

DE KRACHTIGE WERKING VAN KOFFIEKLYSMA'S

ontgiften en helen met koffie



Inhoudsopgave

Inleiding	2
De eeuw van de toxiciteit	3
Zo is het allemaal begonnen	5
Wie geneest heeft gelijk	11
Wat het doet & hoe het werkt	15
Wetenschappelijk onderzoek	21
Wat je kunt verwachten als je eraan begint	24
Wat heb je allemaal nodig	26
Zo doe je het	30
Opties & alternatieven	34
Vragen & antwoorden	38
Wat ga je doen?	41
Bijlagen	42

Inleiding

Als je ziek bent weet je vaak pas wat de waarde van gezondheid is. Zelfs bij een griepje. Gezondheid is een groot goed, dat niet eeuwig duurt. Pas als we onze gezondheid verliezen, beseffen we dat en proberen we het ijverig terug te krijgen. Soms is het te laat en betalen we daarvoor de prijs.

Een goede gezondheid gaat veel verder dan eten, drinken en bewegen. Iedere dag sta je onder invloed van toxische stoffen die ongemerkt je lichaam binnenkomen en jouw gezondheid ondermijnen.

Het is de vraag of uitsluitend gezonde voeding en leefstijl nog wel voldoende is tegenwoordig. Er zijn zoveel mensen ziek, dat je je afvraagt wie er nog gezond is. De kans is groot dat jouw lichaam de stroom toxische stoffen niet meer zelfstandig kan verwerken. Het lichaam vraagt je hulp.

Het idee van het reinigen van lichaam en geest is in zowel oosterse als westerse tradities al heel oud. Over de hele wereld werden methoden beoefend om het lichaam te reinigen met behulp van kruiden en andere middelen. Het gebruik van klysma's speelden daarbij een belangrijke rol.

Procedures zoals koffieklysma's, lever- en galblaaszuiveringen en sauna's kunnen het lichaam stimuleren om zich te ontdoen van afvalstoffen. In dit e-boek richten de pijlen zich op het koffieklysma. Misschien wel een van de meest controversiële manieren, met unieke kwaliteiten en tevens een rijke historie.

Door je lichaam te reinigen met koffie, help je de lever, darmen en het bloed met het versneld afvoeren van schadelijke stoffen. Je lichaam wordt steeds schoner. Hierdoor verminderen lichamelijke klachten en ervaar je meer rust en helderheid van geest. Je kunt het gewoon zelf thuis doen, in je eigen vertrouwde omgeving.

De eeuw van de toxiciteit

De aarde is zo vervuild met gifstoffen dat het lijkt alsof we onderdeel zijn geworden van een grootschalig scheikundig experiment. Jaarlijks sterven naar schatting 12 miljoen mensen aan ziekten die worden veroorzaakt door onder andere vervuiling, blootstelling aan chemische stoffen en giftige materialen.

Inmiddels zijn er meer dan 150.000 door mensen gemaakte chemische stoffen in omloop en elk jaar komen daar weer nieuwe bij. Die stoffen worden niet allemaal getest op veiligheid voor onze gezondheid.

Toxische stoffen komen op verschillende manieren ons lichaam binnen: via het water, de lucht, cosmetica, shampoo, tapijt, schoonmaakmiddelen, (bewerkte) voeding, medicatie, matrassen, deodorant, wasmiddelen, kleding, kunststoffen & plastics. De lijst is eindeloos.

Gifstoffen zijn als zand in een geoliede machine: het knarst en het kraakt. Je lichaam heeft op een gegeven moment alle energie nodig om de boel draaiende te houden. Een neergaande spiraal die op den duur z'n tol eist.

Gifstoffen kunnen de opname van voedingsstoffen blokkeren en dringen daarbij moeiteloos door tot in de hersenen en het zenuwstelsel. Deze toenemende hersenvervuiling is een stille ramp. Want neurologische schade wordt vaak pas zichtbaar wanneer al veel cellen verstoord of vernietigd zijn. Zoals bij parkinson en alzheimer het geval is.

Geestelijke verval, dat op steeds jongere leeftijd plaatsvindt.

Er zijn talloze studies die het verband aantonen tussen schadelijke stoffen en de toename van chronische ziekten in alle leeftijdscategorieën.

In augustus 2018 werd tijdens een kleinschalig onderzoek in Canada, het bloed uit de navelstreng van pasgeboren baby's onderzocht op gifstoffen. De onderzoekers vonden in totaal 137 verschillende chemische stoffen. Daarvan bleken 132 stoffen kankerverwekkend en 110 schadelijk voor de hersenen en het zenuwstelsel.

Gezonde voeding en een evenwichtige levensstijl, zijn altijd de basis voor een goede gezondheid. Maar is dat nog wel voldoende?

Natuurlijk heeft het lichaam zo haar eigen ontgiftingspaden, zoals de longen, huid, lever en nieren, om het te ontdoen van toxische stoffen. Maar op een gegeven moment kan het lichaam het zelf niet meer verwerken en vraagt om jouw hulp.

Al eeuwen is het reinigen van de binnenkant van het lichaam heel normaal. Het is op een of andere manier uit de gratie geraakt en zelfs in de hoek van schaamte en preutsheid terechtgekomen.

Laten we eens kijken hoe het allemaal is begonnen.

Zo is het allemaal begonnen

Eeuwenlang was het doen van een klysma gemeengoed, een remedie tegen kwalen die routinematig thuis werd uitgevoerd. Een klysma is een van de oudste medische procedures die nog steeds worden gebruikt.

We beginnen bij een definitie. Daarna kijken we uitgebreid naar de historie en dan lijkt een koffieklysma ineens helemaal niet meer zo gek.

Definitie klysma

Het woord klysma is een leenwoord uit het Grieks dat 'spoeling' of 'verfrissing' betekent. In medische context verwijst een klysma naar het inbrengen van een vloeistof in de endeldarm, meestal bedoelt om de darmen te reinigen of om medicatie toe te dienen.

Oude beschavingen

De eerste beschaving, waarvan bekend is, die een techniek voor het reinigen van de dikke darm gebruikte, ruim 3.000 jaar geleden, waren de Egyptenaren. Dat blijkt uit de gevonden *Ebers Papyrus*, oude Egyptische medische documenten.

De Grieken schreven over de legendarische reinheid van de Egyptenaren, die een klysma gebruikten voor hun reinigingen. Ze verklaarden aan de Grieken dat ze dit deden omdat ze geloofden dat ziekte veroorzaakt werd door voeding.

2600 jaar geleden predikte Hippocrates, de vader van de westerse geneeskunde het gebruik van klysma's als onderhoud van je lichaam voor optimale gezondheid. Hij schreef waterklysma's voor om te helpen tegen verschillende aandoeningen.

Door oude beschavingen zoals de Sumeriërs en Babyloniërs en in het oude India, Griekenland, Egypte en China, werden klysma's gebruikt in reinigingsrituelen.

De farao's hadden zelfs 'bewakers van de anus' die gespecialiseerd waren in het toedienen van een klysma voor *de royals* en zorgden dat hun darmen schoon bleven.

Vrouwen in stammen in Afrika gebruikten het routinematig bij hun kinderen. Amerikaanse indianen hebben ze onafhankelijk van elkaar uitgevonden. Het werd gemaakt als een soort spuit vervaardigd van een dierenblaas en een hol been.

De Azteken en de Maya's

In Meso-Amerika werden eveneens klysma's veelvuldig gebruikt.

De Azteken uit de 16e eeuw gebruikten ze voor het toedienen van medicijnen om allerlei ziekten te genezen. In bepaalde regio's werden specifieke plantenextracten gebruikt met psychoactieve eigenschappen voor bedwelmende klysma's.

Ook door de Maya's werden naast medicatie, andere substanties gebruikt. Cacao bijvoorbeeld, om zweren en wonden te genezen of als middel om de geest te beïnvloeden.

Onderricht van Jezus

The Essene Gospel of Peace is een oud manuscript gevonden in de bibliotheek van het Vaticaan. Het beschrijft de wetten van de natuur en het onderricht van Jezus over hoe te leven. In de vertaling van boek 1 uit 1981, kun je lezen hoe Jezus vertelt dat het niet voldoende is om alleen de buitenkant van je lichaam te wassen.

De onreinheid van de binnenkant zou volgens Jezus groter zijn dan de buitenkant. Het zou daarom noodzakelijk zijn om ook de binnenkant te reinigen. Hij vertelt heel precies op welke manier je met het water uit de rivier je darmen zou kunnen zuiveren, door dit water rectaal toe te dienen.

Dagelijkse praktijk in Europa

Klysma's werd in het prerevolutionaire Frankrijk geprezen door allerlei genezers en werden zelfs dagelijks na het eten voorgeschreven. Ze werden gezien als een manier om verschillende aandoeningen te genezen zoals hoofdpijn, seksuele dysfunctie, astma, allergieën, koorts en zelfs een gewone verkoudheid.



The Enema - Abraham Bosse (French, Tours 1602/04 - 1676 Paris)

Het was voor velen zelfs een soort kunstvorm, waar meer mensen hun dagelijkse klysma namen dan dat ze hun tanden poetsten. Het werd niet alleen beschouwd als onmisbaar voor het welzijn van de mens, maar ook voor een mooie huidskleur.

In de 18e eeuw waren klyasma's '*common practice*' in Europa en werden ze beschouwd als onontbeerlijk voor een goede gezondheid.

Er is nauwelijks een regio ter wereld waar mensen het klyasma niet hebben uitgevonden of aangepast en gebruikt.

De Royal Flush

Van farao's tot de koningen van Frankrijk: de *upper class* hield van hun klyasma. Dat koning Lodewijk XIV (1638-1715) dol was op klyasma's is een understatement. Hij heeft in zijn leven naar verluid een paar duizend klyasma's gedaan. In het begin liet hij zich iedere avond na het diner even excuseren voor een postprandiale flush.

Later werden de klyasma's zo populair dat hij een klyasma deed terwijl een gesprek voerde met zijn adviseurs, of afspraak met zijn vrienden.

