

Le lavement au café et ses effets sur la santé.

Un puissant processus de détoxification



Simple et peu coûteux, les LAVEMENTS AU CAFE vont permettre de nettoyer les intestins, ouvrir les canaux biliaires, éliminer les toxines du foie, stimuler le système enzymatique de la GTS (enzyme antioxydante), évacuer des acides fixes, notamment l'azote ammoniacal (qui perturbe la communication cellulaire et engendre confusion mentale)

Le Dr Max Gerson, médecin allemand, décédé en 1959, a promu cette méthode pour réaliser la détoxification du corps ; depuis des millénaires les médecines traditionnelles conseillaient de nettoyer régulièrement le foie. Il précise que 98 % des personnes atteintes de cancers des organes internes, ainsi que d'autres graves maladies du métabolisme, ne meurent pas de la maladie elle-même, mais plutôt des surcharges énormes du foie, ne pouvant plus éliminer les toxines et les éléments de décomposition des tumeurs.

Quels sont les bienfaits du LAVEMENT AU CAFE ?

La caféine prise par voie rectale augmente le flux de bile chargé de toxines. Cette méthode permet de lutter contre les symptômes grippaux, maux de tête, elle a une action bénéfique sur les poumons, la peau.

L'élimination des radicaux libres est augmentée de 650 à 700 %.. Aucun autre produit ou médicament ne peut sur ce point rivaliser avec le café.

Ce sont les systèmes enzymatiques du foie et de l'intestin grêle qui assurent la neutralisation de la plupart des toxines. Le rôle de ces systèmes est fortement activé par les lavements au café.

Ceux-ci permettent le soulagement de la tension nerveuse, de la dépression, des symptômes allergiques, amélioration de la circulation, de l'immunité,

réparation et régénération cellulaire, vitalité, réduction de la prise de médicaments ET SURTOUT LA SÉDATION DE FORTES DOULEURS. (cette méthode a été utilisée durant la 1ère guerre mondiale pour calmer les douleurs intenses des grands blessés)

Une alimentation adaptée biologique et les lavements au café permettent de garder l'intestin libre des déchets et toxines qui se trouvent à l'origine de nombreuses maladies, de garder le foie propre et de jouir d'un corps vigoureux.

Le liquide du lavement qui baigne le gros intestin aide également à déloger les matières sèches qui pourraient y adhérer. On effectue donc deux opérations dans une : une chasse biliaire qui va évacuer des toxines et un décrassage du colon.

Ce lavement qui doit être gardé entre 10 à 20 mm, va empêcher la bile toxique qui est éliminée dans les intestins à être réabsorbée par les capillaires intestinaux vers le foie (normalement la bile peut être réabsorbée jusqu'à 10 fois avant d'être éliminée dans les selles). Le sang venant des capillaires intestinaux pour être filtré par le foie, passe toutes les 3 mm des intestins au foie en transportant toutes les toxines récoltées dans l'organisme ; sous l'effet de la caféine, ces toxines sont happées (les lavements au café agissent comme une dialyse) et partent par les selles. Donc, si nous gardons le lavement 15mm, 4 à 5 fois de suite un sang propre passera dans le foie et celui -ci du coup, se débarrassera de toxines qu'il aura accumuler. Les intestins également nettoyés pourront eux aussi éliminer plus facilement les toxines à nouveau libérées dans la bile etc...



La caféine du café n'est pas absorbée par le corps, car il ne va pas plus loin que le côlon sigmoïde. Toutefois, si vous êtes allergique à la caféine, des lavements au café peuvent ne pas être pour vous.

Les lavements sont à pratiquer de préférence à jeun, mais en tous cas le plus éloignés possible du dernier repas: le matin au réveil avant de déjeuner, ou bien

avant les repas de midi et du soir.

Pour les personnes peu habituées à boire du café, il est déconseillé de faire ce lavement en soirée, car il peut perturber le sommeil. Mais ce n'est pas toujours vrai.

Comment faire les lavements au café ?

L'accessoire indispensable est le bock ou la poche à lavement.

Il existe des modèles à acheter en pharmacie ou sur divers sites (pas chers).

Il est conseillé de prendre du café vert, de préférence au café noir car la torréfaction génère des composés un peu gênants pour notre organisme. Mais il peut se faire avec du café noir moulu **arabica et biologique** .

Pas de café lyophilisé instantané.

Autre avantage à utiliser le café vert: les spasmes durant la séance sont beaucoup moins forts qu'avec du café classique, comme si l'organisme éprouvait moins le besoin de s'en débarrasser. ça permet de mieux se concentrer sur les massages du ventre, et de tenir assez facilement les 20 minutes.

Préparation du café vert en grain :

Le café vert en grain est dur, il faut le faire tremper 12 à 24 heures avant utilisation.

Ensuite le sécher et le mouliner, si vous n'avez pas de broyeur à café, utilisez le mixer, c'est plus costaud, pendant 1 à 2 minutes pour bien pulvériser les grains de café.

Comptez 3 cuillères à soupe de café vert ou de café arabica moulu.

Porter à frémissement un litre d'eau , ajouter les 3 C à S de café et laisser infuser 15mm ..

Filtrer le mélange : Avec un filtre papier bio ou un linge de coton rincé au préalable pour enlever le produit à lessive et l'adouçissant.

Ajouter de l'eau fraîche ou tiède jusqu'à obtenir 1,8 à 2 litres de liquide.

Laisser descendre la température entre 37 et 40°

Pratiquer le lavement, de la manière suivante :

Après avoir huiler la canule et purger l'eau du tuyau ; introduire la canule délicatement dans l'anus. La poche à lavement est accrochée à 1,5 M du sol.

On commence généralement allongé au sol (sur une grande serviette) ou sur un lit protégé ; genoux repliés, le bassin peut être un peu surélevé, puis on passe sur son côté droit (côté du foie), de façon à ce que le liquide puisse plus facilement se répandre dans le gros intestin, puis on alterne côté droit/côté gauche, histoire de bien brasser l'intérieur.

On peut pratiquer quand on est sur le dos des massages doux là où passe le colon (**le colon ascendant** est à droite de notre ventre, **le transverse** passe sous l'estomac à l'horizontale, et **le descendant** à la verticale à gauche de notre ventre direction la sortie).

Un fois le liquide complètement écoulé, le robinet refermé et la canule enlevée, l'objectif va être de tenir entre 10 et 20 minutes. Certains préconisent de garder la canule en place pour éviter les fuites intempestives.

Terminer la séance quelques minutes sur le côté gauche, de manière à accumuler le liquide dans le colon descendant, près de la sortie.

A noter que selon le café utilisé, les envies d'interrompre la séance pour courir aux toilettes seront plus ou moins fortes. On peut aussi avoir quelques spasmes de forte intensité, limite douloureux mais qui ne durent pas en général trop longtemps, à chacun sa méthode pour les surmonter ; plier ou pincer le tuyau pour arrêter momentanément l'écoulement du liquide, respiration « du petit chien », ou respiration lente et profonde. Essayer de conserver le liquide entre 10 et 20 minutes.

Puis l'évacuation pourra durer 15 à 30 mn, avec des pauses. On peut se masser le ventre, se balancer d'avant en arrière ou mettre les pieds sur un petit tabouret bas (pour les personnes qui ont un peu de mal à évacuer).

Les premières sensations après ce lavage ; légèreté, douce chaleur dans le ventre, légère euphorie, bien être.

Le célèbre hydrothérapeute allemand Louis Kuhne disait déjà: « Seule la pureté guérit. »