oni o niedogodnościach i w zupełności im nie przeszkadzają.

Uwagi ogólne:

1. Do wykonania zabiegu lewatywy zaleca się dwie - trzy filiżanki wody. Można użyć więcej, ale moje doświadczenie pokazuje, że nie jest to konieczne. Jeśli nie można dobrze utrzymać lewatywy wewnątrz, należy zacząć od mniejszej ilości wody.
2. Do lewatywy z kawy najlepsza jest **woda destylowana** albo **Ice Age Glacial Spring Water**. Obie te wody są ubogie w minerały, co pozwala wchłonąć więcej esencji z kawy. Ice Age Glacial Spring Water jest wodą otwartą, co ma też inne korzyści. Jeśli żadna z tych wód nie jest dostępna, do lewatywy można użyć innej wody źródlanej lub wody z kranu przepuszczonej jedynie przez filtr węglowy.
3. Wykonanie dwóch lewatyw z kawy jedna po drugiej przynosi niezmiernie silne efekty. Mówią o tym nowsze badania (2012).
4. Można zatrzymać lewatywę na dłużej niż piętnaście minut, choć sądzę, że pół godziny to już bardzo długo.
5. **Należy używać do czterech łyżek stołowych kawy dziennie, na jeśli robi się cztery lewatywy dziennie.** Niektórzy nie muszą brać pod uwagę tego ostrzeżenia, ale codzienne używanie więcej niż czterech łyżek stołowych kawy będzie miało wpływ na innych.

Doktor Gerson używał znacznie większej ilości, ale od czasów, gdy żył ponad sto lat temu, wiele się zmieniło i wiele organizmów jest dziś znacznie delikatniejszych.

KROK 1: GDZIE WYKONAĆ PŁUKANIE KAWA

Oto kilka wskazówek, pozwalających poczuć się wygodnie.

- 1. Pozycja ciała.** Zalecam położyć się na plecach podczas oczyszczania. Niektórzy wolą położyć się na boku, lub też w pozycji „na pieska” - na czworaka. Za leżeniem na plecach podczas lewatywy przemawia to, że: a) jest to relaksujące i b) można wtedy wykonywać ćwiczenia medytacyjne Roya Mastersa. Nie jest to możliwe w pozycji „na pieska” na czworaka.
- 2. Unieść biodra.** Jeśli to możliwe, ułóż się tak, by biodra były nieznacznie wyżej niż głowa. Łatwo to osiągnąć kładąc ręcznik pod biodra lub podnosząc o mniej więcej cal nogi stołu do masażu za pomocą bloczków. Spowoduje to, że roztwór zacznie kawy sam znacznie spływać do ciała pomagając utrzymać lewatywę. Poza tym, gazy wewnętrzne będą mogły przesuwać się ku górze w okolice odbytnicze i będzie można je uwolnić. Obecność gazów to główny problem, z jakim spotykają się niektórzy próbując utrzymać lewatywę.
- 3. Miejsce.**
 - a) Wiele osób po prostu lubi po prostu położyć się na ręczniku lub macie do jogi na podłodze w łazience.
 - b) Niektórzy mogą wykonać lewatywę z kawy w wannie zwłaszcza, jeśli nie są zbyt wysocy.
 - c) Inni ustawiają rozkładane łóżko lub stół do masażu i kładą się na nim.
 - d) Nauczyłem się robić lewatywę z kawy w łóżku, rozkładając na nim ręcznik lub dwa, co chroni łóżko w wypadku rozlania kawy.
 - e) Nie należy robić lewatywy w pozycjach jogi lub innych dziwnych pozycjach. Najlepiej jest się zrelaksować, a najlepiej służy temu pozycja leżąca.

f) Pomysłowym rozwiązaniem jest umieszczenie kwadratowej sklejki na wannie, możliwie z poduszką, i położenie się na niej. Może być to wygodniejsze, niż leżenie w wannie. W przypadku rozlania kawy spłynie ona sama do wanny.

4. **Lampa emitująca podczerwień.** Jeśli to możliwe, należy umieścić lampę emitującą podczerwień nad miejscem robienia lewatywy. Zarówno ciepło jak i światło z takiej lampy są bardzo pomocne.
5. **Dzieci.** Lewatywy z kawy są wspaniałym rozwiązaniem dla dzieci, a nawet niemowląt, pod warunkiem zachowania środków ostrożności. W przypadku dzieci należy użyć mniej kawy i mniej wody. W większości wypadków, najłatwiejszą pozycją jest położenie dziecka na brzuchu na łóżku podkładając pod środek ciała ręcznik, lub lepiej, basen. Rodzic może usiąść koło łóżka. Należy dobrze nawilżyć końcówkę do lewatywy i wprowadzić ją bardzo powoli i delikatnie posuwając się prosto w górę od nóg. By weszła łatwiej, należy ją lekko przekręcić podczas wprowadzania. Być może trzeba będzie umieścić niewielką myjkę nad odbytem, by pomóc dziecku utrzymać lewatywę. Po skończonym zabiegu dziecko może się obrócić i wydalic kawę do basenu lub wstać i wydalic ją w toalecie.

KROK 2: POTRZEBNE MATERIAŁY

- **Należy zakupić standardowy dwulitrowy worek lub wiaderko do lewatywy. Worek powinien posiadać haczyk lub uchwyt to zawieszenia. Worek lub wiaderko muszą także posiadać plastikowy wężyk, końcówkę do lewatywy oraz zacisk na wężyku.**

Worki do lewatywy można nabyć w sklepach sieci Target, Wal-Mart oraz w aptekach. Jeśli nie można kupić worka w lokalnym sklepie, za niewielką sumę można go nabyć przez Internet. Powinien kosztować około 10 dolarów.

- **Najlepiej jest kupić kawę organiczną, ciemno paloną i, jeśli możliwe, zwyczajną kolumbijską.** To jest najlepszy wybór, choć z technicznego punktu widzenia nada się każda. Może być to kawa mielona lub sprasowana w płatki. *Nie należy kupować kawy rozpuszczalnej ani bezkofeinowej.* By uzyskać efekt maksymalnej świeżości, można kupić kawę ziarnistą i zmielić ją samemu, ale nie jest to konieczne. Jednak żeby zachować najlepszą świeżość należy ją przechowywać w zamrażarce.

Lżej prażona jest kawa, co objawia się jej jasnym kolorem, jest bardziej yin i nie jest tak dobra, choć może być łatwiej utrzymać ją w jelicie grubym. Może też wywoływać mniej podrażnień, jeśli ma się hemoroidy.

KROK 3: PRZYGOTOWANIE KAWY

Kawę można przygotować na kilka sposobów: wytłuszczonym drukiem podałem metody, jakie moim zdaniem są najlepsze:

- 1. Gotowanie z wodą w rondelku przez trzynaście minut.**
- 2. Użycie standardowego ekspresu do kawy.**
- 3. Użycie zaparzacza.** To starsza metoda i dziś nie jest często stosowana.
- 4. Nowsza metoda parowa.**
- 5. Metoda „namoczenia”, czy też „bez wrzenia”.** Jest bardziej yin, więc nie jest tak dobra. Jest jednak szybka i prawdopodobnie lepsza na przykład w podróży, gdyż nie trzeba gotować kawy.

Poniżej podane są szczegóły tych metod przygotowywania kawy.

1. Gotowanie z wodą przez trzynaście minut.

Wlać około $\frac{1}{3}$ filiżanki wody do rondelka. Najlepiej użyć wody destylowanej lub Ice Age Glacial Spring Water, choć dobra będzie jakakolwiek woda źródłana lub czy nawet czysta woda z kranu. Dodać około $\frac{1}{2}$ do dwóch łyżek stołowych kawy i doprowadzić to wrzenia. Jeśli dopiero zaczyna się robić lewatywy z kawy, należy użyć mniej kawy, aby upewnić się, że dobrze się ją toleruje. Na przykład zacząć od połowy łyżki kawy i zwiększać jej ilość, gdy jest się pewnym, że dobrze się ją toleruje. I tak dojść do około łyżki lub dwóch. Gdy woda z kawą się zagotuje, zmniejszyć ogień i gotować na wolnym ogniu przez dwanaście lub trzynaście minut. Zdjąć z ognia i dodać około pełnej filiżanki wody, lub nawet więcej. Dodatek wody w temperaturze pokojowej ostudzi kawę tak, by była we właściwej temperaturze. Można przygotować większą ilość kawy i używać jej do kilku lewatyw, jednak świeża jest najlepsza. Temperaturę sprawdzić palcem. Kawa powinna być ciepła, dająca uczucie komfortu. Jeśli woda jest zbyt gorąca lub zbyt zimna, utrzymanie lewatywy jest trudniejsze.

2. oraz 3. **Użycie ekspresu lub zaparzacza do kawy.**

Za pomocą tych metod otrzymuje się słabszą kawę. Marnuje się zatem trochę kawy i należy użyć jej więcej. Tak jak w pierwszej metodzie, wlać około ½ filiżanki wody do ekspresu. Tym razem jednak użyć od jednej łyżeczki do trzech łyżek stołowych kawy i włączyć ekspres. Gdy kawa będzie gotowa, dodać co najmniej jedną filiżankę wody, by ochłodzić mieszaninę do temperatury ciała.

4. **Nowsza metoda parowa.**

Używa się tej metody w Starbucks i innych kawiarniach do przygotowywania cappuccino i innych napojów na bazie kawy. W sprzedaży są obecnie też takie urządzenia do użytku domowego. Nie wypróbowałem ich, ale powinny się nadawać.

5. **Metoda „namoczenia”, czy też „bez wrzenia.**

Wsypać filiżankę lub więcej mielonej kawy do szklanego pojemnika. Wlać dwa razy tyle wody co kawy. Pozostawić do namoczenia przez noc. Przechowywać płyn w lodówce. Gdy robi się lewatywę, należy wlać około dwóch do czterech łyżek płynu do worka do lewatywy i dodać półtora lub dwie filiżanki ciepłej wody. Metoda nie jest tak dobra, ponieważ jest bardziej yin, a kawa jest słabsza. Jednak nadaje się, jeśli nie ma się czasu na gotowanie kawy, lub gdy jest się na przykład w podróży, gdyż jest szybka i nie wymaga ekspresu do kawy.

KROK 4: PRZYGOTOWANIE SIĘ DO LEWATYWY

- a) **Po pierwsze, jeśli trzeba, usunąć fusy z kawy.** (Jeśli używa się ekspresu do kawy, jest to już zrobione.) Dwa sposoby na pozbycie się fusów to dekantacja i filtracja. Żeby zdekantować kawę należy ją powoli przelać do worka lub wiaderka do lewatywy, a fusy pozostawić oddzielnie. Można też przecedzić płyn z kawą przez sitko z drobnymi otworami lub papierowy filtr do czystego worka lub wiaderka do lewatywy. Wydają się, że trochę lepiej jest przyrządzić kawę bez kontaktu z metalowym sitkiem.
- b) **Jeśli używa się worka do lewatywy, zamknąć górę worka.** Upewnić się, że plastikowy wąż jest szczelnie przytwierdzony do worka, a na jego koniec nałożono cienką końcówkę do lewatywy.

- c) **Usunąć powietrze z rurki do lewatywy.** Robi się to chwytając, lecz nie zamykając, zacisk na wężu. Umieścić końcówkę do lewatywy w zlewie. Trzymać worek do lewatywy trochę nad końcówką aż zacznie wypływać woda. Gdy tylko popłynie woda, szybko zamknąć zacisk. W ten sposób pozostałości powietrza w rurce zostaną usunięte.
- d) **Nawilżyć końcówkę do lewatywy niewielką ilością wazeliny, mydła, oliwy, olejku kokosowego, kremu do golenia, lub nawet kremu do ust w sztyfcie.** Wazelina sprawdza się bardzo dobrze, ale jest nieco tłustawa. (Uwaga: Zbyt duże nawilżenie może spowodować że końcówka będzie się wyslizgiwać z odbytu i brudzić miejsce. Należy nieco poeksperymentować, by dojść jaka ilość i jaki rodzaj nawilżenia jest najlepszy dla danej osoby.)
- e) **Jeśli to możliwe, wypróżnić się przed lewatywą.** Nie jest to konieczne, ale może sprawić, że utrzymanie lewatywy będzie znacznie łatwiejsze. Jeśli ma się problem z wypróżnieniem, należy:
- rozluźnić się;
 - wypić dużo wody;
 - pomasować prawą łydkę siedząc na muszli klozetowej;
 - czasami masowanie i wykręcanie małego palca u nogi powoduje wypróżnienie;
 - jeśli powyższe metody nie działają, zjeść cztery lub pięć migdałów, lub innego pokarmu; nie zalecam jednak owoców, soków owocowych, ani słodczy;
 - jeśli żadna metoda nie działa, można wykonać szybką zwykłą lewatywę z czystej wody z kranu, żeby oczyścić jelito grube przed właściwą lewatywą z kawy; niektórzy preferują wykonanie paru zwykłych oczyszczających lewatyw z wody przed lewatywą z kawy; jedna zwykła lewatywa z wody nie zaszkodzi, jednak więcej niż jedna sprawia, że organizm staje się bardziej yin, co nie jest pożądane.