Niet alleen de *royals*, maar iedere welgestelde vrouw die schoonheid nastreefde wilde een klyasma doen, die dan werd toegediend door iemand die daarin gespecialiseerd was.

De meeste vrouwen waren niet erg bescheiden. Volgens de memoires van de Duc de Saint-Simon (1675 -1755) kreeg de Duchess of Bourgogne (Mary of Burgundy) terwijl ze tijdens een drukbezet feest met de koning aan het kletsen was, door haar hulp die onder haar avondjurk kroop, een klyasma toegediend.

De koning zelf gaf de klyasma op als de reden van zijn gezondheid en langlevens. Met een regeerperiode van 72 jaar en 110 dagen is hij de langst heersende vorst in Europa. In welke mate de klyasma's een bijdrage hieraan hebben geleverd, vertelt de geschiedenis ons niet.

De wetenschap van het leven

Ayurveda is een woord uit het Sanskriet dat 'de wetenschap van het leven' betekent. Het richt zich op genezing en op het voorkomen van ziekten en daarmee het handhaven van vitaliteit.

De Indiase geneeskunde is hierop gebaseerd en wordt al vele generaties in India beoefend. Klyasma's werden in India aanbevolen door Pantanjali, een geleerde en filosoof, die een van de eerste boeken over yoga schreef.

De oorspronkelijke naam voor een klysmakuur binnen ayurveda is *vasti*, dat refereert aan de blaas van een dier, waarvan in vroeger tijden een klysmazak werd gemaakt, net als bij de indianen. Volgens de ayurveda is 80% van alle ziekten te genezen via een klysmakuur.

Naast de darmen worden ook klysmakuren voorgeschreven voor klachten van verstoorde menstruatie, seksuele stoornissen en ontsteking van het urinekanaal of de blaas. In een dergelijk geval vindt de klyasma plaats via de vagina of penis. Verder vinden reinigen plaats voor de baarmoeder en baarmoederhals.

De *vasti* gaat veel verder dan alleen ontgiften van het lichaam. Het is veelal een voedende therapie voor lichaam en geest waarbij gebruik gemaakt wordt van diverse kruiden en oliën.

Met al die middelen die door de eeuwen heen zijn gebruikt, hoe is dan de koffie erbij betrokken geraakt?

De helende werking van koffie

De koffieboon en -plant worden al duizenden jaren gebruikt voor medicinale doeleinden door medicijnmannen en bij sjamanistische heling rituelen. Koffie werd al in de beginjaren geprezen vanwege de genezende kwaliteiten in zowel Europa als het Verre Oosten.

Voor genezing werd koffie aanvankelijk gebruikt voor ouderen en mensen die een leverziekte hadden.

Koffieklysma op het slagveld

Het koffieklysma kreeg pas vleugels na de Eerste Wereldoorlog. Tijdens die oorlog was er op het slagveld een tekort aan morfine om de pijn te bestrijden van gewonde soldaten die geopereerd moesten worden. Het enige dat gedaan kon worden was het geven van klysma's.

Toen er op een moment geen schoon water en geen morfine beschikbaar was, werd door verpleegsters koffie, die bedoeld was voor de artsen om te drinken, toegediend in een klysma.

De patiënten die een koffieklysma hadden ondergaan rapporteerden allemaal een behoorlijke pijnreductie.

Toen twee Duitse medisch onderzoekers, dr. O. Meyer en dr. M. Heubner, van de Universiteit van Göttingen hiervan hoorden, zijn ze dit verder gaan onderzoeken. Door het rectaal toedienen van koffie bij ratten, ontdekten ze dat de cafeïne via de poortader de lever bereikte en ervoor zorgde dat de galpoorten werden opengezet. Daardoor werden gecumuleerde toxines uit het lichaam verwijderd.

Dit werd de basis van latere onderzoeken.

Wie geneest heeft gelijk

Er zijn verschillende artsen die, door de jaren heen, koffieklysma's in hun behandelprotocol hebben opgenomen. We laten een aantal pioniers de revue passeren, die grote invloed hebben gehad.

Dr. Max Gerson (1881-1959)



Dr. Max Gerson

De in Duitsland geboren Max Gerson mag met recht een pionier worden genoemd op het gebied van de geneeskunde. Gerson pikte het werk op van Meyer en Heubner en ging ermee aan de slag. Gerson was de eerste medicus die de effecten van een koffieklysma op zijn patiënten uitvoerig heeft bestudeerd.

Nadat hij honderden patiënten van huidtuberculose had genezen, ging Gerson op aandringen van een patiënt ook kanker behandelen. Hij kwam erachter dat de reguliere pijnmedicatie de al zwakke lever bij zijn patiënten nog verder verzwakte. Koffieklysma's verdreven de pijn, zonder het gebruik van dergelijke medicatie.

Een kankerpatiënt heeft veel weefsel dat toxisch is en bij de behandeling vrijkomt. Die toxische stoffen kunnen te lang in het lichaam blijven rondgaan. Als dat niet snel genoeg wordt verwijderd, kan een patiënt daaraan overlijden. Gerson ontdekte dat de koffie helpt met versneld ontgiften en daardoor een noodzakelijk, zelfs levensreddend, onderdeel is van de behandeling.

Een andere reden voor het regelmatig doen van koffieklysma's voor dergelijke patiënten is dat de noodzaak voor het gebruik van pijnstillers afneemt. Koffieklysma's helpen niet alleen tegen pijn, ook misselijkheid, zenuwspanning en depressie kunnen er aanzienlijk door verminderen.

De Gerson therapie is nog steeds een van de mogelijke manieren om ziekten zoals kanker te behandelen. Patiënten doen in dat geval 4 tot 6 koffieklysma's per dag.

Dr. William Kelley (1925-2005)



Dr. William Donald Kelley

In 1963 werd bij Dr. William Kelley alvleesklierkanker geconstateerd. Kelley ontdekte een verband tussen alvleesklierenzymen en het krimpen van tumoren. Hij heeft zichzelf daardoor weten te genezen.

Over een periode van 25 jaar ontwikkelde Kelley een programma om patiënten met diverse ziektebeelden, waaronder kanker, te behandelen. Kelley had drie basisonderdelen in zijn behandeling: voeding die is afgestemd op de patiënt, specifieke supplementen en ontgiften via koffieklysma's.

Kelley heeft zelf vanaf 1963 dagelijks een koffieklysma gedaan. Ook de artsen en therapeuten die hij heeft opgeleid deden dit dagelijks. Hoewel de excentrieke Kelley werd verguisd door het reguliere medische circuit, kwamen duizenden zieke mensen naar hem toe voor behandelingen. Kelley had naast de fysieke behandelingen ook een spirituele component.

Hij adviseerde patiënten om vertrouwen te hebben in een kracht groter dan henzelf. En dat ze met deze kracht, hun gezondheid en harmonie weer konden terugkrijgen. Patiënten werden aangemoedigd zichzelf te analyseren en observeren, om negatieve gedragspatronen en negatieve emoties te ontdekken en te elimineren.

Kelley benadrukte patiënten om te accepteren dat ze kanker hadden en dat genezing mogelijk is. Ruim 33.000 mensen hebben zijn programma gevolgd. Ondanks de uitstekende resultaten, zette de *American Cancer Society*, Kelley's therapie op de zwarte lijst als "onbewezen methode".

Dr. Nicholas Gonzalez (1947-2015)



Dr. Nicholas Gonzalez

Dr. Gonzalez was een arts uit New York. Gonzalez had, net als Kelley, veel succes met het gebruik van koffieklysma's bij zijn patiënten. Gonzalez heeft veel patiënten genezen van ziekten als kanker, multiple sclerose en chronische vermoeidheid. Hij heeft ruim 14 jaar dagelijks zelf koffieklysma's gedaan en ook zijn hele staf deed dit.

Dr. Gonzalez bezocht Dr. Kelley in Texas in 1981 en hij kreeg toegang tot alle patiëntgegevens. Gonzalez ontdekte case na case dat patiënten met gevorderde kanker, 10 tot 15 jaar na de diagnose gezond en actief waren.

In *The Gonzalez therapy and cancer: a collection of case reports* van februari 2007, beschrijft Gonzalez hoe hij maar liefst 1.000 patiënten van Dr. Kelley heeft onderzocht. Gonzalez heeft een boek geschreven van 500 pagina's, waarin de casussen en de resultaten ervan, uitvoerig zijn gedocumenteerd.

Tot 1972 waren klysma's opgenomen in de *Merck Manual*, het basis-handboek voor artsen dat wereldwijd werd gebruikt. Toen Gonzalez aan de redacteur vroeg waarom het er werd uitgehaald, was het antwoord dat het niet meer paste in het tijdsbeeld. De werking ervan stond niet ter discussie.

De beroepspraktijk vandaag de dag

Ook vandaag de dag zijn er artsen, die hun patiënten koffieklysma's voorschrijven en het zelf ook doen. Sommige artsen hebben inmiddels meer dan 40 jaar ervaring met patiënten en zichzelf, zonder ook maar een vermelding van complicaties. Genezingen hebben plaatsgevonden bij mensen die in het reguliere circuit niet verder kwamen of zelfs waren 'uitgedokterd'.

Een van oorsprong conventionele psychiater, Dr. K. Brogan, die tijdens een groot deel van haar carrière medicatie voorschreef voor haar patiënten, is pionier op het gebied van holistische psychiatrie. Brogan schrijft geen farmaceutische medicatie meer voor om mentale stoornissen te behandelen. In haar behandelingen zijn koffieklysma's een onlosmakelijk onderdeel geworden.

Aanvankelijk was ze zelf heel sceptisch, totdat ze een studie onder ogen kreeg in de *New England Journal of Medicine* dat haar ogen heeft geopend. In die studie werden schizofreen patiënten opgenomen voor twee weken. Ze kregen geen enkele medische interventie behalve dagelijks een koffieklysma. Deze patiënten werden twee weken later, vrij van symptomen, uit het ziekenhuis ontslagen.

