

Enema de Café

Os enemas de café são uma técnica simples que ajuda o fígado a funcionar de uma forma mais eficiente, auxiliando-o a eliminar toxinas. Beber café estimula o sistema nervoso simpático e “desliga” o fígado, prejudicando todo o processo digestivo e levando o corpo a acumular toxinas. No entanto, quando o café é introduzido via retal, dá-se o fenómeno oposto: estimula os nervos parassimpáticos enviando um reflexo para o fígado, começando este a funcionar de forma mais eficaz. O enema de café irá também limpar o sangue e reduzir inflamações, bem como ajudar no tratamento das insónias e enxaquecas.



O tipo de café a utilizar deve ser orgânico, de moagem e torra média. Uma marca de referência é a s.a Wilson's Organic Gold Roast (48% cafeína, 87% de ácido palmítico) ou a “Mistura Gerson - *Gerson Coffee*” da Coffee Plant em Londres com possibilidade de compra *online* - www.coffee.uk.com. Em Portugal o supermercado biológico Brio <http://www.brio.pt/> que existe em Lisboa (Chiado, Campo de Ourique e Picoas), em Carnaxide e no Estoril, será o local mais adequado para adquirir café biológico.

Para realizar este enema precisa de ter:

- café (com os requisitos acima mencionados),
- água purificada por osmose inversa (sem UV), ou por destilação (água destilada),
- kit/recipiente de enema para mais de um litro,
- tubo e cânulas (que não costumam vir com a compra dos enemas) limpas e desinfetadas.



Procedimentos:

- o Colocar 1 litro de água purificada ao lume.
- o Quando começa a ferver, pôr o lume o mais brando possível.
- o Juntar 3 colheres de sopa cheias do café moído.
- o Deixar a infusão dar-se durante 20 minutos ou o pó poderá ser fervido em água por 15 minutos, depois coado.
- o Filtrar a água por um passador com um tecido de algodão bem limpo. (Também pode usar a cafeteira com um filtro permanente de nylon ou metal ou uma máquina de café que não necessite de filtro. Importante será não utilizar filtros de papel, porque contêm produtos químicos tóxicos).
- o Juntar água purificada até perfazer 1 litro novamente (para compensar a água que se evaporou durante a infusão).

- Deixe o café arrefecer até à temperatura do corpo.
- Leve o café morno para a casa de banho e estenda um tapete de ioga (ou semelhante). Cubra-o com uma toalha velha (que não se importe de sujar). Também pode querer ter uma almofada para a cabeça e alguma coisa para ler ou assistir.
- Antes de encher de café o saco do enema, assegure-se de que fechou completamente o grampo para bloquear o fluxo do líquido. Encha o saco de café e pendure-o numa maçaneta ou toalheiro, a aproximadamente 50 cm a 1 metro do chão.
- Lubrifique o cateter e o ânus – óleo de coco orgânico ou azeite são boas escolhas.
- Escolha a sua posição (deitado sob o lado direito ou deitado sobre os joelhos - *posição do bebé*), ponha-se confortável e insira o tubo/cânula no cólon, de modo a que fique cerca de 15 cm lá dentro.
- Solte o fluxo de líquido (abrindo o grampo) e deixe a água correr para dentro do seu cólon. Se nalgum momento tiver vontade de tirar tudo, pare primeiro o fluxo de líquido fechando completamente o grampo.
- Se sente demasiada pressão, feche a torneira uns instantes e depois volte a reabrir.
- Descontrair barriga e ânus.
- Respirar normalmente.
- Procure manter o café no interior do seu intestino durante pelo menos 10 a 15 minutos e depois liberte-o pela sanita.
- Lave o kit do enema com água morna, sabão e um desinfetante suave, seguido de uma lavagem com água quente corrente. Além disso deve lavar periodicamente o tubo do cólon com peróxido de hidrogénio (água oxigenada).

Faça o enema fora do período da digestão.

Esta prática é isenta de efeitos colaterais no entanto se estiver grávida ou sofrer de hemorragias intestinais não a faça.

Sugiro que após cada enema tenha preparado um sumo de maçã, aipo e cenoura (biológicos de preferência) para beber após o enema.

Qualquer questão não hesite em contactar. Boas práticas!

Cátia Antunes