KROK 5: WYKONANIE LEWATYWY

- a) *Podwiesić worek lub wiaderko.* Przy zamkniętym zacisku położyć worek na podłodze obok, lub podwiesić worek lub wiaderko na wysokości do metra nad brzuchem.

- b) *Delikatnie i powoli wprowadzić końcówkę do lewatywy.* Wycelować ją pionowo od nóg, a nie pod jakimś kątem. Pokręcić lub poruszać końcówką delikatnie podczas wprowadzania, dzięki temu będzie ona mogła wśliznąć się łatwiej. Powtarzać póki nie wejdzie **całkowicie**. Końcówka musi wejść co najmniej na 5 centymetrów głęboko. Nigdy nie zostawiać jej wprowadzonej do połowy - nie będzie wtedy działała. Musi być tak daleko, gdyż musi przejść przez dwa zwieracze odbytu.
- c) *Pozwolić kawie wpływać do wewnątrz.* Zwolnić zacisk i trzymać lub powiesić worek do lewatywy nad brzuchem. Zanim kawa zacznie płynąć może minąć parę sekund. Jeśli nie płynie, można delikatnie ścisnąć worek lub wąż, by zmusić ją do przepływu. Jeśli złapie cię skurcz podczas wpływania kawy, zamknąć zacisk, obrócić się z boku na bok i wziąć parę głębokich oddechów. Zwykle wtedy skurcz mija szybko.
- d) *Rozluźnić się.* Gdy płyn znajdzie się wewnątrz ciała, worek robi się płaski. Zamknąć zacisk. Można pozostawić rurkę wewnątrz albo powoli ją usunąć. UWAGA: Jeśli cierpisz na gazy jelitowe, zdecydowanie pozostawić końcówkę do lewatywy wewnątrz i pozostawić zacisk otwarty. Gaz ma tendencję to ulatywania przez końcówkę. W przeciwnym wypadku można nie utrzymać lewatywy wewnątrz. Większość ludzi podczas lewatywy leży na podłodze lub na macie. Niektórzy wstają i kładą się do łóżka umieszczając pod środkową częścią ręcznik na wypadek wycieków. Ja jednak nie poruszam się po pomieszczeniu mając wewnątrz lewatywę z kawą. Jest to wspaniały moment na wykonanie ćwiczenia medytacyjnego Roya Mastersa!

KROK 6: SPRZĄTANIE

- Po piętnastu minutach lub po dłuższym czasie, należy udać się do toalety i wydalic roztwór kawy. *Jeśli trochę wody zostanie wewnątrz, nie stanowi to problemu.* Zwykle oznacza to, że jest się nieco odwodnionym. W takim wypadku należy pić więcej wody, lub płynu innego rodzaju. Jeśli kawa nie wydali się, to także nie szkodzi. Masowanie brzucha i łydki prawej nogi podczas siedzenia na muszli klozetowej może pomóc pozbyć się wody. Proszę zapoznaj się z artykułem *Woda - warunek zdrowia i długiego życia* [link], by dowiedzieć się więcej o tym, jaką wodę pić i jak wiele.
- Wspaniałym rozwiązaniem do szybkiego i dogłębnego oczyszczenia odbytu może być *bidet połączony z muszlą klozetową*. Kosztuje on od około 30 do 50 dolarów i dostarcza rozpyloną wodę na okolicę odbytu, gdy siedzi się na muszli klozetowej. Łatwo jest go

zamontować i wykorzystuje on wodę dostarczaną do muszli. Występuje w wersji montowanej do muszli lub jako osobne wyposażenie. Osobiście wolę jednostki montowane do muszli klozetowej. Więcej na ten temat w artykule *Bidety montowane do muszli klozetowej*. [link]

- Należy dokładnie umyć worek lub wiaderko, rurkę i końcówkę do lewatywy mydłem i wodą i pozostawić do wyschnięcia. Nie ma potrzeby ich sterylizacji.

Ponocne wskazówki:

1. Utrzymanie kawy wewnątrz przez piętnaście minut wymaga zrelaksowania się. Należy się upewnić, że w pokoju jest ciepło i czujemy się wygodnie. Założyć podkoszulek, bluzę lub szlafrok, by utrzymać ciepło, lub też przykryć się kocem. Można włączyć spokojną muzykę, medytować, głęboko oddychać, a nawet oglądać telewizję lub słuchać radia podczas wykonywania lewatywy retencyjnej. Nie należy wstawać i nie chodzić po pokoju.
2. Można umieścić myjkę lub ręczniczek wokół odbytu, by lepiej utrzymać kawę wewnątrz. Dla wielu nie jest to konieczne, ale pomoże, jeśli ma się słaby zwieracz.
3. Jeśli ktoś może pozwolić sobie na taki wydatek, można kupić urządzenie do płukania jelita grubego albo urządzenie do hydroterapii jelita grubego, które pozwala na dodawanie kawy to lewatywy. Używanie urządzeń jest nieco czystsze, ponieważ nie trzeba pozbywać się płynu w toalecie. Końcówkę do lewatywy w tych urządzeniach zaprojektowano tak, by umożliwiała kawie wpłynięcie i pozbycie się jej, gdy leży się wygodnie.
4. Jeśli problem stanowią gazy jelitowe, można spróbować się ich pozbyć za pomocą kilku ćwiczeń rozciągających i skłonów przed lewatywą. W szczególności pomaga położenie się na łóżku, podciągnięcie kolan do podbródka i wydalenie gazów. Można też pozostawić wewnątrz ciała końcówkę do lewatywy na całe 15 - 30 minut z otwartą kłamrą. Pozwala to gazom i powietrzu uciec na powrót do worka do lewatywy. Worek musi znajdować się wyżej niż ciało i potrzebna będzie mały pasek wokół uda, by rurka do lewatywy nie wypadła i utrzymała się wewnątrz.
5. Jeśli lewatywa z kawy powoduje objawy hipoglikemii, takie jak zawroty głowy, dreszcze lub osłabienie dzieje się tak, ponieważ lewatywa z kawy może obniżyć poziom cukru we krwi. W takim wypadku należy zjeść coś na chwilę przed, lub chwilę po wykonaniu

lewatywy. Nie należy jednak jeść dużo przed lewatywą, ponieważ utrudnia to jej utrzymanie.

6. Wypróżnienie się, nawet niewielkie, przed lewatywą pomaga w jej wykonaniu. Ułatwia to zatrzymanie jej przez piętnaście minut lub dłużej. Aby najpierw się wypróżnić, być może trzeba będzie nad ranem wypić trochę ciepłej wody lub coś przekąsić. Jeśli to nie działa, potrzebna być może szybka zwykła lewatywa, by przepłukać jelito grube przed retencyjną lewatywą z kawy. Niektórym ludziom wypróżnienie się przed lewatywą z kawy nie jest absolutnie potrzebne.

KIEDY ROBIĆ LEWATYWE

Lewatywę z kawy można robić o każdej porze dnia lub nocy. Jeśli robi się ją przed snem, może przeszkadzać w spaniu z powodu działania kofeiny. Jeśli jednak ktoś czuje się chory wieczorem, na przykład z powodu bólu głowy, można wykonać lewatywę z kawy. Z relacji pacjentów wynika, że są wtedy w stanie przespać całą noc.

CO ROBIĆ PODCZAS LEWATYWY

Czas na rozmyślanie i wykonanie ćwiczenia medytacyjnego Roya Mastersa. Usilnie zalecam przeprowadzanie lewatywy z kawy leżąc na plecach, być może poza paroma minutami leżenia na prawym boku umożliwiającym rozтворowi kawy poruszanie się po jelicie grubym. Leżenie na plecach przez piętnaście do trzydziestu minut to idealny czas na wykonanie ćwiczenia medytacyjnego Roya Mastersa. Utrzymywanie kawy wewnątrz pomaga zachować spokój wystarczający do medytacji i właściwie także wzmacnia medytację. Jest to mądre wykorzystanie czasu i cudowne połączenie obu terapii.

Masaż jelita grubego. Należy sprawdzić położenie jelita grubego w atlasie anatomii. Masowanie obszaru jelita grubego może pomóc rozkruszyć złogi zbitego kału, a nawet kolonii drożdży lub pasożytów.

Terapia lampą emitującą podczerwień. Można oświetlać brzuch lampą emitującą podczerwień podczas utrzymywania lewatywy. O ile to możliwe, należy powiesić lampę tak, by była on oddalona o około pół metra i oświetlała brzuch i klatkę piersiową.

Okłady z kelpu. Wodorostów można także używać jako okłady na ciało, co pozwala na wchłonięcie większej ilości minerałów, być może też roślinnych środków odżywczych,

a także na pozbycie się rtęci i miedzi przez skórę. To działa! Wydaje się, że jak do tej pory z nieznanymi powodami bardziej były one potrzebne kobietom niż mężczyznom. Być może dzieje się tak, gdyż organizm kobiecy zawiera więcej miedzi niż męski i dlatego kobiety zyskują na nich bardziej. Zabieg ten oraz kąpiel w wodorostach może szczególnie pomóc ludziom wrażliwym na pole elektromagnetyczne. Wielu może też zyskać na tym zabiegu podczas rozpoczynania programu równowagi żywieniowej. Dla większości osób wykonywanie zabiegu jest wymagane codziennie przez sześć do dwunastu miesięcy. Można obłożyć wodorostami całe ciało, ale powstaje przy tym trochę bałaganu. Można też wykonać okłady jedynie stopy i nogi. Nie jest to tak skuteczne, ale zostaje po tym mniejszy nieporządek i pozwala na łatwiejsze poruszanie się z okładami.

Materiały do okładów z kelpu:

1. Wodorosty. Na jeden zabieg z okładami lub kąpielą potrzeba będzie około pół kilograma sproszkowanych wodorostów. Akceptowalne marki w Stanach Zjednoczonych to Frontier Herbs, Starwest Herbs oraz Monterrey Bay Herb Company (www.herbco.com), które moim zdaniem są najmniej kosztowne. Sproszkowane wodorosty innych marek najprawdopodobniej nie są złe, ale te z pewnością są bardzo dobre.
2. Woda. Potrzeba będzie około czterech do dziesięciu filiżanek wody. Można użyć wody z kranu, wody źródlanej lub destylowanej.
3. Mąka razowa. Potrzebne będzie parę łyżek stołowych mąki, żeby wodorosty stały się bardziej kleiste.

Przygotowanie okładów:

1. Najpierw doprowadzić do wrzenia około czterech do dziesięciu filiżanek wody. Potem zmniejszyć ogień i gotować na wolnym ogniu.
2. Powoli dodać około pół kilograma sproszkowanego kelpu. Mieszać powoli, żeby się nie przypaliły.
3. Gotować mieszaninę na wolnym ogniu przez godzinę. Mieszając sprawdzać co jakiś czas, czy nie przywarła do dna garnka i nie przypalała się. Rozbić grudki. Jeśli mieszanina stanie się zbyt sucha, dodać wody. Gotowanie jest ważne, gdyż sprawia, że wodorosty są

bardziej yang i zabija wszelkie bakterie i inne mikroorganizmy, jakie mogą mieszać się z wodorostami.

4. Pod koniec gotowania dodać nieco mąki razowej, by wodorosty stały się bardziej kleiste i lepiej się trzymały skóry. Zwykle nie trzeba więcej mąki niż łyżka stołowa lub dwie.

Aplikacja.