Waar voorstanders zijn, zijn tegenstanders

Sommige artsen beweren dat koffieklysma's gevaarlijk zijn. Ze baseren hun beweringen vaak op gebrek aan eigen ervaring of op casestudies, waaruit niet blijkt dat koffieklysma's de oorzaak waren van complicaties.

Weerstand overwinnen

Veel mensen schamen zich voor het onderste gedeelte van hun romp. Het gaat vaak gepaard met geproest en gekuch. Het gebruik van een klysma valt daar zeker ook onder. Psychische barrières, schaamte, onwetendheid over het doel, evenals misverstand over de werkwijze, brengen veelal deze afkeer teweeg. En dat is begrijpelijk.

Degenen die het meest tegen koffieklysma's zijn, laten vaak snel hun vooroordelen varen en worden ineens voorstander. Als reden geven ze vaak op, dat een koffieklysma ze een gevoel van welzijn en reinheid geeft, dat nooit eerder is ervaren.

Wat het doet & hoe het werkt

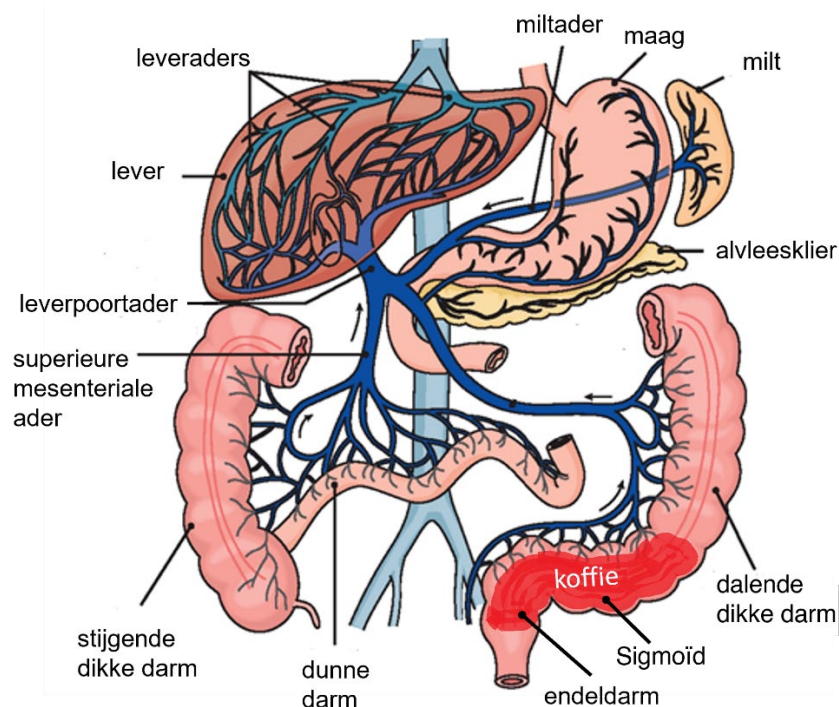
Wat het doet

Vergelijk een koffieklysma met een grote schoonmaak van je huis. Het reinigt je lever, je darmen en je bloed. Het zwiept parasieten eruit en neutraliseert vrije radicalen. Een koffieklysma neemt je hele lichaam onder handen. Een schoon en zuiver lichaam geeft je een opgewekt gemoed, je denken wordt helderder en je energieniveau gaat omhoog.

Hoe het werkt

De vraag is natuurlijk hoe koffie-van-onderen dat nu eigenlijk doet, dat reinigen.

Door het van onder in te brengen, wordt de koffie in het laatste deel van de dalende dikke darm (het sigmoïd) en endeldarm binnengehouden. De werkzame bestanddelen in de koffie worden geabsorbeerd door de hemorrhoidale plexus: een netwerk van aders rondom de endeldarm. Zo gaan deze stoffen via de leverpoortader naar de lever.



De lever is een soort fabriek waarin zich ruim 500 processen afspelen. De lever heeft het maar wat zwaar met al die toxische stoffen die ze dagelijks op haar bord krijgt. Een zwaar belaste lever kan niet meer voor 100% functioneren.

Het bloed passeert ongeveer iedere 3 minuten je lever. Dat maakt het doen van een koffieklysma tot een soort bloeddialyse waardoor je bloed wordt gereinigd van toxische stoffen.

Gifstoffen worden dus niet in de lever vastgehouden en de lever filtert geen gifstoffen. In plaats daarvan worden gifstoffen door enzymsystemen in twee fasen minder giftig en wateroplosbaar gemaakt. Daarna worden ze gekoppeld aan de gal om via de ontlasting en urine te worden uitgescheiden.

Een koffieklysma intensificeert de betreffende enzymsystemen, waardoor de lever en darmen met hun taken worden ondersteund. Als je lichaam toxisch overbelast is, kunnen gifstoffen je hele lichaam rondgaan en aardig wat schade veroorzaken als ze niet (snel genoeg) worden verwijderd.

Als je op deze manier de lever ondersteunt, werkt de lever beter. En als de lever beter functioneert, functioneert bijna alles in je lichaam beter.

Alles komt in beweging

De koffie die in de darm wordt vastgehouden, stimuleert het autonome zenuwstelsel, waardoor de darmperistaltiek wordt aangewakkerd. De hele dikke darm komt in beweging. Afval dat zich door de jaren heen in de darm heeft opgehoopt, kan zo worden verwijderd. Niet in een keer natuurlijk. Iedere keer een beetje meer.

Door vaker een koffieklysma te doen, wordt je lichaam bevrijdt van gifstoffen die door de jaren heen in bepaalde organen, weefsel en bloed zijn opgeslagen. Zo komen je energie en gezondheid weer terug.

De werkzame bestanddelen in koffie

In groene koffiebonen zitten van nature circa 300 chemische componenten. Na roosteren ruim 800. Een aantal van die stofjes speelt bij een koffieklysma een belangrijke rol.

Cafeïne

Zodra de koffie in je darm zit, zorgt de cafeïne voor het verwijderen van zowel bloedvaten als de leverpoortader. Gelijker tijd worden de galpoorten geopend en komt de galstroom op gang.

Normaal gesproken kan gal (inclusief de gifstoffen die erin zitten) tot wel tien keer opnieuw door het lichaam worden opgenomen voordat het wordt uitgestoten. De gal keert namelijk steeds weer terug bij de lever via de darm-lever kringloop.

Cafeïne heeft een unieke eigenschap omdat het niet toestaat dat giftig gal via de darmwand opnieuw door het lichaam wordt opgenomen. Je darmen spugen als het ware de toxische gal met voorrang uit. Geen enkele andere stof is zo effectief als cafeïne hiertoe in staat.

Palmitinezuur

Palmitinezuur is een verzadigd vetzuur. De zouten daarvan worden palmitaten genoemd, waarvan er twee in koffie voorkomen: cafestol en kahweol. Deze twee stoffen helpen, net als cafeïne, bij het openen van de galpoorten. De palmitaten intensiveren de aanmaak van het enzymstelsel glutathion S transferase (GST) in de lever en dunne darm.

GST is uitgebreid bestudeerd voor wat betreft de kwaliteiten om kanker-
verwekkende stoffen aan een glutathionmolecuul te binden, zodat ze onschadelijk worden gemaakt.

Artsen die te maken hebben met chronisch zieke patiënten, constateren dat er bij praktisch allemaal een tekort is van glutathion. Dit geldt voor mensen van alle leeftijden.

Glutathion, je persoonlijke bodyguard

Glutathion is je lichaamseigen superantioxidant. Het is een van de belangrijkste moleculen om gezond te blijven. Vrijwel alle lichaamscellen bevatten glutathion. Een van de hoogste concentraties wordt gevonden in de levercellen. Glutathion helpt om je cellen te beschermen en helpt tegen veroudering.

Glutathion neutraliseert vrije radicalen (instabiele deeltjes) die anders veel schade kunnen veroorzaken. Het lichaam kan vrije radicalen normaal gesproken prima aan. Pas wanneer het er teveel zijn, wordt het een probleem. Je bindweefsel verliest zijn soepelheid, je hebt meer kans op hart- en vaatziekten en versnelde veroudering.

Vrije radicalen kunnen hoge bloeddruk veroorzaken en je DNA beschadigen. Als dat laatste gebeurt verliest de cel de controle en kan gaan muteren, afsterven of gaat ongeremd groeien.

Het goede nieuws is dat je lichaam zelf glutathion kan aanmaken uit de drie aminozuren waaruit het is opgebouwd. Het slechte nieuws is dat boven de leeftijd van 40 jaar het glutathionniveau steeds verder daalt. Daarnaast kunnen bewerkte voeding, gifstoffen, medicatie, stress, infecties en straling, de voorraad glutathion uitputten.

Met een koffieklysma help je dus als het ware je lichaam, om zichzelf beter te verdedigen.

Theobromine en theofylline

Deze stoffen in koffie verwijden bloedvaten, verhogen de galstroom, gaan ontstekingen in de darm tegen en ontspannen de gladde spieren. Gladde spieren zorgen voor een langzame golfachtige beweging die zorgt voor het transport van bloed, lucht en voedsel. Deze spieren kun je niet zelf aansturen.

Theobromine heeft een licht vocht afdrijvend effect en verbetert de bloedstroom door het hele lichaam. Dat helpt bij het ontgiften en leidt tot een verlaging van de bloeddruk.

5-O-caffeoylquinic acid (CGA) en N-methylpyridinium (NMP)

CGA en NMP zijn stoffen die worden geproduceerd tijdens het branden van koffiebonen. Er zit meer CGA in licht geroosterde bonen, terwijl er meer NMP in de donker geroosterde koffie zit. Ze hebben beide antioxiderende en ontstekingsremmende kwaliteiten en potentieel een antikankerwerking.

Je darmen denken met je mee

De darmen worden wel eens het tweede hersengebied genoemd. Misschien moet dat wel het eerste hersengebied zijn. Zo'n 90% van de totale communicatie tussen de hersenen en de darmen loopt van onder naar boven, dus van de darm naar de hersenen toe. Die communicatie verloopt via de tiende hersenzenuw, de Nervus Vagus.