Nie ukrywajmy - będzie bałagan, ale mam nadzieję, że również zabawa. Rozbierz się i nałóż wodorosty na całą powierzchnię skóry. Jeśli wolisz, możesz założyć bikini lub kostium kąpielowy. Dobrym pomysłem jest dodatkowe ogrzanie łazienki by było ciepło i przyjemnie. Jeśli chcesz wykorzystać nadmiar mieszanki dobrze jest rozłożyć na ziemi zasłonę prysznicową i stanąć na niej. Możesz również nakładać kelp siedząc w wannie albo usiąść lub położyć się na ręczniku na podłodze. Jeśli planujesz w trakcie zabiegu wykonać lewatywę, nie nakładaj mieszanki na pośladki oraz dolną część pleców. Po nałożeniu kelpu, pozwól mu działać przynajmniej przez dwie godziny do trzech. Jeśli wodorosty wyschną na skórze ciężko będzie je wykorzystać ponownie. Dlatego też, lepiej nałożyć ją grubą warstwą by dłużej pozostały wilgotne. Jeśli musisz się przemieszczać dobrze jest owinąć ciało folią spożywczą. Można ułatwić sobie zadanie kupując niedrogie kombinezony foliowe, jakich używa się w sterylnych pomieszczeniach. W takim „stroju” możesz swobodnie poruszać się po mieszkaniu nie ryzykując, że postawisz wszędzie ślady mieszanki.

Powtórne używanie mieszanki. Jeśli usiadłeś lub położyłeś się na zasłonie prysznicowej, nie powinno być problemu z zebraniem nadmiaru kelpu. Jeśli chcesz, możesz dodać więcej wody by nie była zbyt gęsta i przechowuj ją w lodówce do następnego użycia. By użyć mieszankę ponownie, podgrzej ją na kuchence do temperatury bliskiej temperaturze ciała. Można ją krótko zagotować, by zabić bakterie. Nie trzeba jej jednak więcej gotować. Mieszankę można wykorzystywać ponownie do 20 razy.

JAK CZĘSTO ROBIĆ LEWATYWY

Dla celów terapeutycznych należy wykonywać lewatywę przynajmniej raz dziennie - do czterech razy na dzień. Prawie każdy może robić sobie lewatywy z kawy codziennie przez co najmniej dziesięć lat, by oczyścić z toksyn wątrobę i wspomóc leczenie całego organizmu.

Wykonanie zabiegu według Maxa Gersona. Dr Max Gerson, który był pionierem w używaniu lewatywy z kawy u pacjentów chorych na raka, nalegał na wykonywanie lewatywy pięć lub sześć razy dziennie przez przynajmniej dwa lata. Używał także trzech łyżek stołowych kawy do każdej lewatywy. Uważam jednak, że dziś tak wiele lewatyw i tak dużo kawy nie jest potrzebne, ani pomocne. Zwłaszcza, jeśli zabiegi połączy się z odpowiednio ułożonym programem równowagi żywnościowej.

Dla większości wspaniałym wyborem jest **jedna do czterech** lewatyw z kawy dziennie. Jeśli ktoś wykonuje cztery dziennie, zalecam robienie dwóch lewatyw jedna po drugiej rano i ponownie dwóch jedna po drugiej popołudniu. Taka kombinacja daje najsilniejszy efekt i jest bardzo bezpieczna.

Nie należy jednak zaczynać od więcej niż czterech łyżek stołowych kawy dziennie. Większa jej ilość może powodować u niektórych zdenerwowanie. Inni znoszą dzienną dawkę sześciu lub ośmiu łyżek stołowych kawy.

JAK DŁUGO POWINNA TRWAĆ LEWATYWA

W celu osiągnięcia najlepszych wyników, program lewatyw z kawy powinien być prowadzony co najmniej przez rok, a najlepiej przez znacznie dłuższy okres czasu. Wielu ludzi wykonuje je codziennie przez dziesięć lat lub dłużej bez najmniejszych problemów. Mój dobry przyjaciel robi je sobie od ponad trzydziestu lat, ponieważ cierpi na chroniczną przypadłość artretyczną i wciąż odczuwa ich korzystny wpływ. Nie tylko nie wywołują one u niego żadnych zmian chorobowych, jakie mógłbym wykryć, ale jego zdrowie stale się poprawia.

Niektóre organizacje zdrowotne ostrzegają, że lewatywy z kawy mogą wywołać uzależnienie i uszkodzić florę jelitową, jednak ja nie widziałem **ŻADNYCH** ich negatywnych skutków, jeśli wykonywano je poprawnie.

W PRZYPADKU CHOROBY

W publikacji o tak ogólnym charakterze nie jestem w stanie odnieść się do każdej sytuacji. Jeśli istnieją wątpliwości co do lewatyw z kawy, należy skonsultować się z osobą profesjonalnie zajmującą się zdrowiem. Następny rozdział omawia wiele uwag i sprzeczności związanych z lewatywą z kawy.

ROZDZIAŁ 6

UWAGI, OSTRZEŻENIA I ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

„Badanie z roku 1982 wykonane przez National Research Council (NRC) wykazało, że lewatywy z kawy mają moc zmniejszania ustrojowego zatrucia toksynami o 700 procent. Dzieje się tak, ponieważ kofeina i inne korzystne składniki kawy - gdy nie spożywa się jej doustnie i przez to nie rozcieńcza w układzie trawiennym - współpracują, żeby bezpośrednio pobudzić wątrobę do produkcji S-transferazy glutationowej (GST), silnego enzymu detoksykacyjnego, który wiąże się z toksynami w ciele i wymywa je na zewnątrz.” - Angela Doss.

UWAGI

Bóle brzucha. Lewatywa z kawy jest bardzo bezpieczna, jeśli wykonuje się ją poprawnie. Jeśli występuje po niej ból brzucha lub reakcje na kofeinę, należy spróbować położyć się na PRAWYM BOKU na czas całej lewatywy. Niektórzy pacjenci relacjonują, że taka pozycja sprawdza się znacznie lepiej. Jeśli odczuwa się dyskomfort w części brzusznej po lewatywie, należy zastosować refleksologię stóp, zwłaszcza koniuszków palców u lewej stopy.

Reakcje alergiczna na kawę. Często można robić sobie lewatywę z kawy mimo, nadwrażliwości na kawę pitą, ponieważ to nie jest to samo. Bardzo rzadko zdarza się wrażliwość na kawę w lewatywie. Należy spróbować użyć mniej kawy. Może to też reakcja na pleśń w kawie. W takim wypadku lepsza okazać się może „kawa ulepszona” (www.bulletproofexec.com/coffee/). Niezbyt lubię lekko paloną kawę SA Wilson Enema Coffee, ponieważ według terminologii medycyny chińskiej jest ona znacznie bardziej yin.

Skurcze odbytu. Lewatywy z kawy są wspaniałym rozwiązaniem, o ile kawa wpłynie do jelita grubego.

Zapalenie wyrostka robaczkowego. Nie zalecam lewatyw z kawy, jeśli cierpi się na bóle nisko po prawej stronie brzucha.

Niemowlęta. Nie mam doświadczenia w robieniu lewatywy u niemowląt. Dr Max Gerson opisuje jednak przypadek raka u ośmiomiesięcznego niemowlęcia, które przeszło jego pełne leczenie, w tym lewatywy z kawy. Nie było żadnego problemu z lewatywami u niemowlęcia (lewatywy u dzieci omówione są w punkcie *Dzieci* poniżej.).

Wypróżnienia. Nie szkodzi, jeśli podczas lewatywy z kawy nie nastąpiło wypróżnienie. Nie dzieje się tak z powodu osłabienia mięśni jelita grubego. Zwykle powodem braku wypróżnienia jest fakt, że codziennie czyści się jelito grube, więc wewnątrz brak jest kału, który mógłby być usunięty podczas regularnych wypróżnień. W większości przypadków, gdy poprawia się stan zdrowia jelita grubego, wypróżnienia powracają same, nawet podczas wykonywania lewatywy.

Karmienie piersią. Lewatywy z kawy w okresie karmienia piersią wydają się w zupełności bezpieczne.

Dzieci. Lewatywę z kawy można robić u dzieci w wieku trzech lat lub starszych. Dla dziecka należy użyć połowy ilości kawy i wody, lub jeszcze mniej. Niektóre dzieci z zadowoleniem leżą na podłodze i przyjmują lewatywę dokładnie w taki sam sposób jak dorośli. Inne, zwłaszcza młodsze, wolą położyć się na brzuchu na łóżku, a rodzic lub pomocnik wprowadza kawę do odbytu umieszczając na nim ręcznik, by umożliwić jej zatrzymanie. Drugi ręcznik lub basen można umieścić pod dzieckiem na wypadek wycieków. Należy użyć sporej ilości wazeliny lub kremu do golenia na końcówce do lewatywy, żeby mogła łatwo wejść. Moje doświadczenie pokazuje, że podczas lewatywy z kawy dzieci są w stanie używać końcówki w rozmiarze dla dorosłych.

Zapalenie okrężnicy i choroba Leśniowskiego-Crohna. Nie stanowią przeciwwskazania dorobienia lewatywy z kawy.

Rak jelita grubego lub odbytu. W przypadku uszkodzenia jelita wymagana jest szczególna ostrożność, by uniknąć perforacji. Jednak w przypadku większości typów raka lewatywy są niesamowicie pomocne. Przy leczeniu nowotworów zalecam dwie do czterech lewatyw dziennie.

Zaparcia. Lewatywa z kawy niesamowicie pomaga oczyścić jelito grube i odbudować jego integralność. Należy jednak poszukać też innych przyczyn zatwardzeń. Ich powszechne przyczyny to nie wypijanie przez dorosłego około trzech litrów wody, picie złego rodzaju wody oraz niewłaściwa dieta niezawierająca wystarczającej ilości gotowanych warzyw. Niektórzy potrzebują też więcej magnezu.

Grożne objawy podczas lewatywy z kawy. Natychmiast wydalić kawę, jeśli nacisk na pozbycie się lewatywy staje się bardzo silny. Nigdy nie słyszałem o przypadku, by lewatywa z kawy rozerwała komuś jelito grube. Ralph Moss donosi, że amerykańskie Biuro Oceny Technologii (Office of Technology Assessment - OTA) „*przypadki dwóch kobiet z Seattle, które zmarły po nadmiernym aplikowaniu sobie lewatyw. Za przyczynę ich śmierci uznano nienormalny stan płynów i elektrolitów. Jedna z nich robiła sobie dziesięć do dwunastu lewatyw z kawy jednej nocy, a następnie wykonywała jedną na godzinę.*” OTA zaznacza, że „*w obu przypadkach lewatywa była wykonywana znacznie częściej niż jest to zalecane w terapii Gersona.*”

Zagrożenia związane z wyczerpaniem lub braku równowagi minerałów. Z mojego doświadczenia wynika, że nie mają one miejsca. W rzeczywistości, to kawa dostarcza więcej minerałów. Należy pić jedynie wodę źródlaną przed lewatywą i brać dziennie od 3 do 6 kapsułek wodorostów po 600 mg.

Biegunki. Lewatywę z kawy można wykonywać podczas biegunki i może ona mieć na nią korzystny wpływ z zależności od przyczyny.

Choroba uchyłkowa jelit oraz zapalenie uchyłków. Lewatywa z kawy to wspaniałe rozwiązanie pomagające oczyścić uchyłki w jelicie grubym.

Niemожność utrzymania kału. Lewatywa z kawy jest bardzo dobra w tym przypadku. Jednak żeby utrzymać lewatywę, należy umieścić myjkę na odbycie.

Szczeliny i przetoki. Najlepiej rozwiązać te problemy przed robieniem lewatywy z kawy. Więcej na ten temat w artykule *Szczeliny i przetoki analne*. [link]

Zatrucie pokarmowe. Lewatywa z kawy to wspaniały sposób, by przynieść ulgę w wielu przypadkach zatrucia pokarmowego.

Gazy i wzdęcia. Lewatywa z kawy nie jest przeciwwskazaniem, a często jest wręcz pomocna. Jeśli to lewatywa powoduje gazy lub wzdęcia, w trakcie jej wykonania pocieraj stopy, gdyż może to pomóc rozluźnić przewód jelitowy. Zwróć uwagę na inne możliwe przyczyny gazów, takie jak, zbyt wiele kombinacji żywności, zbyt obfite posiłki, nieodpowiednia dieta, lub zapotrzebowanie na enzymy trawienne.

Zapalenie błony śluzowej żołądka i wrzody. Lewatywa z kawy nie jest przeciwwskazaniem.

Krwawienia żołądkowo-jelitowe. Wymaga to indywidualnego podejścia. Zwykle jednak lewatywy są bezpieczne, jeśli wykonuje się je ostrożnie.