Deze hersenzenuw speelt een rol bij ontspannen, herstellen en in de verbinding tussen lichaam en geest. Tijdens een koffieklysma wordt de Nervus Vagus gestimuleerd waardoor een eventueel verstoorde communicatie tussen darmen en hersenen kan worden hersteld. Het verbetert daarmee niet alleen de darmgezondheid, maar ook het vermogen om te ontspannen en te concentreren.

Een Harvard professor laat patiënten met een traumatisch hersenletsel, die veelal een verstoordere darmfunctie hebben, ook koffieklysma's doen. Niet om te ontgiften, maar specifiek om de functie van de Nervus Vagus te helpen herstellen.

Leuk, maar kan ik de koffie niet gewoon drinken?

Dat zou inderdaad een stuk eenvoudiger zijn. Koffiedrinken heeft alleen een heel ander effect op je lichaam dan een koffieklysma.

De koffieplant maakt cafeïne aan als verdedigingsmechanisme tegen onder andere insecten.

Zodra we de koffie drinken, ziet ons lichaam cafeïne als een gifstof en wil het afvoeren. Daarbij wordt het sympathisch zenuwstelsel geactiveerd, waardoor de leverfunctie wordt onderdrukt en je alerter wordt.

Als je koffie rectaal toedient, activeer je een hele andere set van zenuwen: de sacrale zenuwen. Als die zenuwen door de cafeïne worden geactiveerd, dan versterken ze de lever en helpen ze de lever met ontgiften.

De medicinale werking van koffie is dus het effectiefst als deze direct door de darm wordt opgenomen.

Wetenschappelijk onderzoek

Het exacte mechanisme van werking van een koffieklysma op het menselijk lichaam, is nog nooit uitgebreid wetenschappelijk onderzocht.

Er wordt soms verwezen naar een wetenschappelijk onderzoek uit 1981 van Dr. L Wattenburg, verbonden aan de Universiteit van Minnesota. Het team van Wattenburg deed destijds onderzoek met muizen en voerde ze groene koffiebonen en nog wat andere substanties. De onderzoekers zagen dat glutathion in de lever en de dunne darm werd verhoogd met respectievelijk 600% en 700%.

Uit het gepubliceerde onderzoek heeft iemand de voorbarige conclusie getrokken dat een koffieklysma bij mensen, glutathion met diezelfde percentages verhoogd. Dat berust in feite op aannames.

Met name dieronderzoeken hebben in ieder geval duidelijk gemaakt dat glutathion, als gevolg van het rectaal toedienen van koffie, wordt verhoogd boven het normale niveau, alleen met welk percentage dat bij mensen het geval is, is nooit onderzocht.

Koffieklysma's worden wel al ruim 150 jaar beschreven in de medische literatuur. In het *Pacific Medical and Surgical Journal* in december 1866, beschrijft dr. M.A. Cachot dat hij een kind heeft gered van de dood door vergiftiging, door het te behandelen met een koffieklysma. In artikelen eind 1800 wordt gesproken hoe behulpzaam koffieklysma's waren in de operatiekamer

In de *Uruguayan Medical, Surgical and Specialization Archives* uit 1941, schrijft dr. Carlos Stajano dat er onmiddellijke verbetering optrad bij een patiënt met een cocaïnevergiftiging na koffieklysma's.

Tevens bleek dat als patiënten met postoperatieve shock, koffieklysma's gebruikten, 100% het overleefde, terwijl zonder koffieklysma's gemiddeld 50% van de patiënten overleed. Het advies van de onderzoekers vanuit deze publicatie, om koffieklysma's te blijven gebruiken bij dergelijke patiënten, is niet opgevolgd.

Galstroom als gevolg van koffieklysma gefilmd

Video Capsule Endoscopie (VCE), is een manier om met een camera in de dunne darm te kijken. Je slikt dan een capsule door waar een camera in zit. De arts kan op een beeldscherm zien of er bepaalde problemen zijn met je dunne darm, zoals bloedingen of tumoren.

Vaak zit donkere galvloeistof een goed videobeeld in de weg. In een kleinschalig onderzoek, gepubliceerd in 2014, werd het effect onderzocht van koffieklysma voorafgaand aan de VCE.

Omdat er tot dat moment geen optimaal regime was om de dunne darm voor te bereiden voor een VCE, zijn methoden die de aanwezigheid van gal kunnen voorkomen van belang. Doordat de koffie zorgt voor verwijding van de galpoorten en de uitscheiding van de toxische gal, zou het videobeeld moeten verbeteren, zo was de gedachte.

Van de 34 patiënten, kreeg de ene helft een koffieklysma en de andere helft niet. Het onderzoek toonde aan, dat door het doen van een koffieklysma voorafgaand aan de endoscopie, de galstroom inderdaad op gang kwam en de gal was opgeruimd. Daardoor werd een goed videobeeld ontvangen en kon de arts een duidelijke diagnose stellen.

Bij de groep die voorafgaand aan de VCE geen koffieklysma had gedaan, was het videobeeld beduidend van mindere kwaliteit. Van de groep die wel een koffieklysma had gedaan, ondervond niemand complicaties en ook geen bijwerkingen.

In een onderzoek uitgevoerd door het *District Hospital of Graz* in Oostenrijk, zijn kankerpatiënten zes jaar lang gevolgd. Koffieklysma's werden aan het reguliere behandelprotocol toegevoegd, samen met een aangepast dieet.

In 1990 zijn door dr. Peter Lechner, de chirurg en oncoloog, de positieve effecten van de koffieklysma's in het onderzoek bevestigd. Onder andere hadden patiënten na de operatie minder complicaties, veel minder last van bijwerkingen van de behandelingen en uitzaaiingen in de lever verliepen beduidend trager.

In 1984 had Lechner al vastgesteld dat het positieve effect van koffieklysma's waargenomen kan worden met een endoscopie.

Wat je kunt verwachten als je eraan begint

De cafeïne zorgt ervoor dat de lever, galblaas en peristaltische spier, krachtig samentrekken. Daardoor kan aangekoekt afval, dat zich langs de wanden van de dikke darm bevindt en soms zichtbaar is als zwart, slijmerig materiaal, worden opgelost en verwijderd.

~~~

Je huid kan aanzienlijk verbeteren. Als je lichaam de giftige stoffen niet meer op de reguliere manier kan verwerken, dan helpt de huid met die taak. Het gevolg: jeuk, eczeem, acne, uitslag. Dat is allemaal een vorm van ontgiften van je lichaam.

~~~

Vermoeidheid, gewrichtspijn, depressie, nervositeit, spierpijn, hoofdpijn, menstratiepijn, migraine, misselijkheid. Allemaal aandoeningen waarbij een koffieklysma verlichting biedt. Het is tevens een uitstekend middel tegen diverse vormen van vergiftiging.

~~~

Koffieklysma's hebben een krachtig kalmerend effect op het sympathisch zenuwstelsel. Dat is het deel van het autonome zenuwstelsel dat je reacties in stresssituaties controleert.

Het helpt hierdoor om energie uit je hoofd te verplaatsten naar beneden, daardoor ervaar je meer rust. Op deze manier je hoofd leegmaken, geeft helderheid, focus en een relaxt gevoel.

~~~

Koffieklysma's helpen om parasieten en schimmels uit je lichaam te verwijderen, die anders niet vrijwillig vertrekken. Parasieten beroven je van voedingsstoffen en ondermijnen daardoor je gezondheid.

~~~

In koffie zit een kleine hoeveelheid kalium, selenium en zink, die op deze wijze goed door het lichaam worden opgenomen.

~~~

Het vermindert de kans op zelfvergiftiging door het lichaam. Zelfvergiftiging kan onder andere plaatsvinden via het rottingsproces van voedsel in de dikke darm, als dat niet snel genoeg wordt verwijderd.

~~~

Tijdens een koffieklysma wordt de Nervus vagus (tiende hersenzenuw) gestimuleerd waardoor de communicatie tussen darmen en hersenen wordt verbeterd.

~~~

Koffieklysma's versterken de lever- en galblaasmeridiaan en balanceren de dikke darmmeridiaan. De levermeridiaan is verbonden met de opslag van bloed en met het verspreiden van de levensenergie, zodat alle lichamelijke functies soepel verlopen. Als deze meridiaan uit balans is, kun je last krijgen van o.a. vermoeidheid, oog-, lever- en/of spijsverteringsproblemen, migraine en problemen met gewrichten.

~~~

Hoewel mensen verschillende ervaringen hebben, is er eentje die steevast terugkomt: een verhoogd gevoel van welzijn. Door een koffieklysma voel je je gewoon beter en energiever en meer helder van geest.

## Wat heb je allemaal nodig

Zo, je hebt er nu genoeg over gelezen. Tijd om het in de praktijk te brengen. Wat heb je allemaal nodig?

### **Voldoende tijd**

Zorg voor voldoende tijd voor jezelf om de koffie te zetten en in alle rust de klyasma te doen. Maak er geen haastklus van.

### **Humor**

Als je geen ervaring hebt met een klyasma en ermee aan de gang gaat, blijf er dan vooral om lachen. In het begin kan het best klungelen zijn. Als je denkt 'waar ben ik aan begonnen', zet vrolijk door en laat je niet uit het veld slaan. Je bent niet de eerste en zeker niet de enige die er in het begin tegenop ziet. Eenmaal gedaan, blijkt het een koud kunstje.

### **Klysmaset**

Een klysmaset bestaat uit een kan of een zak, met daaraan een slang met aan het uiteinde van de slang een canule. Klysmasets zijn er in diverse soorten en maten en ze verschillen in de materialen waarvan ze zijn vervaardigd.

Een zak kun je alleen ophangen en een kan kun zowel neerzetten als ophangen. Als je een kan neerzet en er zit (bijna) geen vloeistof meer in, dan is de kans op omvallen aanwezig. Sommige zakken hebben een kleine vulopening, net als bij een kruik, Die kun je niet goed schoonmaken.

Plastic kannen en zakken zijn niet altijd vrij van weekmakers zoals BPA (Bisphenol-A), dus die hebben voor de lange duur niet de voorkeur, maar zijn om te beginnen uitstekend. Een roestvrijstalen of glazen kan met een rubberen slang is uiteindelijk een betere optie. Hou om te beginnen het vooral eenvoudig.

## Biologische koffie mét cafeïne

Voor een koffieklysma is er een strenge eis en dat is dat er cafeïne in de koffie moet zitten. Anders bereik je niet het benodigde effect. Gebruik geen oploskoffie, koffiepads of cups.

Daarnaast is het aan te raden biologische koffie te nemen. De koffieplant is namelijk een van de meest bespoten planten ter wereld. Je wilt gifstoffen uit je lichaam hebben en er niet nog extra aan toevoegen. Dat geldt uiteraard ook als je de koffie drinkt.

Er zijn grofweg twee soorten koffiebonen arabica en robusta. Robusta groeit veelal lager bij de grond dan arabica. Cafeïne is een verdedigingsmechanisme van de koffieplant tegen ziekten en ongedierte. Daar heeft de plant in lager gelegen gebieden meer last van dan in hoger gelegen delen. Daardoor zit er in robusta meer cafeïne dan in arabica bonen.

Te donker gebrande bonen kunnen te olieachtig zijn en dat is niet aan te bevelen, vanwege de mogelijkheid van ranzig worden.

De technische manier van branden, zoals *drum roasted* of *air roasted*, bepaalt mede de kwaliteit van de boon en de mate waarin deze toxisch belast kan zijn. Volledig *air roasted* is dan de betere keus, maar koffie op die manier gebrand is niet overal verkrijgbaar.

Koffiebonen uit een enkelvoudige bron (*single estate*) is beter dan een blend. Bij een blend worden verschillende soorten koffie bij elkaar gebracht. Daarmee verhoog je het risico op schimmels, omdat ze veelal niet van dezelfde plantage komen en gedurende transport er van alles kan gebeuren.

Mycotoxinen bijvoorbeeld zijn gifstoffen die worden geproduceerd door schimmels welke onder andere groeien op koffiebonen.

Mycotoxinen kunnen allerlei chronische ziekten aanwakkeren. Verse groene koffiebonen zijn hiervoor erg gevoelig. Besmetting gebeurt vooral wanneer de bonen niet hygiënisch genoeg worden verwerkt. Wanneer koffiebonen op de grond worden gedroogd, neemt de kans op schimmels toe en kunnen hoge concentraties mycotoxinen ontstaan. Schimmels groeien minder hard op grotere hoogte.

De koffieboon is het zaad van de koffieplant. Het bevat alle intelligentie van de plant en reageert op de verschillende omgevingscondities.

Zodra je koffiebonen gaat malen breek je ze open en worden ze blootgesteld aan de elementen. Op dat moment beginnen ze hun kwaliteit te verliezen. Daarom kun je het allerbeste de boon pas malen vlak voor gebruik.

Fijn gemalen lijkt iets beter te zijn voor wat betreft het vrijkomen van de actieve componenten in de koffie, maar dat is geen bewezen feit.

Sommigen mensen hebben een betere ervaring met een licht geroosterde boon, anderen met een medium geroosterde boon. Het blijft een kwestie van uitproberen.

### **Zuiver water**

Het drinkwater dat in Nederland uit de kraan komt is niet echt goed te noemen: het heeft geen energie meer en is chemisch belast. Er zitten stoffen in die je liever niet in je lichaam wilt hebben en de waterleiding-maatschappijen kunnen dat er niet allemaal uit halen.

Gebruik dus altijd gefilterd water en/of gevitalseerd water of bronwater uit een glazen fles. Je kunt beter geen water uit een plastic fles gebruiken, omdat je niet weet of schadelijke stoffen (zoals weekmakers) gelect zijn in het water.

### **Een makkelijke plek om te liggen**

Kies een plek waar je niet gestoord kunt worden. Hou het vooral lekker simpel. Als je lichaam in rust en ontspannen is kun je veel beter loslaten dan in een staat van stress en spanning.

### **Een pan om de koffie in te koken.**

Er zijn verschillende methoden om koffie te zetten voor dit doel. Gebruik echter geen koffiezetapparaat met filterzakjes. Papieren filters kunnen toxische stoffen bevatten. Daarbij kunnen ze werkzame bestanddelen, zoals palmitaten, tegenhouden. De koffie kun je bereiden door deze te koken in een pan.

### **Zeer fijnmazige zeef**

Hiermee kun je de koffie uit de pan zeven voordat je deze gaat gebruiken. Gebruik de meest fijnmazige zeef die je kunt vinden, om zoveel mogelijk koffiegruis tegen te houden. Een roestvrijstalen theezeef is uitstekend. Gebruik bij voorkeur geen plastic keukengerei.

### **Kokosolie of olijfolie.**

Hiermee smeer je de top van de canule in, voordat je deze inbrengt.

## Zo doe je het

Er zijn talloze manieren om een koffieklysma te doen. Het is geen exacte wetenschap met een strikte procedure. Online zul je verschillende methoden tegenkomen en soms tegenstrijdige adviezen. Onderstaand is een leidraad om je op weg te helpen, meer niet. Je kunt het beste zelf proefondervindelijk bepalen wat het beste voor jou werkt.

### Vorbereiding

1. Bepaal allereerst waar je de klysma doet. De geografische plek maakt niet uit, als er maar een toilet in de buurt is en je ongestoord op een comfortabele manier kunt liggen.
2. Bepaal wanneer je op de dag de klysma wilt doen; ochtend, middag of avond. De beste tijd is in de ochtend na het opstaan. Daarmee bevrijdt je als het ware de lever, die dan ook klaar voor is voor de dag. Doe het vooral wanneer je er voldoende tijd voor hebt en niet onder druk staat. De avond is minder geschikt omdat de cafeïne invloed kan hebben op je slaap.
3. Doe geen koffieklysma als je net gegeten hebt, wacht in dat geval 1-1,5 uur.
4. Bepaal hoeveel koffie je wilt gaan gebruiken. Het aantal gram koffie heeft niet voor iedereen hetzelfde effect. Voor de eerste keer zou je uit kunnen gaan van 500ml water en circa 10 gram koffie (circa een afgestroken eetlepel). Gebruik maximaal 30 gram koffie per klysma op een liter water. Het is geen hogere wiskunde, dus een beetje meer of minder van het een of het ander maakt niet uit. Als je gevoelig bent voor cafeïne, gebruik dan in het begin minder koffie. Desnoods begin je met een theelepel.