Hemoroidy. Łagodne hemoroidy zwykle nie przeszkadzają w robieniu w lewatywy z kawy. Poważniejsze zaś mogą powodować krwawienia i być bolesne, co może znacznie utrudniać przeprowadzenie lewatywy. W przypadku poważnych hemoroidów, należy najpierw rozwiązać ten problem za pomocą operacji lub lepiej za pomocą leczenia galwanicznego.

Zespół jelita drażliwego. W tym przypadku można robić lewatywę z kawy. Najczęstszą przyczyną zespołu jelita drażliwego jest niewłaściwa dieta.

Zespoły złego wchłaniania pokarmów, w tym celiakia. Lewatywa z kawy zwykle pomaga poprawić stan zdrowia jelit.

Posiłki. Lewatywę najlepiej wykonać godzinę po posiłku. Można jeść od razu po lewatywie.

Leki. Lewatywa z kawy nie ma wpływu na żadne znane mi terapie lekami. W razie wątpliwości, należy poradzić się lekarza. Kawa może blokować działanie lekarstw homeopatycznych.

Menstruacja. Nie powinna mieć jakiegokolwiek wpływu na lewatywy z kawy.

Nudności i wymioty. Często lewatywa z kawy jest wspaniałym środkiem eliminującym nudności i wymioty. W rzeczywistości, lewatywa z kawy jest rewelacyjna na nudności, które często są efektem toksycznego zatrucia wątroby.

Zbyt częste zabiegi lewatywy z kawy. Nadmierne przeprowadzanie lewatyw z kawy może się zdarzyć. Należy wykonywać maksymalnie cztery lewatywy dziennie. Lewatywa z kawy to bardzo silny zabieg detoksykacyjny.

Pasożyty i drożdże. Lewatywa z kawy wspaniale pozwala pozbyć się pasożytów. Może to wynikać z powodu mechanicznego oczyszczenia jelita, jaki i zwiększonego przepływu żółci.

Ciąża. Gdy odpowiednio przeprowadzane, lewatywy z kawy przeprowadzanie w czasie ciąży wydają się być zupełnie bezpieczne.

Ropnie okołodbytnicze. Ogólnie rzecz biorąc, lewatywa z kawy jest bardzo dobrym rozwiązaniem.

Wypadanie odbytnicy. Należy unikać lewatywy z kawy, do czasu zoperowania przypadłości.

Podeszły wiek. Jak dotąd, nie widziałem żadnych problemów robiąc lewatywy z kawy pacjentom, którzy przekroczyli osiemdziesiąt, a nawet dziewięćdziesiąt, rok życia.

Problemy z wprowadzeniem końcówki do lewatywy. Należy dobrze nawilżyć końcówkę do lewatywy. Pokręcaj końcówką podczas wprowadzania, gdyż dzięki temu wślizguje się ona znacznie łatwiej.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

1. *Wiaderko lub worek do lewatywy jest zbyt wysoko.* Jeśli wiaderko lub worek do lewatywy jest zbyt wysoko, roztwór kawy wpływa do jelita grubego zbyt szybko i można nie być w stanie go utrzymać. Co prawda wpłynie do wewnątrz, ale może też wypłynąć, zanieczyszczając miejsce zabiegu.
2. *Wiaderko lub worek do lewatywy jest zbyt nisko.* Wiaderko lub worek do lewatywy musi być ponad pół metra nad ciałem, żeby woda wpływała do wewnątrz.
3. *Kawa jest zbyt zimna lub zbyt gorąca.* Jeśli kawa nie ma temperatury bliskiej temperaturze ciała, trudno będzie ją utrzymać.
4. *Rurka lub końcówka do lewatywy nie jest wystarczająco głęboko.* W tym przypadku kawa nie wpłynie do wewnątrz powodując zanieczyszczenie miejsca zabiegu. Należy wprowadzić końcówkę na głębokość przynajmniej siedem centymetrów.
5. *Brak dostatecznego rozluźnienia.* Jeśli jesteś spięty, możesz nie być w stanie utrzymać lewatywy. Postaraj się rozluźnić.

6. *Rurka nie jest szczelnie przypięta do wiaderka lub worka.* Jeśli nie zwróci się na to uwagi, można spowodować zanieczyszczenie miejsca zbiegu.
7. *Problemy z utrzymaniem lewatywy.* Wewnątrz ciała może znajdować się trochę gazów jelitowych. Warto pozbyć się gazów przez wykonaniem lewatywy. Jednym ze sposobów jest przechylenie się w pasie lub parokrotne rozciągnięcie ciała. Jeśli problem nadal istnieje, w czasie trwania lewatywy pozostawić w odbycie końcówkę przy otwartym zacisku. Pozwoli to na uwolnienie powietrza i gazu do worka lub wiaderka. Żeby ta metoda działała, worek lub wiaderko musi być na wyższym poziomie niż ciało. Pomóc może umiejscowienie niewielkiej poduszki lub zwiniętego ręcznika pod pośladkami tak, by woda mogła płynąć w dół do jelita grubego. Jeśli przy lewatywie leży się na łóżku lub macie, to innym sposobem na zmuszenie wody do pozostania wewnątrz jest nieznaczne uniesienie nóg łóżka za pomocą bloczków. Jeśli pojawi się skurcz, należy oddychać głęboko i rozluźnić się. Sporadyczne skurcze są czymś normalnym, gdyż organizm przesuwa żółć, kał i toksyny z obszarów wątroby i jelita cienkiego. Czasami użycie mniejszej ilości wody i/lub kawy sprawi, że lewatywę będzie łatwiej utrzymać. Można też wypróbować „ulepszoną” kawę. Należy być cierpliwym i trochę poeksperymentować. Zwykle po zastosowaniu się do tych wskazówek, problemy znikają.
8. *Bóle lub uczucie dyskomfortu w brzuchu po lewatywie z kawy.* Tu pomaga refleksologia. Potrzymaj stopy, zwłaszcza obszary refleksologiczne jelita grubego i cienkiego. Z pewnych powodów należy też potrzeć końcówki palców w lewej stopy. Zwykle usuwa to uczucie dyskomfortu.
9. *Podrażnienia okolicy okołodbytniczej.* Należy użyć więcej środka nawilżającego. Jeśli to nie przynosi rezultatu, należy dodać łyżkę stołową lub dwie soku z aloesu do roztworu kawy.
10. *Nietolerancja kawy.* Sporadycznie, pacjent może nie tolerować nawet małych ilości kawy. Może tak się dzieć z następujących powodów:
 - a) Wrażliwość na kofeinę. W takim przypadku należy spróbować położyć się na prawym boku. Jeśli nie przynosi to rezultatu, należy zacząć od szczypty kawy i zwiększać jej ilość bardzo powoli.

- b) W rzadkich przypadkach, pacjent w zupełności nie toleruje kofeiny i nie może robić sobie lewatyw z kawy. Nie zalecam używania kawy bezkofeinowej, ponieważ nie przynosi takich samych efektów.
- c) Wrażliwość na pleśń na ziarnach kawy. W takim przypadku należy przejść na „ulepszoną” kawę.
- d) Wrażliwość na związki chemiczne powstałe w wyniku prażenia. W takim przypadku lepiej będzie używać kawy jasno palonej,
- e) Wrażliwość na zjełczałe olejki w kawie. W takim wypadku należy przejść na kawę mniej oleistą.

ROZDZIAŁ 7

KONTROWERSJE I MITY ZWIĄZANE Z LEWATYWĄ Z KAWY

„W rzeczywistości prawie nie takiego miejsca na świecie, gdzie ludzie nie odkryliby albo przyswoili lewatywy. Jest bardziej wszechobecna niż koło. Lewatywę odnajdziemy w literaturze światowej od Arystofanesa po Szekspira, Podróż Guliwera do Peyton Place ” - dr Ralph W. Moss

MIT 1. KAWA USZKADZA FLORE W JELICIE GRUBYM. Nie. Zgodnie z moim ponad trzydziestotrzyletnim doświadczeniem, codzienna lewatywa z kawy, nawet kilkukrotna, nie ma negatywnego wpływu na florę w jelicie grubym. Nie wypłukuje ona flory, ponieważ lewatywa nie zawiera takiej ilości wody. W rzeczywistości, jak już wspominałem, lewatywa z kawy często poprawia stan flory jelitowej i pomaga pozbyć się dysbiozy jelitowej.

MIT 2. LEWATYWA Z KAWY WYPŁUKUJE MINERAŁY Z ORGANIZMU. Nie. W rzeczywistości, lewatywa z kawy dodaje organizmowi minerałów. Kawa zawiera wiele minerałów, w tym cynk, selen, potas i inne.

MIT 3. LEWATYWA Z KAWY POWODUJE ZAPARCIA (WIOTKIE JELITO). Nie. Jeśli przestanie się robić lewatywy z kawy, organizm może dostrajać się ponownie przez kilka dni. Nie znam jednak przypadku, w którym lewatywa spowodowałaby

zaparcia. W rzeczywistości, kawa może zmniejszać częstotliwość ich występowania poprzez wspomaganie leczenia jelita grubego.

MIT 4. LEWATYWA Z KAWY POWODUJE UZALEŻNIENIE. Bardzo rzadko. Byłem świadkiem tylko jednego przypadku, w którym pacjent uzależnił się od kawy pitej i podawanej w lewatywach. Dużo częściej zdarza się, że lewatywy sprawiają pacjentowi przyjemność i chce je kontynuować. Jednak nie jest to uzależnieniem.

MIT 5. LEWATYWA Z KAWY MOŻE SPOWODOWAĆ PERFORACJĘ JELITA GRUBEGO. Nigdy nie słyszałem, by coś takiego miało miejsce.

MIT 6. LEWATYWA ZA KAWY MOŻE POWODOWAĆ STANY ZAPALNE. Choć łatwo sobie to wyobrazić, nigdy nie słyszałem, by do tego doszło. Należy się po prostu upewnić, że worek do lewatywy i rurki są czyste. Sterylizowanie ich nie jest konieczne.

MIT 7. KOFEINA JEST SZKODLIWA. Zazywanie kofeiny u większości ludzi powoduje lekką euforię, ale nie reakcję ekstremalną. Jelito grube wydaje się chronić organizm przed niektórymi efektami kofeiny. Kofeina z lewatywy jest z łatwością usuwana z organizmu po zakończeniu zabiegu. Prażenie ziaren kawy i gotowanie kawy przez 10 - 12 minut w pewnym stopniu obniża w niej zawartość kofeiny. Kawa bezkofeinowa nie działa tak dobrze w przypadku lewatywy.

ROZDZIAŁ 8

CAŁOŚCIOWY PROGRAM LECZNICZY Z ZASTOSOWANIEM LEWATYW Z KAWY

„Podczas podawania porównywalnych ilości kofeiny, ilość (oraz AUC) kofeiny otrzymana z lewatywy z kawy była około 3,5 razy mniejsza, niż tej spożywanej doustnie. Dodatkowo, pojedyncze podanie lewatywy z kawy lub konsumpcja doustna nie wpływała negatywnie na skurczowe i rozkurczowe ciśnienie krwi oraz puls.” - Farmakokinetyka kofeiny po pojedynczym podaniu lewatywy z kawy w porównaniu do doustnego spożywania kawy u zdrowych mężczyzn.

Uważam, że same lewatywy z kawy, bez trzymania się pełnego programu równowagi żywieniowej, mogą nie odnieść pożądanych skutków. Dzieje się tak, ponieważ lewatywa z kawy powoduje głębokie zmiany w chemii organizmu, a wsparcie programu jest konieczne

by w pełni skorzystać z jej zalet. U ludzi, którzy robią sobie jedynie lewatywy, ale nadal prowadzą niezdrowy tryb życia i stosują niskiej jakości dietę, pojawiają się czasami bóle głowy, problemy żołądkowe, niepokój, lub inne objawy. Jest to o tyle niefortunne, że w momencie gdy pacjent zaczyna odczuwać dolegliwości, zwykle upatruje przyczyn w lewatywach z kawy uznając, że są one „toksyczne” lub szkodliwe. Aby tego uniknąć, zalecam bardziej kompleksowy program leczenia podczas wykonywania lewatyw. Oto parę sposobów na jego osiągnięcie:

1. *Kompletny program równowagi żywieniowej*. To najlepsze rozwiązanie. Należy skontaktować się z jednym z Certyfikowanych Doradców wymienionych tutaj. [link]
2. „*Bezpłatny program równowagi żywieniowej*”. Jest to program skrócony i wprowadzający. W tej witrynie można go znaleźć w artykule zatytułowanym *Uzdrowiający styl życia*. [link]
3. Poniżej znajduje się skrótowe podsumowanie artykułu o leczniczym stylu życia. Może to pomóc w szybkim wdrożeniu programu.

Nie zalecam innych programów leczenia naturalnego, takich jak chelatacja, terapia hormonami bio-identycznymi, większość terapii ziołowych, homeopatia, lub inne diety i programy. Nie sądzę, by były one w jakimkolwiek stopniu tak bezpieczne, nawet jeśli wydają się dawać dobre rezultaty.

OGÓLNE WSKAZÓWKI DIETETYCZNE

1. Należy spożywać dwie, a lepiej trzy, filiżanki gotowanych warzyw przy każdym posiłku, przynajmniej trzy razy dziennie. Oznacza to sześć do dziewięciu filiżanek gotowanych warzyw dziennie. Warzywa należy gotować do miękkości, NIE MOGĄ BYĆ SUROWE. Z gotowanych warzyw pozyskuje się znacznie więcej minerałów niż z surowych. Gotowanie zabija bakterie na warzywach, a przy odpowiedniej obróbce straty są minimalne. Z tego powodu nie należy spożywać wielu sałatek. Każdego dnia należy jeść przynajmniej:
 - a) dwa warzywa korzeniowe, takie jak marchew, rzepa, brukiew, rzodkiew japońska, słodki ziemniak, yamy lub cebula.
 - b) dwa warzywa krzyżowe, takie jak kalafior, kapusta, czy brukselka.

c) dwa warzywa zielone, takie jak szpinak, jarmuż, nać marchwi, kolendra, zielona gorczyca, kapusta pekińska, kapusta chińska, czy botwina.

2. Łącz gotowane warzywa z JEDNYM produktem białkowym lub JEDNYM produktem skrobiowym. Innymi słowy, nie łącz mięsa i jajek w jednym posiłku, ponieważ zawierają głównie białko. Podobnie nie łącz ryżu z tortillą kukurydzianą, ponieważ zawierają głównie skrobię. Niewskazane jest również połączenie skrobi z białkiem. Taka kompozycja dań ma na celu ułatwienie trawienia. Dobrze jest spożywać 4 do 5 posiłków dziennie. Nie należy jednak podjadać w ciągu dnia lub łapać „czegoś w przelocie”. Ważnym jest, by usiąść i zjeść spokojnie posiłek. Przykładowo, dobrze sprawdza się kombinacja jednego lub dwóch gotowanych warzyw z jednym lub dwoma udkami kurczaka. Następnie, kilka godzin później, proponuję gotowane warzywo lub dwa łączone z produktem skrobiowym takim jak brązowy ryż, tortilla kukurydziana lub quinoa (komosa ryżowa). Są to proste i lekkostrawne kombinacje. Możesz również zjeść same warzywa lub same np. kotlety jagnięce. Spożywanie jednego typu jedzenia jest jeszcze łatwiej strawne i choć w zasadzie najbardziej korzystne, dla wielu osób byłoby nudne. Ten sposób podawania posiłków preferowany jest przez niemowlęta i małe dzieci jak również tzw. ludy prymitywne, ponieważ działa lepiej. Szczególnie polecany jest w przypadkach, gdy występują kłopoty z trawieniem.

Warzywa, których należy unikać. Unikaj warzyw z grupy psiankowatych, które zawierają bardzo duży pierwiastek yin i spożywane regularnie są nieco toksyczne. Należą do nich: *pomidory, białe i różowe ziemniaki, bakłażany i wszystkie papryki*. Odrobina pieprzu kajeńskiego jako przyprawy jest dozwolona, ale należy unikać bardzo ostrego jedzenia.

Inne warzywa, których spożycie należy ograniczyć to: cukinia, kabaczek, piżman jadalny, szparagi, karczochy, grzyby, seler naciowy i ogórki. Wszystkie są zbyt yin i lekko toksyczne. Seler naciowy można jeść raz na jakiś czas, ale nie codziennie. Jest lekko toksyczny. W innych przypadkach warzywa, zawsze gotowane, stanowią rewelacyjny posiłek.

Pamiętaj by zawsze gotować warzywa. Wiem, że wiele autorytetów z dziedziny dietetyki poleca je na surowo. Z doświadczenia wiem jednak, że ludzie nie przyswajają odpowiedniej ilości minerałów z surowego pożywienia. Dotyczy to również sałatek. Ponadto, surowe warzywa są zbyt yin a w restauracjach są często brudne. Można zjeść sałatkę z gotowanych warzyw, lecz nie z surowych. Więcej na ten temat w sekcji *Surowa żywność*. [link]

NAPOJE

Głównym twoim napojem powinna być czysta woda. Znalezienie tej najzdrowszej jest niezmiernie istotne. Woda źródłana, kupowana w plastikowych butelkach i dostarczana do domu jest wystarczająco dobra. Możesz również odnaleźć bezpośrednie źródło w twojej okolicy dzięki stronie www.findaspring.com. Woda źródłana dostarcza wielu minerałów niezbędnych organizmowi. Jeśli nie stać cię na wodę źródłaną, najlepiej jest zamontować w kranie filtr węglowy. Nie trzeba stosować wymyślnych urządzeń. Wystarczy pojedynczy filtr węglowy. Inne mogą faktycznie oczyszczać wodę, ale również ją zanieczyścić. Poza czystą wodą, wyłącznie słabe herbatki dostatecznie nawadniają ciało. Do grupy tej zaliczamy czarną i zieloną herbatę, rumianek, hibiskus, miętę, liście truskawki i inne łagodne mieszanki ziołowe. Proszę, nie osładzaj napojów sztucznymi słodzikami. Dorośli muszą pić (3) trzy kwarty wody dziennie. Doskonałym nawykiem jest picie 1 kwarty ożywczej wody źródlanej rano, po przebudzeniu. Unikaj wód oczyszczonych w procesie odwróconej osmozy znanych jako „woda pitna” lub „woda oczyszczana” i innych. Woda uzyskana w procesie odwróconej osmozy nie nawadnia organizmu, pozbawiona jest minerałów i jest bardzo yin. Unikaj korzystania z dystrybutorów wody i urządzeń alkalinizujących wodę. Więcej informacji w części *Woda do picia*. Unikaj wody alkalinizowanej i wszelkich “markowych” i popularnych wód, które możesz znaleźć na półce sklepowej. Zbyt często były one poddane odwróconej osmozie i nie nawadniają organizmu. Unikaj mineralizowania wody. We wszystkich przypadkach jakie do tej pory napotkałem, zmienia to jej ogólną strukturę. Dodawanie do wody dowolnych minerałów niszczy jej właściwości, które są niezwykle złożone.

Zioła i dodatki. Stosuj sól morską w kuchni. Nie pij solonej nią wody. Zakazane jest spożywanie soli kuchennej, ponieważ jest bardzo niskiej jakości. Niektóre drożdże i polerowany ryż stanowią doskonały dodatek do diety. Warto dodawać do dań musztardę. Inne akceptowalne przyprawy to kumin (kmin rzymski), kurkuma, czosnek, koper, rozmaryn, tymianek, oregano, curry i inne łagodne zioła.

Unikaj lub stosuj niezmiernie rzadko zioła o działaniu leczniczym, zwłaszcza importowane z Azji i Ameryki Łacińskiej. Niestety, okazuje się, że większość chińskich i ajurwedyjskich mieszanek ziołowych i ziół zawiera toksyczne metale w dużych ilościach. Większość kuracji ziołowych nie współgra z programem równowagi żywieniowej. Jeśli zdecydujesz się na przystąpienie do pełnego programu, udostępniemy bezpieczne, dostosowane do niego zioła.

SUPLEMENTY DIETY

Istnieją na rynku uniwersalne suplementy, które może przyjmować każdy. Poniżej proponowane przeze mnie produkty, które można stosować przynajmniej do momentu kiedy nieznana jest analiza pierwiastkowa włosów, umożliwiające modyfikacje programu i dostosowanie go do potrzeb.

1. TMG, lub inaczej trimetyloglicyna. Dorośli powinni przyjmować dziennie dawkę 1500 mg. Dzieci mają na nią mniejsze zapotrzebowanie w zależności od wagi i postury. Ten prosty suplement umożliwia usunięcie z organizmu toksycznych metali.
2. Kapsułki z kelpem. Dla dorosłych: pomiędzy 3 a 6600 mg w kapsułkach dziennie, produkty WYŁĄCZNIE wspomnianych powyżej producentów. Można również przyjmować glon w postaci granulek, 1 łyżkę. Wyłącznie produkcji Frontier Herbs lub Monterrey Bay Herbs.
3. Kwasy tłuszczowe omega 3. Są kluczowym suplementem, ponieważ u większości osób występuje ich niedobór. Dorośli potrzebują 900 mg kwasów omega-3 zawartego w tranie lub innych źródłach. Tran z wątroby dorsza oraz olej z kryła nie dają rezultatów. Ostatni, wykazuje ponadto działanie toksyczne.
4. Witamina D3. W ilości 5 000 j.m. dziennie, jako suplement. Jest bardzo potrzebna prawie każdemu dorosłemu. Dzieci potrzebują jej nieco mniej.
5. Wapń, magnez i cynk. Większość ludzi potrzebuje około 750 mg dziennej dawki wapnia, oraz suplementacji 450 mg wysokiej jakości magnezu i ok. 20-30 mg dobrego produktu z cynkiem. Minerale powinny mieć postać chelatów, laktatów i cytrynianów lub innych wysokiej jakości form.
6. Silne wsparcie trawienia. Najlepiej, jeśli produkt zawiera żółć byczą lub pankreatynę. Mają one pierwiastek yang i zazwyczaj działają silnie.
7. Jeśli pozwalają na to środki finansowe, należy przyjmować kapsułki suszonych warzyw. Są dużo lepsze niż postać sproszkowana, która szybko utlenia się i psuje.

Dobrym i niedrogim producentem suplementów ogólnie dostępnych w sprzedaży jest firma NatureMade. Nie mają tak dobrych produktów jak inne profesjonalne marki, ale zazwyczaj

działają one dobrze. Należy unikać pozostałych producentów, ponieważ z doświadczenia wiem, że ich produkty nie działają, niezależnie od tego jak są drogie.

INNE CZYNNIKI LECZNICZE - STYL ŻYCIA

1. Ogranicz stres do minimum prowadząc prosty i niedrogi styl życia. Dołóż starań by pracować w bezpiecznych miejscach, gdzie powietrze jest czyste i masz ciszę i spokój.
2. Dużo odpoczywaj. Staraj się spać 9 - 10 lub więcej godzin w nocy. Zасыpiając wcześniej pomiędzy 20:00 a 21:00 wieczorem dajesz sobie szansę na pełny odpoczynek w nocy. Doskonałe są również drzemki w ciągu dnia, ponieważ w trakcie procesu leczenia możesz odczuwać dyskomfort i pewne dolegliwości.
3. Ćwicz mało, ponieważ duży wysiłek fizyczny powoduje utraty energii potrzebne w realizacji programu. Ogranicz więc ćwiczenia do spokojnych spacerów, wędrówek, jazdy na rowerze lub pływania w jeziorze, oceanie. Ze względu na ryzyko zakażeń bakteryjnych unikaj basenów. Mimo, że wielu specjalistów nie zgodzi się ze mną, odradzam intensywne ćwiczenia. Nawet Kenneth Cooper, pionier aerobiku, relacjonował przypadki śmierci po intensywnym wysiłku fizycznym. Większość ludzi jest wyczerpana i nie czuje się zdrowo. Energiczne ćwiczenia sprawiają przyjemność, ale silne nadwyrężanie organizmu nigdy nie będzie korzystne.
4. Codziennie oddychaj głęboko, przynajmniej przez 15-30 minut.
5. Powstrzymaj się przed utratą płynów ustrojowych w wyniku aktywności seksualnej. Mężczyźni nie powinni doprowadzać do wytrysków a kobiety powinny ograniczyć orgazmy. Seks raz w tygodniu jest wystarczający.
6. Unikaj toksyn. Ogranicz stosowanie chemii na skórę takiej jak perfumy, woda kolońska, balsamy itp. Unikaj pestycydów, nawozów, rozpuszczalników, farb i innych toksyn. Używaj wyłącznie naturalnych składników, jeśli to możliwe oraz jak najmniejszej liczby środków chemicznych.
7. Unikaj i usuń amalgamaty z zębów i wypełnień kanałowych. Jeśli posiadasz takie wypełnienia zastąp je wysokiej jakości materiałem. Amalgamaty srebra zawierają rtęć

i są niezwykle toksyczne. Wypełnienia kanałowe prawie zawsze wywołują poważne infekcje nawet, jeśli tego nie odczuwasz. Najlepiej jest po prostu usunąć ząb.