5. Werk hygiënisch en forceer nooit iets. Als je voorzichtig te werk gaat, kan er niets misgaan. Zorg voor schone spullen om mee te werken, die je voor jezelf en alleen dit doel gebruikt.

## **Bereiden van de koffie**

1. Kook in de pan het water en doe de koffie erbij als het water kookt. Gebruik de hoeveelheid die voor jouw gevoel goed is. Je kunt ophogen of verlagen, wanneer en met hoeveel je wilt. Als je koffie in heet water doet, begint het te schuimen en komt het omhoog. Als je pan te vol zit met water, kan het overstromen.
2. Zodra de koffie kookt, verlaag je de temperatuur en laat je de koffie circa 12 minuten, heel zacht pruttelen. Zorg dat de deksel op de pan zit, anders verdampt er te veel vocht.
3. Als de koffie klaar is, giet je deze door de fijnmazige zeef in een, bij voorkeur, glazen kan. Laat de koffie afkoelen tot lichaamstemperatuur. Je kunt een kookthermometer gebruiken voor de juiste temperatuur. Of je steekt je vinger erin en doet het op gevoel.

Gebruik de koffie alleen als deze op lichaamstemperatuur is of ietsje lager. Te heet is niet goed en te koud ook niet, al is dat laatste wel beter dan het eerste. Je kunt ook koud water en/of ijsblokjes toevoegen aan de hete koffie, om deze sneller te laten afkoelen.

## **De uitvoering**

1. Om ervoor de zorgen dat de koffie de ruimte krijgt, is het fijn als het onderste deel van je darm vrij is. Als je nog geen ontlasting hebt gehad, dan zou je eerst een waterklysma kunnen doen. Dat bevrijdt de darm waardoor de koffie makkelijker kan worden binnengehouden. Je kunt ook twee koffieklysma's direct na elkaar doen.
2. Doe de koffie, als deze op de juiste temperatuur is, in de klysmakan. Controleer eerst of de slang en canule goed zijn aangesloten. Zorg ervoor dat de doorvoer van slang is afgesloten, zodat niet gelijk de koffie eruit stroomt als je deze in de kan doet. De kan dient ongeveer anderhalve meter boven je lichaam te hangen, om zeker te zijn dat de koffie je lichaam kan instromen. Laat vooraf een beetje koffie via de canule eruit lopen, zodat er geen lucht meer in de slang en canule zit.

3. Bepaal welke houding voor jou het beste werkt, liggend op je rug of op je zij. Als de koffie eenmaal in je lijf is, is aan te raden om op je rechter zij te liggen. Je lever bevindt zich aan de rechterkant en zo kunnen de werkzame stoffen gemakkelijk via de poortader de lever bereiken.
4. Breng wat kokosolie of olijfolie aan op de canule en breng deze voorzichtig in, 3 tot maximaal 6 centimeter. Nooit forceren.
5. Laat de koffie zachtjes naar binnen lopen, eventueel in fases om te wennen. Als de koffie in je lijf zit, haal je de canule eruit zodat je makkelijker relaxt kunt liggen. Door je knieën een beetje op te trekken kan de lever iets meer ontspannen.
6. Als je in het begin last hebt van je darmen, dan kun je een warme kruik tegen je buik aan houden, dat kan helpen om de buik te ontspannen.
7. Probeer de koffie 12 tot 15 minuten binnen te houden, 20 minuten is uitstekend. Langer hoeft niet. Na 20 minuten is het bloed circa 7 keer je lever gepasseerd. Tijd om het los te laten. Als je de koffie te lang binnenhoudt, dan bestaat de kans dat toxische stoffen alsnog heropgenomen worden door het lichaam. Als je twee keer direct achter elkaar een koffieklysma doet, is 15 minuten per keer voldoende.
8. Blijf gedurende deze tijd rustig liggen, wisselen van je zij op je rug en weer terug is geen probleem. Je kunt eventueel een kussen onder je heupen leggen, dat kan helpen om de koffie binnen te houden. Maak er een meditatiemoment van en blijf met aandacht bij wat je aan het doen bent: loslaten van wat je lichaam niet (meer) dient. En anders luister je naar muziek of ga je wat lezen. Voor je het weet is er een kwartier verstreken.
9. Als het niet lukt om de koffie lang genoeg binnen te houden, of je krijgt eerder aandrang om naar het toilet te gaan, probeer dat te negeren. Als het mogelijk is, adem er doorheen. Deze aandrang stimuleert de Nervus Vagus om actiever te worden.

Je zult merken dat dat gevoel na een paar seconden verdwijnt. Niet forceren, als je moet, dan ga je gewoon. Als de koffie te kort in je lichaam is geweest en je hebt tijd, doe je gewoon een tweede keer er achteraan.

10. Als de 12-20 minuten voorbij zijn, ga je naar het toilet. Als je het gevoel hebt dat er minder koffie uitkomt, dan er inging, dan is dat geen probleem. Vocht van de koffie kan door de darm zijn opgenomen.
11. Als je bloedsuikerspiegel is gedaald, kan het zijn dat je je een beetje zwakjes voelt. Eet dan een klein beetje. Omdat cafeïne en theobromine een licht vocht afdrijvend effect hebben, kan het helpen om na afloop wat water te drinken.
12. Dan is het nog een kwestie van alles hygiënisch schoonmaken, opruimen en klaar ben je.

### **Koffieconcentraat**

Als je voor een bepaalde tijd dagelijks een koffieklysma doet, dan kun je een koffieconcentraat maken. Dat scheelt enorm veel tijd. Stel dat je voor een klysma, 20 gram (circa twee eetlepels) koffie gebruikt op een liter water. Dan kun je voor drie klysma's, zes eetlepels en 1,5 liter water gebruiken. Je hebt dan drie batches van een halve liter.

Nadat je 1,5 liter concentraat hebt gemaakt, kun je de eerste halve liter gebruiken. Je laat dan de hete koffie afkoelen tot lichaamstemperatuur, of je vult het aan met koud water tot de gewenste hoeveelheid. De overgebleven liter aan concentraat, laat je afkoelen en zet je daarna in een gesloten glazen pot in de koelkast. Je kunt het concentraat maximaal tot circa 48 uur in de koelkast bewaren, daarna verzwakt de werking ervan.

Als je koffie uit de koelkast haalt, kan er een donkere aanslag achterblijven op de bodem van de pot. Daarin zitten de palmitinezuurzouten. Dus eerst schudden of roeren. De koffie niet opwarmen en ook geen warm water uit de kraan toevoegen. Het beste is om gekookt water te gebruiken.

### **Actieve kool (activated charcoal) als bindmiddel**

Het kan handig zijn om af en toe iets in te nemen waaraan de toxines zich kunnen binden.

Er zijn verschillende soorten bindmiddelen die je kunt gebruiken. Een daarvan is actieve kool (activated charcoal). Actieve kool is een verwerkte vorm van gewone houtskool die poriën bevat die toxische stoffen kunnen vasthouden. Omdat het op microscopische schaal zo poreus is, kan een gram actieve kool een oppervlakte hebben van circa 1.000 tot 3.000 vierkante meter.

De adsorberende eigenschappen van actieve kool werden voor het eerst uitgebreid beschreven in de 18e eeuw. Vergiftigde patiënten werden meer dan 150 jaar geleden voor het eerst met actieve kool behandeld.

Actieve kool is een van de meest effectieve behandelingen bij veel soorten vergiftiging en is daarom zeer effectief als bindmiddel.

Zorg voor goede en zuivere kwaliteit. Juist omdat dit product zo goed is om toxische stoffen te binden, zal het dat ook doen buiten je lichaam.

Een belangrijk neveneffect van dit product is, dat het stoffen uit medicatie kan blokkeren voor opname. Gebruik daarom actieve kool circa 1,5 uur voor- of nadat je medicatie inneemt. Je zou deze maatregel voor de zekerheid ook op voedingssupplementen kunnen toepassen.

Je hebt losse actieve kool en er zijn capsules. Als basis kun je 1-3 gram actieve kool per keer aanhouden. Dat neem je dan circa 20 minuten voordat je de koffieklysma uitvoert, in met water. Je hoeft het niet iedere keer te gebruiken, doe het op gevoel. Doe je twee koffieklysma's achter elkaar dan is eenmaal innemen voldoende.

Je kunt actieve kool uiteraard ook gebruiken in geval van acute vergiftiging of periodiek om je lichaam te ondersteunen met ontgiften.

### **Iets om toe te voegen aan de koffie**

Als je last hebt van een geïrriteerde (of spastische) darm, dan kun je een beetje kamillethee toevoegen aan de koffie. Dat geeft ontspanning. Gebruik losse biologische kamille en laat deze 15 minuten trekken. Je kunt de verhouding thee en koffie naar gelang de behoefte, zelf bepalen.

Om de ontgifting in stand te houden, is het verstandig om in de verhouding minder kamille dan koffie te gebruiken.

Je zou ook een kamilleklysma kunnen doen. Dat zorgt voor een kalmerend effect op je spijsverteringssysteem. Je hebt dan alleen niet de ontgiftende werking die je met koffie wel hebt.

In plaats van kamille zou je aloë vera aan de koffie kunnen toevoegen. Aloë vera bevordert de werking en herstel van het maag-darmkanaal.

Er zijn heel wat producten die je kunt toevoegen en die allemaal wel iets doen voor je gezondheid. Die laten we voor nu buiten beschouwing. Uiteindelijk is het voor wat betreft ontgiften, de koffie waar het om gaat. Hou het lekker simpel en neem nooit onnodig risico.

### **Stimuleer je voetreflexpunten**

Als je tijdens het binnenhouden van de koffie de tijd nuttig wilt besteden kun je op je rechtersoetzool op het reflexpunt van de lever drukken, en op de beide voetzolen op de reflexpunten van de dikke- en dunne darm en nieren (zie bijlage). Zo stimuleer je deze organen.

### **Masseer je buik**

Je buik masseren kan helpen bij het loslaten van aangekoekte rommel, dat daar al heel lang kan zitten en een thuis is voor parasieten en schimmels. De darmen hebben net als de voeten ook reflexpunten, die je op deze manier kunt stimuleren (zie bijlage).

### **Doe de twist**

Je kunt tijdens het binnenhouden van de koffie een zittende of liggende yogatwist doen. Met twistoefeningen stimuleer je energiebanen, waardoor je meer energie krijgt. De twisthouding stimuleert de spijsvertering en helpt bij het afvoeren van afvalstoffen.

## **Activeer je zelfgenezend vermogen**

Vergeet niet je zelfgenezend vermogen te activeren als je ergens van wilt helen. Aan het begin van de 16e eeuw hamerde Paracelsus (1490-1541) al op de innerlijke geneesheer die ieder mens in zijn microkosmos heeft.

Een sjamaan in het Amazonegebied zal je vertellen dat hij geen mensen geneest, maar dat hij blokkades verwijdert die de mens ervan weerhouden om zichzelf te genezen. Genezing komt op gang als de patiënt de verantwoordelijkheid neemt voor de ziekte die hij of zij heeft.

Genezing kan ook plaatsvinden door je af te stemmen op gezondheid, ervan uit te gaan dat je in het hier en nu al gezond bent. Dat is onderdeel van zowel moderne wetenschap, als van eeuwenoude wijsheid.

## Vragen & antwoorden

We kunnen onmogelijk alle vragen beantwoorden. Onderstaand volgen een aantal voor de hand liggende.

### **Is een koffieklysma voor iedereen geschikt?**

Nee. Een koffieklysma is niet voor iedereen. Het is onmogelijk om volledig te zijn voor wie een koffieklysma wel en voor wie niet een goede keuze is, omdat iedere situatie anders is.

Voorzichtigheid is geboden bij patiënten met ernstige darmontstekingen, darmbloedingen of aandoeningen aan de endeldarm of rectum. Indien je onder behandeling bent van een arts of therapeut, dan is het aan te raden deze eerst te raadplegen.

### **Kan ik een koffieklysma doen, ook al ben ik niet ziek?**

Ja, absoluut. Waarom wachten totdat je klachten krijgt? Talloze mensen zijn je al voorgegaan. Koffieklysma's zijn primair bedoeld als mechanisme om te ontgiften. Je ontkomt tegenwoordig bijna niet aan een toxische (over)belasting, ook al heb je dat niet in de gaten.

### **Hoe vaak kan ik een koffieklysma doen?**

In geval van een ziekte waarbij je onder behandeling staat van een arts of therapeut, is het verstandig die eerst te raadplegen. Binnen het Gerson protocol worden 4-6 koffieklysma's per dag gedaan.

In geval van een vorm van zelfzorg, kun je zelf bepalen waar je behoefte ligt. Dat kan net zo goed eenmaal per maand zijn of dagelijks, gedurende een bepaalde periode. Je zou zelfs tientallen jaren achtereen iedere dag een koffieklysma kunnen doen, ook als je niet ziek bent.

De in jaren opgebouwde gifstoffen zullen een lange tijd nodig hebben om je lichaam weer te verlaten. Hoe lang je bezig bent om je hele lichaam te ontgiften is niet te zeggen. De aanvoer van gifstoffen gaat onverminderd door. Het ontgiften zal wat dat betreft niet ophouden.

### **Zijn er risico's?**

Nee. Als je zorgvuldig te werk gaat zijn er geen risico's. In de Verenigde Staten alleen al, sterven jaarlijks duizenden mensen aan de bijwerkingen van medicijnen zoals aspirine en ibuprofen, allemaal verkrijgbaar zonder recept. Mensen die beweren dat koffieklysma's gevaarlijk zijn, baseren dat veelal niet op eigen ervaring.

De straat oversteken, fietsen en autorijden, zijn ook niet zonder gevaar. Ze brengen allemaal een zeker risico met zich mee en toch doen mensen het gewoon.

### **Zijn er bijwerkingen?**

Dat kan, maar hoeft niet. Je kunt in het begin wat buikpijn, vermoeidheid of hoofdpijn ervaren. Dit zijn vormen van ontgiften. Je lichaam wil toxische stoffen kwijt en kan ze niet snel genoeg via de reguliere weg afvoeren. Het zoekt de kortste weg naar buiten en vervolgens ervaar jij symptomen. Dat is dan dus een teken van heling. Te snel en te veel willen ontgiften in een keer is niet verstandig, doe het rustig aan.

### **Ik ben gevoelig voor cafeïne, heb ik daar dan last van?**

Misschien. Een studie uit 2013 laat zien dat de beschikbaarheid van cafeïne voor het lichaam, verkregen via een koffieklysma 3,5 keer lager is dan wanneer je koffie drinkt. Als je twijfelt dan begin je gewoon met een beetje koffie en dan ervaar je het vanzelf. Steeds geleidelijk aan kun je dan de hoeveelheid koffie ophogen.

### **Moet ik mijn voeding aanpassen?**

Misschien. Alleen een koffieklysma doen en voor de rest niets, zal voor de veel mensen geen optie zijn. Een aanpassing van leefstijl is veelal nodig om een blijvende verandering van de gezondheid te ervaren. Ook zonder koffieklysma zal in veel gevallen een verandering van leefstijl nodig zijn. Als je flink gaat ontgiften zul je ook moeten werken aan herstel van je lichaam. Gezonde voeding blijft altijd de belangrijkste basis.

Iedereen is uniek en niemand is gemiddeld. Jij mag zelf uitvinden wat voor jou werkt, wat jou wel voedt en wat niet. Wat je voedingspatroon ook is, je lichaam wordt dagelijks belast met toxische stoffen, die niet allemaal vanzelf je lichaam (kunnen) verlaten.

### **Gaat een koffieklysma ten koste van mijn darm microbiom?**

Nee. Omdat de koffie alleen in het onderste deel van de dikke darm komt, gaat dit niet ten koste van je darm microbiom (darmflora).

### **Gaat een koffieklysma ten koste van mineralen?**

Daar is geen enkel bewijs van. Koffie bevat een beetje zink, selenium, kalium en een aantal anderen, die op deze manier door het lichaam opgenomen kunnen worden. Tijdens een onderzoek in 2012, bleken bij patiënten die koffieklysma's kregen, er geen effect was op de niveaus van de elektrolyten.

### **Blijft mijn stoelgang functioneren?**

Ja. Al doe je jaren achtereen, dagelijks een koffieklysma, je stoelgang blijft intact. Je darmfunctie zal zelfs verbeteren.

### **Is een koffieklysma voor alle leeftijden?**

Ja, van 2 jaar tot 80+. Met baby's zijn praktisch geen ervaringen. Hoewel Max Gerson een geval beschrijft van kanker bij een baby van 8 maanden oud en die de volledige behandeling onderging, inclusief koffieklysma's. Bij kleine kinderen dien je naar verhouding minder koffie te gebruiken.