Nie stosuj fluoryzacji ani stałych aparatów na zęby. Metal zawiera nikiel, który może być szkodliwy.

8. Ogranicz ekspozycję na pole elektromagnetyczne. Korzystaj z urządzeń przewodowych. Jeśli korzystasz z telefonów komórkowych trzymaj je z dala od głowy, używaj zestawu głośnomówiącego lub słuchawkowego. Wyłączaj urządzenia elektryczne na noc i trzymaj je najdalej jak to możliwe.
9. Ogranicz lub najlepiej unikaj przyjmowania leków.

ZABIEGI

1. **Dzienna porcja soku z marchwi.** Każdy dorosły potrzebuje ok. 10-12 uncji soku marchwiowego dziennie, najlepiej poza posiłkiem. Jeśli to możliwe, poczekaj 15 minut po jego wypiciu zanim zasiądziesz do posiłku. Można go zastąpić jedną lub dwoma uncjami soku z trawy pszenicznej, lecz nie często. Więcej szczegółów w artykule *Sok z marchwi*. [[link](#)]

Używaj sokowirówki, nie blendera takiego jak Vitamix lub inne. Nie rozdrabniają one marchwi na tyle by uwolnić wszystkie składniki odżywcze. Ponadto mieszają sok z wodą i powietrzem, co nie jest wskazane. Dodatkowo, pozostawiają pulpę, której w tym przypadku nie potrzebujemy.

Staraj się spożywać sam sok z marchwi nie łącząc go z innymi posiłkami lub napojami. Odczekaj przynajmniej 15 minut przed wypiciem czegoś innego. Osoby, które mają problem z drożdżami lub z nadwrażliwością na cukier mogą w ogóle nie tolerować soku z marchwi. W tym przypadku, powinny pić połowę lub jedną trzecią porcji a resztę przechowywać w lodówce by dokończyć po upływie kilku godzin. Należy unikać zbyt dużego stężenia cukru we krwi. Sok musi być świeży.

W przypadku soków kupionych w sklepie, jeśli są gorzkie lub mają zmieniony smak, były wyciskane z marchwi spryskanej pestycydami lub są nieświeże.

2. **Codzienna terapia światłem podczerwonym.** To wspaniały, niedrogi i bezpieczny zabieg leczniczy i detoksykacyjny. Często znacznie przyspiesza leczenie. Przy regularnym stosowaniu pozwala organizmowi pozbyć się tysięcy toksycznych substancji chemicznych i dziesiątków metali toksycznych w ciągu kilku lat, co trwałoby znacznie dłużej w innym wypadku.
3. **Codzienny skręt tułowia.** To proste ćwiczenie pomaga w pionizacji oraz ułożeniu kręgosłupa i choć nie jest tak doskonałe, może zastąpić wizyty u chiropraktyka.

Położ się na plecach, wyprostuj nogi, złącz stopy nie krzyżując ich, ręce wyciągnięte wzdłuż boków. Delikatnie i powoli kieruj głowę w prawo i w lewo. Powtórz kilkakrotnie. Samo ćwiczenie pomaga w ustawieniu szyi i górnego odcinka kręgosłupa. Jeśli możesz przekręć głowę tak daleko w prawo i w lewo jak tylko możesz. Zawsze wykonuj ćwiczenie powoli, nigdy do niczego się nie zmuszaj.

CZEŚĆ II Tutaj, ćwiczymy środkową i dolną część pleców, z którymi większość osób ma problem. Leżąc prosto na łóżku lub podłodze, z rękoma rozłożonymi na boki, unieś lewą nogę prosto, do góry i delikatnie przenieś w prawo nad drugą nogę tak, by kręgosłup wygiął się w prawą stronę. Pozostań w tej pozycji przez chwilę wolno oddychając i wróć powoli do pozycji podstawowej. Powtórz ćwiczenie na drugą stronę. Ćwiczenie to rozciąga, wyrównuje kręgosłup i ułatwia przepływ energii wzdłuż niego.

4. **Codziennie masuj stopy, najlepiej dwa razy w ciągu dnia stosując zasady refleksoterapii.** Jest to łatwa, tania, bezpieczna i niezwykle skuteczna procedura, którą każdy jest w stanie wykonać w domu. Harmonizuje ona kanały energetyczne, wspomaga uwalnianie toksyn, rozluźnia ciało i niweluje wiele symptomów. Proponuję, by wykonywać ją rano lub wieczorem przed snem.

Dodatkowo, pociągaj również za palce u stóp: każdy z nich w dół a następnie przekręć w przód i w tył kilka razy. Możesz usłyszeć jak przeskakują i pstrykają, co jest dobrym objawem. Zazwyczaj wystarczy poświęcić dziesięć minut na każdą stopę. Więcej na ten temat w artykule *Refleksologia*. [link]

ROZDZIAŁ 9

TERAPIE ZWIĄZANE Z LEWATYWĄ Z KAWY

IMPLANT DOPOCHWOWY

Wiem, że brzmi to co najmniej dziwnie, ale jest to bardzo pomocne dla wielu kobiet. Implant to nic innego, jak umieszczenie niewielkiej ilości roztworu z kawy w pochwie (zazwyczaj nasąca się nim małą gąbkę) i pozostawienie go na około 30 minut. Jest to dość proste i czyste w wykonaniu oraz łatwiejsze niż lewatywa z kawy. Nie zastąpi co prawda samej lewatywy, ale wiele kobiet chwali sobie cudowne właściwości tej metody. Szczególnie polecam ją kobietom, które doświadczyły gwałtu. Ta stosunkowo nowa terapia stanowi część programu równowagi żywieniowej. Więcej na ten temat w artykule *Dopochwowe implanty z kawy*. [link]

IMPLANT W PRACIU

Wiem, że również brzmi to dziwnie, ale bezpośredni kontakt kawy z penisem i jądrami jest bardzo korzystny dla wielu mężczyzn. Wspomaga leczenie infekcji i poprawia ogólne samopoczucie. Więcej na ten temat w artykule *Implanty z kawy w prąciu*. [link]

IRYGACJA JELITA GRUBEGO

Jest to forma hydroterapii doodbytniczej. Niegdyś powszechnie stosowano ją w szpitalach przed porodem, operacją lub innym zabiegiem. Poniżej kilka różnic pomiędzy irygacją a lewatywami z kawy.

1. **Ilość wody.** W wyniku klasycznej irygacji do jelita pompowane jest kilka galonów lub więcej filtrowanej wody a następnie wykonywany jest masaż jelita grubego w celu uwolnienia nagromadzonego materiału. Kolejno usuwa się wodę i powtarza czynności. Zabieg trwa około godzinę.
2. **W większości przypadków wymaga obecności specjalisty.** Irygacja jelita grubego zazwyczaj powinna odbywać się w obecności specjalisty w tym zakresie. Tym niemniej, jeśli posiadasz odpowiedni sprzęt, możliwe jest wykonanie jej samodzielnie w domu.
3. **Koszt.** Profesjonalnie wykonana irygacja kosztuje ok. 60 000 - 100 000 dolarów.

W porównaniu, do lewatywy z kawy używa się dwie do czterech filiżanek wody, wykonuje się ją w domu, niewielkim kosztem, procedura trwa od 15 do 20 minut i wymaga asysty specjalisty.

Zaletą irygacji jest fakt, że oczyszczane zablokowanego lub zainfekowanego pasożytami jelita jest zdecydowanie szybsze, ponieważ używa się o wiele więcej wody. Rezultaty są spektakularne! Jest to niezwykle korzystne w przypadku bardzo zaawansowanej choroby jelita lub długotrwałego zaparcia. **Nie można jednak przeprowadzić więcej niż 5 do 10 sesji.**

Główną wadą irygacji jest wychłodzenie organizmu, który jest i tak już niezwykle yin. Dlatego też odradzam częste irygacje.

Lewatywy z kawy nie nastroczają takich problemów i przez lata można je powtarzać kilkakrotnie w ciągu dnia, bez efektów ubocznych.

LEWATYWY Z INNYCH SUBSTANCJI

Od czasu do czasu klienci przyznają się do wykonywania lewatyw z użyciem innych substancji takich jak sok z aloesu, czosnek, berberyna, akacja, Cantron, itp. Niezależnie od opinii innych osób, nie dają one takich efektów jak lewatywa z kawy. Nie polecam ich, choć w przypadku absolutnej nietolerancji na kawę, najlepszą alternatywą będą prawdopodobnie lewatywy z akacji.

DOODBYTNICZA APLIKACJA OZONU PO LEWATYWIE

Jest to niezwykle skuteczny i silny zabieg, ale powinno się go wykonywać jedynie kilka razy w tygodniu. Szczególnie polecam go jeśli organizm zaatakował nowotwór.

W chwili obecnej, wyniki naszych badań wskazują, że taka aplikacja może nie być równie skuteczna jak kąpiele w ozonowanej lub dotlenianej wodzie. Zaletą ozonu podawanego doodbytniczo jest jednak fakt, że nie trzeba się kąpać.

Tym niemniej, konieczne jest posiadanie ozonatora i odpowiedniej rurki z kaniulą, by wprowadzić gaz do odbytnicy.

ZIOŁA NA JELITO GRUBE I WĄTROBE

Zamiast kawy, niektórzy klienci próbowali również lewatyw ziołowych. Wykorzystanie naparów z ostropestu plamistego i mniszka lekarskiego jest skuteczne. Nie dają one jednak takich rezultatów jak lewatywa z kawy i nie mogą ich zastąpić. Czasami, polecam stosowanie obu, gdy lewatywy ziołowe wskazane są dla wątroby.

Rozdział 10

JELITO GRUBE I JEGO CHOROBY

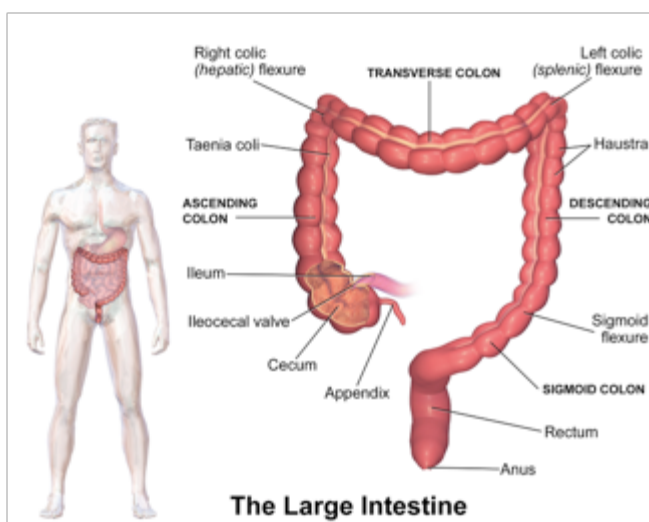
ANATOMIA I FIZJOLOGIA JELITA GRUBEGO

Jelito grube zwane jest również okrężnicą. Zlokalizowane jest w rejonie podbrzusza. Jest to przewód o długości około 2 metrów, ułożony w kształt odwróconej litery U, (patrz Rycina 4). Zbudowane jest z segmentów, które wyglądają jak małe sakiewki.

Jelito ma kilka warstw, z których najbardziej zewnętrzna to śluzówka. Po zewnętrznej stronie rozciąga się warstwa mięśni, które kurczą się rytmicznie, segment po segmencie, przemieszczając treść wzdłuż jelita. Jest to tzw. perystaltyka.

Jelito pokryte jest również z zewnątrz, a cała struktura utrzymywana jest w podbrzuszu przez więzadła. Jelito jest bardzo mocno ukrwione, ponieważ naczynia krwionośne odprowadzają z niego składniki odżywcze bezpośrednio do wątroby, nie zaś do krwioobiegu.

Okrężnica jest również nieco pokryta tkanką limfatyczną, która usuwa z niej toksyny.



Rycina 4. Jelito grube.

Funkcje jelita grubego:

1. Usuwa wodę i składniki odżywcze z treści pokarmowej, czyli półpłynnej mieszaniny częściowo strawionego pokarmu i wody.
2. Wchłania tiaminę (B1), ryboflawinę (B2), kobalaminę (B12), witaminę K i inne witaminy produkowane przez bakterie jelitowe.
3. Okrężnica to złożony organ wydalniczy, przygotowujący zbędne produkty przemiany materii do usunięcia z ciała.
4. Jelito grube chroni organizm przed śmiertelnymi substancjami, które mogą być produkowane w organizmie.

PRZYCZYNY CHORÓB JELITA GRUBEGO

W dzisiejszych czasach jelito grube jest organem najbardziej podatnym na infekcje.

Dzieje się tak z kilku przyczyn:

1. **Spożywanie słodczy, łącznie z cukrem, owocami i sokami.** Stanowią one pożywkę dla drożdży i innych organizmów patogenicznych.
2. **Spożywanie słabej jakości produktów,** zawierających niewielkie ilości błonnika ale bogatych w substancje konserwujące, pestycydy i inne substancje chemiczne, które uszkadzają jelita.
3. **Niewłaściwe nawyki żywieniowe takie jak:** jedzenie w biegu i zbyt szybko, jedzenie w samochodzie i niedostateczne żucie pokarmów.
4. **Niski poziom enzymów trawiennych w górnym odcinku jelita.** W rezultacie, częściowo strawione białko i skrobia przedostają się do jelita, gdzie gniją lub fermentują. Produkowane są w ten sposób toksyny, takie jak skatol, indol, kadaweryna i inne. Większość osób odczuwa ich działanie poprzez paskudną woń gazów i szkodliwe dla organizmu wzdęcia.
5. **Jakiegolwiek zastosowanie antybiotyków.** Niszczą one naturalną florę bakteryjną jelita.

6. **Jakiegolwiek zastosowanie środków farmaceutycznych i leków bez recepty.** Większość z nich, w pewnym stopniu, wykazuje działanie toksyczne dla układu jelitowego.
7. **Ignorowanie naturalnej potrzeby opróżnienia jelita.**
8. **Życie w pośpiechu, napięciu i strachu.** Negatywne emocje mają często negatywny wpływ na jelito grube.
9. **Infekcje okrężnicy.** Najczęściej pojawiają się drożdżycy, infekcje pasożytnicze, bakteryjne i wirusowe.
10. **Spożywanie owoców i cukru jest najczęstszą przyczyną problemów jelitowych,** ponieważ sprzyja to przerostowi drożdży. Ponadto, owoce są niezwykle yin, co rozszerza się na całe jelito, spowalniając jego pracę.

CHOROBY JELITA GRUBEGO

1. **Wrzodziejące zapalenie jelita grubego (colitis).** Istnieje wiele rodzajów colitis, łącznie z chorobą Leśniowskiego i Crohna. Właściwa dieta i utrzymanie odpowiedniej flory jelitowej stanowią warunki przywrócenia zdrowia. Nie ma potrzeby wdrażania terapii lekami lub operacji o ile dana osoba stosuje program równowagi żywieniowej.
2. **Syndrom jelita drażliwego.** W tym przypadku, chory naprzemiennie cierpi na biegunkę lub zaparcia. Często występuje również ból i tkliwość w obrębie jelita grubego. Poprawę stanu zdrowia zapewniają odpowiednio skorygowane dieta i styl życia.
3. **Zapalenie uchyłka.** Jest to stan zapalny, często również infekcja, jednego lub większej ilości uchyłków. Zazwyczaj mija w miarę leczenia jelita.
4. **Niedrożność jelita grubego.** Jest to bardzo poważny stan, który zazwyczaj wymaga interwencji chirurgicznej w celu usunięcia zatoru. Może on być spowodowany guzem lub skrętem jelita.
5. **Wypadanie odbytnicy.** Przy tej chorobie, poprzecznicą wydłuża się i zwisa. Często wiąże się to z zaparciami oraz innymi problemami takimi jak obecność drożdży i pasożytów w jelicie.

6. **Zaparcia.** Jest to najczęstszy problem związany z jelitem grubym. Uważam, że łatwo można sobie z nim poradzić korygując dietę i pijąc dostateczną ilość czystej wody źródlanej. W przypadku dorosłych, jest to ilość od 2 do 3 litrów dziennie.
7. **Biegunka.** Pojawia się, gdy treść pokarmowa przechodzi przez jelito zbyt szybko. Jest to bardzo często spotykany problem. Jedną z przyczyn jest infekcja jelita. Co ciekawe, w wielu przypadkach występowania przewlekłych biegunek ustępują one, jeśli dana osoba wyeliminuje z diety wszelkie owoce, słodczyce oraz pszenicę. Ponadto, codziennie powinno się spożywać przynajmniej 3 filiżanki gotowanych, nie surowych, warzyw.
8. **Rak jelita grubego.** Jest to często występująca forma nowotworu. Sądzę, że większości przypadków można mu zapobiec korygując dietę i stosując regularne lewatywy z kawy.
9. **Szczeliny i przetoki.** Szczeliny to małe pęknięcia skóry lub śluzówki w okolicy odbytu. Zazwyczaj związana jest z nimi infekcja. Są one stosunkowo częste i mogą utrudniać lewatywy z kawy. Przeważnie leczy się je nasiadówkami w gorącej wodzie z kilkoma filiżankami soli Epson.

Przetoki występują rzadziej i są to otwarcia przestrzeni zazwyczaj pomiędzy odbytem a pochwą lub innymi narządami, takimi jak pęcherz moczowy. Przetoki mogą zaniknąć samoistnie lub wymagają leczenia operacyjnego.
10. **Stenoza (zwężenie jelita).** Jest to zwężenie części jelita grubego, często w wyniku przerostu, blizn lub wpływu toksycznej miedzi. Zwężenia mogą zakłócać perystaltykę jelit oraz utrudniać lewatywy z kawy.
11. **Hemoroidy.** Są to poszerzone naczynia krwionośne zlokalizowane w obrębie odbytu. Jest to wręcz powszechne schorzenie wywołujące krwawienie podczas wypróżnień. Jeśli są niewielkie, zanikną w wyniku stosowania programu równowagi żywieniowej. Jeśli są bardzo duże, wykonanie lewatywy z kawy będzie trudne. W takim przypadku może zaistnieć konieczność przeprowadzenia operacji laserowej lub terapii galwanicznej.

Rozdział 11

KONCEPCJE DETOKSYKACJI

ZASADY DETOKSYKACJI

1. **Detoksykacja wymaga olbrzymich nakładów energii.**
2. **Głęboka detoksykacja nie jest procesem szybkim**, niezależnie od tego co ktoś może twierdzić. Jest stosunkowo skomplikowana i nie może być wykonana „na chybił trafił”. Wiele osób utrzymuje, że „pozbyło się rtęci” poprzez chelatację lub specjalną dietę. Zapewne usunęli oni niewielką ilość rtęci, ponieważ późniejsze testy próbek włosów wykazują jej obniżenie, choć nie całkowitą eliminację.
3. **Przeprowadź detoks teraz, póki jesteś młody**, nawet jeśli masz 70 lat. Im starsza osoba, tym bardziej zanika eteryczna energia życiowa. W rezultacie, wraz ze starzeniem tracimy umiejętności uleczenia się i jest ono trudniejsze.
4. **Wykorzystaj jak najwięcej znanych ci metod detoksykacji jednocześnie**, o ile są one spójne. Tym niemniej, w wielu przypadkach, metody wykluczają się znosząc wzajemnie swoje korzyści.
5. **Spraw, by ciało stało się bardziej yang**. Już ten aspekt jest wystarczająco intensywnym aktem oczyszczenia organizmu, który z uwagi na czasy, w których żyjemy i tak jest niezwykle yin. Oczyszczanie metodą yang związane jest ze skurczem ciała, które wręcz wyciska trucizny na zewnątrz. To jak wyżymanie prania, by usunąć z niego wodę i detergent.
6. **Uwolnij się od negatywnych myśli i emocji, takich jak strach, poczucie winy, złość i chęć zemsty**. Jeśli tego nie uczynisz, zatrzymasz w ciele toksyny. Przykładowo, uczucie złości związane jest z toksycznością żelaza. Wyzbywając się złości i przebacząc ludziom, pomagasz ciału usunąć toksyczną formę żelaza. W ten sposób, pojawia się ścisła relacja pomiędzy emocjami i myślami a toksycznymi metalami uwięzionymi w organizmie.
7. **Otwarcie kanałów i meridianów ułatwia detoksykację**. Ma to bardziej związek z innymi technikami, takimi jak refleksologia. Jest to jednak bardzo silne narzędzie.

8. **Wspomóż detoksykację, wspieraj organy wydalania.** Zaliczamy do nich wątrobę, nerki, jelita, płuca, enzymy trzustki i skórę. Jednymi z głównych korzyści płynących z lewatyw z kawy jest wspomaganie leczenia wątroby i jelita grubego.
9. **Przywróć równowagę mineralną.** Przywrócenie równowagi mineralnej uwidocznionej w składzie włosa (nie krwi), ma wpływ na optymalne działanie enzymów, harmonizuje yin i yang oraz mobilizuje toksyny.

LEWATYWA Z KAWY O MECHANIZMY DETOKSYKACYJNE

Lewatywy z kawy w sposób bezpośredni wspomagają detoksykację organizmu.

1. Mechaniczne oczyszczenie jelita. Nie tylko usuwane są w ten sposób toksyny, drożdże i pasożyty. Ogranicza to również samozatrucie organizmu wynikające z procesów fermentacji i gnicia częściowo strawionego pokarmu.
2. Zwiększenie przepływu żółci z wątroby. Również wspiera detoksykację poprzez zwiększenie przepływu soków trzustkowych z narządu.
3. Oczyszczenie organizmu i tkanek poprzez układ wrotny.
4. Olejki w kawie, szczególnie te przyswajane w trakcie lewatywy, stanowią antidotum i neutralizują szereg szkodliwych wibracji. Ta niezwykła właściwość znana jest w homeopatii, choć sam mechanizm nie został do końca poznany. Kawa nie tylko neutralizuje toksyny odpowiedzialne za reakcje fizyczne, ale również toksyny oddziałujące na kwestie mentalne, emocjonalne i duchowe.

Jest to niezwykle potężna właściwość kawy, której nie dostarczą inne zioła czy rośliny. Sprawia, że lewatywy z kawy stają się najbardziej unikalnym zabiegiem, tak łatwo dla nas dostępnym.

5. Utrzymanie płynu w jelicie wykazuje tendencję do sprowadzania energii w dolne partie ciała. Ruch ten usprawnia detoksykację komórek i drenaż limfatyczny w całym organizmie.
6. Najwyraźniej kawa stymuluje kępkę Peyer'a. Są to niezmiernie istotne elementy układu limfatycznego, wyprowadzające toksyny bezpośrednio do jelita cienkiego, dzięki czemu

omijają wątrobę i nerki. Takie wyprowadzenie substancji szkodliwych jest wręcz krytyczne dla organizmu i dla jego właściwego odtrucia.

7. Funkcje współczulnego układu nerwowego ograniczają detoksykację. Lewatywy z kawy wykazują uspokajające działanie na współczulny układ nerwowy. W rezultacie, przyspieszają procesy detoksykacji.
8. Wiele osób jest do pewnego stopnia odwodnionych. Lewatywy z kawy pomagają w nawodnieniu organizmu, które usprawni się po odtruciu.
9. W rezultacie usuwania trucizn z wątroby, jelita grubego i układu limfatycznego, lewatywy z kawy redukują obciążenie nerek toksycznymi substancjami.
10. Poprzez usprawnienie przepływu żółci, lewatywy z kawy w znaczącym stopniu poprawiają trawienie i funkcje jelit. Dzięki temu, w procesie trawienia produkowane jest mniej szkodliwych substancji chemicznych. Technicznie rzecz ujmując, poprzez wsparcie trawienia, lewatywy z kawy ograniczają samozatrucie.
11. Kawa jest specyficznym ziołem. Nie tylko neutralizuje szeroki wachlarz toksyn, ale wykazuje wpływ na procesy samoleczania.
12. Kofeina i niektóre alkaloidy zawarte w kawie, silnie stymulują ruch energii w ciele.
13. Kawa wywołuje skurcze yang, przez co wspiera detoksykację.

Rozdział 12

REAKCJE LECZNICZE A LEWATYWY Z KAWY

Terapia z wykorzystaniem lewatyw z kawy często wywołuje pewne zjawisko zwane *regresją* lub *reakcją oczyszczającą*. Każdy, kto wypróbował terapię musi mieć pełną świadomość na czym ono polega, by uniknąć nieprzyjemnych niespodzianek.

Nie będę omawiał tego tematu szczegółowo, ponieważ traktują o nim artykuły *Regresja i reakcje lecznicze* oraz *Regresja duchowa*. [[link](#)]

Rozdział 13

OPIS PRZYPADKÓW/DOŚWIADCZENIA OSOBISTE

Właśnie przeżyłam swoją pierwszą lewatywę z kawy. NIESAMOWITE! Już po pierwszej sesji miałam poczucie, że wszędzie jest świeże powietrze, a mój oddech stał się głębszy. Ciągły nacisk, jaki odczuwałam na plecach w okolicy wątroby natychmiast zelżał. Natłok myśli ustąpił spokojnemu umysłowi. Czulałam się zrelaksowana i spokojna. Od miesięcy nie śpiewałam, a nagle dotarło do mnie, że śpiewam sobie. Doktorze, czulałam się tak dobrze, że natychmiast chciałam mieć drugą sesję i musiałam się sama przed tym opanować. Mam nadzieję, że to nie uzależnia, bo teraz nie ma takich pieniędzy, dla których bym tego zaprzestała. I przynosi to całkiem niezłe wyniki! Jedynym problemem jest, że oczywiście jestem bardzo poważnie odwodniona, bo duża część tego ze mnie nie wyszła.” - Lynn R.

„Oczyszczenie umysłu, łatwiejsza medytacja, poczucie lekkości, czuję się dużo czystziej w środku, ból jest mniejszy, gorączka niższa, mdłości mniej dokuczliwe”.

To tylko przykładowe komentarze na temat lewatyw z kawy, które słyszę z ust osób wykonujących zabieg codziennie.

ZAŁĄCZNIKI

I. DLA DORADCÓW

Niektórzy specjaliści z dziedziny równowagi żywieniowej niechętnie zalecają lewatywy z kawy obawiając się, że ich klienci źle zareagują na taką terapię. Inni nie wykonują lewatyw i nie mają świadomości jak wiele korzyści przynoszą. Mogę tylko gorąco zachęcić doradców by nie bali się polecać lewatyw z kawy pacjentom, ponieważ są one niezwykle pomocne.

Niektórzy doradcy przyznają, że nie polecają terapii od razu przy pierwszej lub drugiej wizycie, ponieważ nie chcą przytłoczyć klientów informacjami. W większości przypadków jest to słuszne założenie. Tym niemniej, niektórzy klienci są zdecydowanie gotowi i potrzebują szybkiego wdrożenia terapii. Dlatego też zalecam ostrożność i indywidualne podejście do klienta za każdym razem.

Z rozmów z doradcami wynika również, że ciężko im przekonać podopiecznych do lewatyw. To bardzo częste. Nie mam niestety magicznego rozwiązania jak „sprzedać” ideę lewatyw z kawy. Można jednak:

1. Udostępnić klientom niniejszy artykuł.
2. Podzielić się informacjami na temat własnych pozytywnych doświadczeń oraz relacjami innych osób.
3. W miarę jak poznajemy klientów, należy wracać do tematu i nalegać na wypróbowanie terapii.

II. LEWATYWY Z KAWY; JULIE KLOTTER, ARTYKUŁ ZE STRONY TOWNSEND LETTER, LUTY/MARZEC 2010

„Lewatywy z kawy, stosowane w terapiach nowotworowych lekarzy, takich jak Gearson, Kelly i Gonzales, wywołują fizjologiczne skutki wspierające funkcje wątroby i jej detoksykację. Lewatywa z kawy, zabieg popularny na początku XX wieku, został opisany w The Merc Manual, najczęściej czytany podręczniku medycznym w latach 1899 do 1977. Jak w przypadku innych lewatyw, ta również stymuluje perystaltykę jelit i usprawnia ewakuowanie z nich treści; skład płynu ma jednak dodatkowe działanie.

Kofeina stymuluje produkcję żółci i rozszerza drogi żółciowe (żółć rozbija cząsteczki tłuszczu i w ten sposób usuwa toksyny z wątroby). Składowe kafeol i kafestol działają jako silne wzmacniacze S-transferazy glutationowej. W ten sposób układ neutralizuje większość związków toksycznych.

Zgodnie z National Research Council (Diet, Nutrition, and Cancer. National Academy Press; 1982:15-7,15-8), zielone ziarna kofeiny podane myszom w postaci pożywienia, wywołują zwiększenie aktywności S-transferazy glutationowej w wątrobie o 600% a w jelicie cienkim o 700%.

Dlaczego więc po prostu nie pić większej ilości kawy? W końcu picie kawy obniża ryzyko uszkodzeń wątroby i wystąpienia marskości. Lewatywy wydają się być jednak skuteczniejszym sposobem skorzystania z dobrodziejstwa kawy, bez udziału efektu oszołomienia. Większość osób, u których picie kawy wywołuje wewnętrzne rozedrganie, relacjonuje, że podanie jej doodbytniczo jest dla nich odprężające.

Składniki chemiczne w jelicie, przenoszone są drogą żyły wrotnej do wątroby. Gar Hildenbrand, z Gerson Research Organization (San Diego, Kalifornia) mówi: „Ponieważ pobudzająca lewatywa jest utrzymywana w ciele przez 15 minut a cała krew obecna w organizmie przepływa przez wątrobę co 3 minuty, lewatywy z kawy stanowią swoiste dializy krwi przez ścianę jelita”.

Dr Max Gerson upatrywał w detoksykacyjnych właściwościach lewatywach z kawy działania uśmierającego ból u wielu pacjentów chorujących na nowotwory. Badania kliniczne dr Petera Lechnera i jego kolegów wykazują, że lewatywy z kawy wykonywane dwa razy dziennie „redukują zapotrzebowanie na środek przeciwbólowy o odpowiednio 71,3%, 59% i 22% u pacjentów z nowotworem, ze stopniem natężenia bólu na poziomie 1 (n = 91, P < 0.001), poziomie 2 (n = 68, P < 0.05) i poziomie 3 (n= 19 nie dotyczy w wyniku zbyt niskiej próby).”

W ramach anegdoty sugeruje się, że lewatywy z kawy przynoszą ulgę w migrenie. Lekarze zalecający je pacjentom cierpiącym na nowotwory, uznają je za niezwykle ważny element terapii. Żaden z nich nie twierdzi jednak, że lewatywy z kawy leczą raka.

Osoby, decydujące się na lewatywy z kawy, które wspomagają tym samym detoksykację wątroby lub/i redukują dolegliwości bólowe, powinny wziąć pod uwagę takie same środki ostrożności jakie obowiązują przy wszelkich typach lewatyw: worek powinien być wyposażony w dyszę, którą należy pokryć odpowiednią ilością lubrykantu, by uniknąć mechanicznego uszkodzenia odbytu lub jelita; sprzęt powinien być dokładnie oczyszczony po każdym zabiegu, by uniknąć wprowadzenia patogenów do okrężnicy; nie należy wykonywać zbyt wielu lewatyw w zbyt krótkich odstępach czasu. (Należy odczekać przynajmniej 4 godziny pomiędzy zabiegami).

ZAŁĄCZNIK III. MATERIAŁY ŹRÓDŁOWE I FILMY.

Filmy. Na kanale Youtube można znaleźć przynajmniej 6 filmów na temat lewatyw z kawy, nakręconych domowym sposobem. Mają one charakter od łagodnego po wulgarny. Dzięki nim zyskasz pogląd na to, jak przeprowadzić zabieg.

Większość z filmów, które widziałem polecają metodę Gersona, w której stosuje się większe ilości kawy i wody. Zachowaj ostrożność, ponieważ przedawkowanie kawy wywołuje uczucie rozedrgania i utrudnia utrzymanie płynu w okrężnicy.

Jeśli nie możesz znaleźć w sklepie worka do lewatyw, standardowe i niedrogie modele znajdziesz na www.walgreens.com lub www.drugs.com.

Inne wyposażenie. Wiadra, rurki i bardziej zaawansowane systemy do wykonywania lewatyw znajdziesz w Internecie. Jednorazowe butelki dostępne są w większości aptek.

Bibliografia

1. Arai T. i inni. Rectal burn caused by hot-water coffee enema. *Gastrointestinal Endoscopy* 2008 listopad; 68(5): 1008.
2. Atwood K. Science-Based Medicine, "The Ethics of "CAM" Trials: Gonzo (Part I)". udostępniony 11 lipca 2012.
3. Cassileth B. "Gerson regimen". *Oncology*, luty 2010, 24 (2): 201.
4. "Colon Therapy". American Cancer Society. 11 stycznia 2008.
5. Eisele JW, Reay DT. Deaths related to coffee enemas. *JAMA* 1980 Oct 3; 244(14): 1608-9.
6. Enemas. *The Merck Manual*. 10th edition.
7. Ernst E. "Colonic irrigation and the theory of autointoxication: a triumph of ignorance over science". *J. Clin. Gastroenterol.* (czerwiec 1997). 24 (4): 196–8.
8. FDA, "Human Research Subject Protections Under Multiple Project Assurance (MPA) M-1356 and Federalwide Assurance FWA-2636", 2002.
9. Gerson M., *A Cancer Therapy; Results Of 50 Cases*, wyd. III, Totality Books, 1958.
10. Gerson M. The cure of advanced cancer by diet therapy: a summary of 30 years of clinical experimentation. *Physiological Chemistry and Physics* 1978; 10(5): 449-64.
11. Gerson C. (2001). *The Gerson Therapy: The Amazing Nutritional Program for Cancer and Other Illnesses*.

12. Ginsberg MM, Thompson MA, Peter CR, . i inni., "Campylobacter sepsis associated with nutritional therapy in California". MMWR 1981, 30:294-295.
13. Hildenbrand G. A Coffee Enema? Healing Newsletter, maj-czerwiec 1986.
14. Jarvis W. T., National Council Against Healthcare Fraud, "Cancer Quackery".
15. Keum B. i inni. Proctocolitis caused by coffee enemas, American Journal of Gastroenterology, styczeń 2010; 105(1): 229-30.
16. Lechner P, Hildenbrand G. A reply to Saul Green's critique of the rationale for cancer treatment with coffee enemas and diet: Cafestol derived from beverage coffee increases bile production in rats; and coffee enemas and diet ameliorate human cancer pain in Stages I and II. Townsend Letter, maj 1994.
17. Lee CJ . i inni. Coffee enema induced acute colitis. Korean Journal of Gastroenterology październik 2008; 42(4): 251-54.
18. Marskość wątroby w przebiegu choroby nowotworowej na <http://www.sciencedaily.com>.
19. "Livingston-Wheeler Therapy". Memorial Sloan–Kettering Cancer Center. 9 May 2011.
20. Margolin K., Green M. "Polymicrobial enteric septicemia from coffee enemas". The Western journal of medicine (1984), 140 (3): 460. PMC 1021723.
21. Memorial Sloan-Kettering Cancer Center, "About Herbs, Botanicals & Other Products: Metabolic Therapies".
22. Mitchell D. G., Coffee Enemas, Benefits and Risks, Emaxhealth.com.
23. Moss R.W., Coffee: The royal flush. The Cancer Chronicles. Autumn 1990. Available at: [www. ralphmoss.com/coll.html](http://www.ralphmoss.com/coll.html). Udostępniony 11 listopada 2009.
24. Moss R.W. "The Cancer Chronicles" wyd. II. Austin, Texas: 1994. (6–7).
25. Muriel P., Arauz J., Coffee and liver diseases, Fitoterapia. Epub 13 października, 2009.
26. Paran H., Butnaru G., Neufeld D., Magen A., Freund U. "Enema-induced perforation of the rectum in chronically constipated patients". Diseases of the colon and rectum (1999). 42 (12): 1609–1612.

27. Sashiyama H. i inni., "Rectal burn caused by hot-water coffee enema". *Gastrointestinal Endoscopy* (2008). 68 (5): 1008–1009.
28. Shils ME, Hermann MG, "Unproved dietary claims in the treatment of patients with cancer". *Bull N Y Acad Med* (kwiecień 1982). 58 (3): 323–40.
29. Teekachunhatean S. i inni. Antioxidant effects after coffee enema or oral coffee consumption in healthy Thai male volunteers. *Human & Experimental Toxicology* 2012 lipiec; 31(7): 643-51.
30. Teekachunhatean S. i inni Clinical Study: Pharmacokinetics of Caffeine following a Single Administration of Coffee Enema versus Oral Coffee Consumption in Healthy Male Subjects, *ISRN Pharmacology*, Tom 2013 (2013), Article ID 147238.