## Wat ga je doen?

De meeste mensen komen een keer op een punt in hun leven dat, als het om hun gezondheid gaat, ze weten dat ze beter bepaalde keuzes kunnen maken en het toch niet doen. Informatie verstrekken is vaak niet genoeg om een gedragsverandering teweeg te brengen, dat is de menselijke natuur. Hoe werkt dat bij jou?

Over het algemeen blijken koffieklysma's in de praktijk een krachtige methode om het lichaam te ontgiften en te helen. Dit wil niet zeggen dat het een wondermiddel is.

Of je nu koffieklysma's doet of op een andere manier je lichaam helpt met ontgiften, volg je innerlijke impuls. Niets doen is ook een keuze al lijkt dat in deze tijd, voor een goede gezondheid, bijna geen optie meer te zijn.

Het aanhouden van een evenwichtige leefstijl plus gezonde voeding die individueel is afgestemd en gelijker tijd de toevoer van toxische stoffen beperken, is in ieder geval een goed uitgangspunt.

Doe daarbij altijd je eigen onderzoek en maak gezonde keuzes voor jezelf.



Kopie uit een van de laatste versies van het Merck manual waarin de klysma is vermeld, voordat het voorgoed uit het handboek verdween.

1682

BEDSIDE PROCEDURES

PART II

## RESTRAINTS

Restraints are employed to prevent a patient from injuring himself or his attendants, or to permit certain procedures to be carried out when uncooperative activity will interfere. Many states have laws concerning the restraint of patients, with which the physician should familiarize himself. Padded side-boards should be used in all cases where there is danger of falling out of bed (as in the case of children, the aged and the delirious or unconscious patient). Wrist and ankle restraints may be applied when needed, but often they tend to make the patient more restless. A special cuff may be used, or a wide muslin band applied and tied to the bed. Before such restraints are applied, the skin involved is powdered and covered with cotton wadding. The color and temperature of the restrained extremity are watched closely for signs of impaired circulation, and the patient's position is changed frequently. A strap around the waistline is useful, since it will permit the patient to sit up and turn on his side. A tucked-in sheet often suffices to restrain infants. Psychiatric patients should never be given sharp or pointed eating utensils, neckties, shoestrings, glassware, razor blades, or any other article with which they might injure themselves or others. They also must be observed carefully to make sure that they swallow their medicines, lest these be wasted, or hoarded to be taken later in a dangerously large dose.

## ENEMAS

**Cleansing enemas** are used to promote bowel evacuation by softening the feces and stimulating peristalsis. **Carminative enemas** serve to relieve distention. **Retention enemas** act to soothe or lubricate the rectal mucosa, to apply absorbable or local medicaments, and to soften feces. Other types are **nutrient enemas** (see Proctoclysis) and **colonic irrigations** (q.v.).

The patient should lie, preferably on his side, with the upper thigh flexed (Sims's position). The solution should always be administered at or just above body temperature. With the irrigating can held or suspended 12 to 18 in. above the anus, the air and any cooled solution in the tubing are expelled and the lubricated catheter or rectal tip then gently inserted into the rectum for about 2 to 4 in. The solution is administered slowly, over a period of 5 to 10 min. If necessary, ~~to prevent acute discomfort. Should cramps occur due to overstimulation of the bowel, the flow must be stopped temporarily by pinching the tube.~~ Gentle pressure against the anus with a folded towel may prevent the expulsion of solution and tube. The enema tube should be clamped during its withdrawal, to prevent spillage. A toilet stool or warmed bedpan must be readily accessible.

**Cleansing enemas:** The principal solutions used are tap water, weak soapsuds (with any mild soap, not a detergent), and saline (1 tsp. of salt to 1 pt. of water). Quantities are 1 pt. for children, 1 qt. for adults. If possible, cleansing enemas should be retained for 5 to 10 min.

PART II

BEDSIDE PROCEDURES

1683

For colostomy irrigation, the procedure is the same as for a cleansing enema except that a lubricated catheter is inserted through the colostomy opening. First, the proximal loop of the colostomy is irrigated, then the distal portion.

**Carminative enemas:** (NOTE: Abdominal distention often may be relieved by the insertion of a rectal tube, or by the application of a flaxseed poultice or hot stupes containing water or 1:3 turpentine in oil, to the abdomen.) Carminative enemas are used much less frequently than formerly because of the irritating nature of certain of the ingredients; e.g., turpentine and oil, milk and molasses, turpentine and soapsuds.

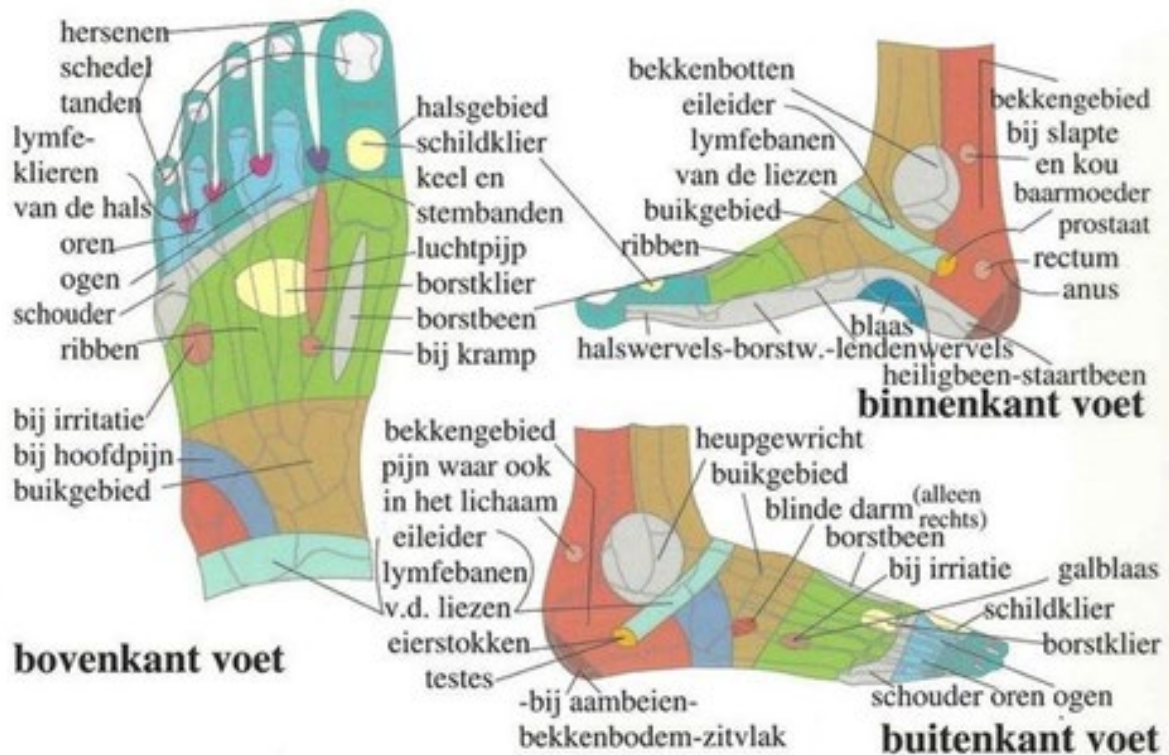
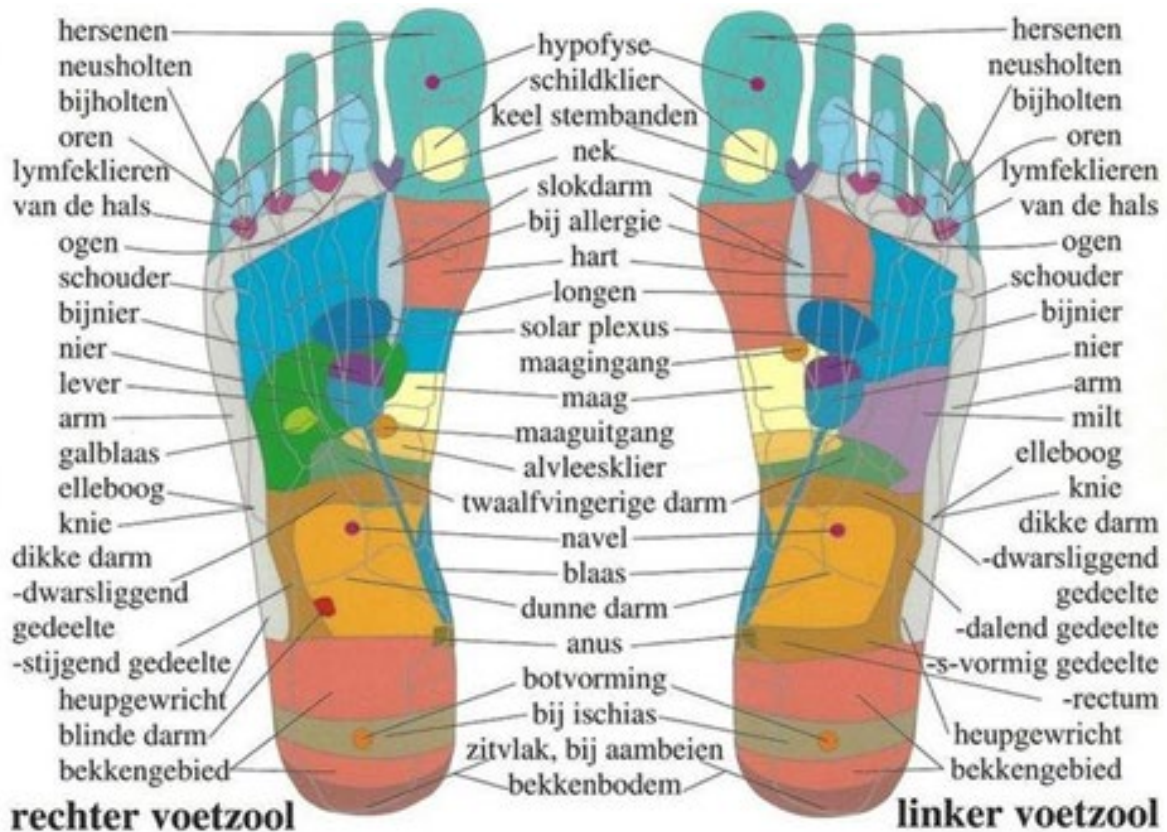
**Retention enemas:** The patient must first be told that the solution is not to be expelled but retained within the rectum until the next bowel movement takes place. Administration should be extremely slow to avoid stimulating peristalsis. The principal types of retention enema are:

1. **Emollient:** Mix 1 to 2 tsp. of starch with sufficient cold water to make a thin paste; add 5 oz. of boiling water, and boil for 5 min.; cool to a comfortable temperature before using.
2. **Lubricant:** 3 to 6 oz. of olive, cottonseed, or mineral oil.
3. **Medicated:** 6 to 8 oz. of coffee, or 1 oz. of whisky added to 6 oz. of isotonic saline, may be given for their stimulating effect. Other medicines should be diluted with 2 to 4 oz. of water or olive oil.

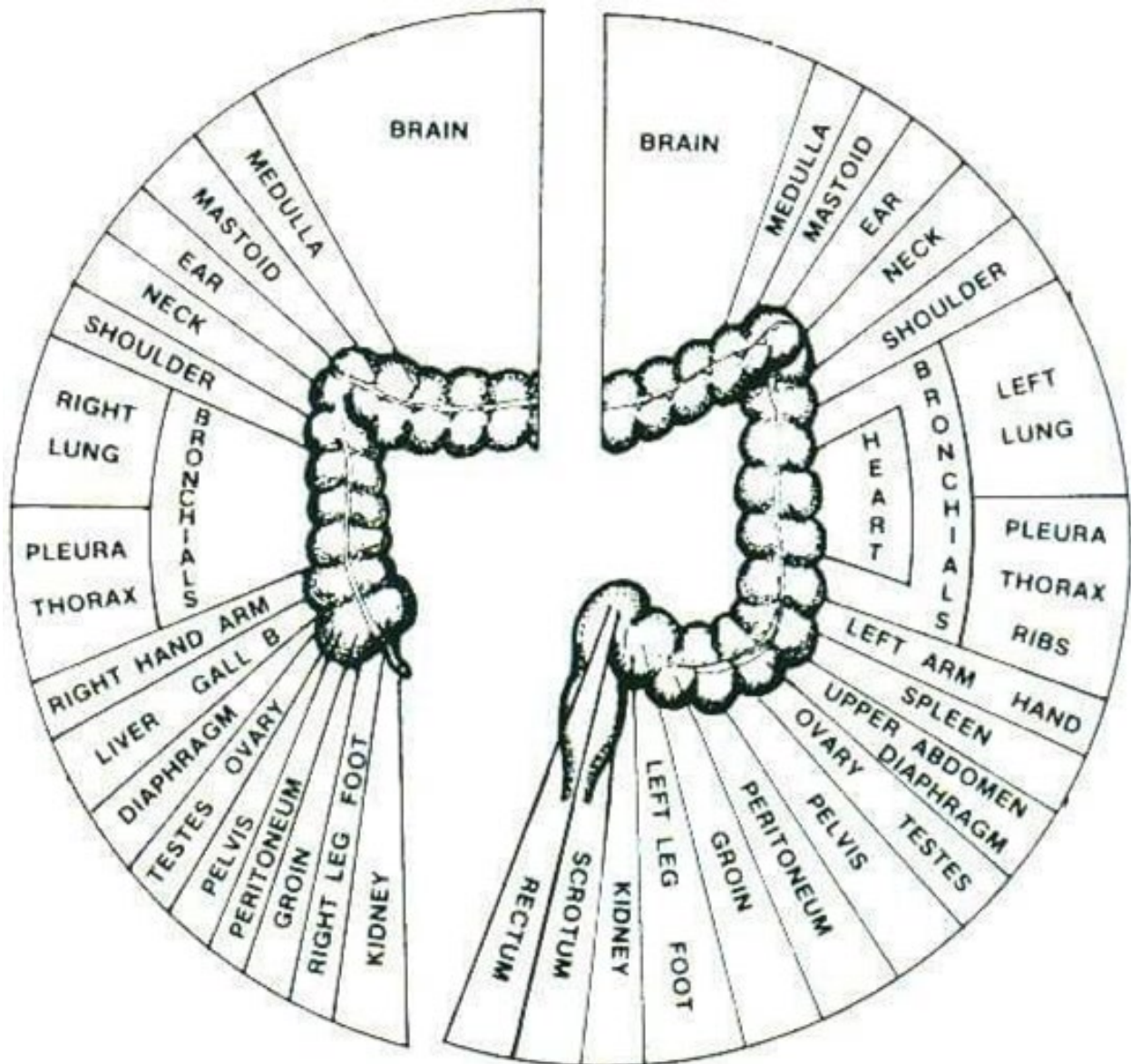
## CATHETERIZATION

Catheters should be sterile as well as clean. They must be handled aseptically with sterile gloves or clean hands. The open end only should be coiled in the fingers, with sterile forceps grasping near the tip. The lubricant should be a sterile, soft jelly. In the female, the labia and meatus are cleansed with soap. A No. 10 or 12 French soft-rubber or metal catheter can be inserted without difficulty. In the male the meatus is cleansed with soap and alcohol, the penis put on a slight upward stretch, and a No. 12 or 14 French rubber catheter inserted. Resistance at the internal sphincter may be overcome by persistent gentle pressure—never by force. ~~When the prostatic urethra cannot be traversed because of prostatic hypertrophy, a French woven catheter with a bent tip (coudé) may be effective.~~ If the procedure proves difficult, expert help should be enlisted to avoid severe damage to the urethra. A catheter may be taped in place for continuous drainage, but it is generally more acceptable to use a Foley catheter. This incorporates a small bag inflated with 5 ml. of sterile water once it is in the bladder. In the presence of acute retention with distention, it is advisable to drain the bladder slowly (over several hours). This usually is achieved by suspending an inverted Y-tube about 30 cm. (12 in.) above the patient's abdomen. One of the

## Overzicht voetreflexpunten



## Overzicht darmreflexpunten



Een uitgave van:

[www.healthdetective.nl](http://www.healthdetective.nl)

Versie 1.00726

Juli 2025

## Referenties

1. Healing The Gerson Way, Charlotte Gerson, Beate Bishop, Gerson Health Media, 2013, ISBN 13-978-0-9760186-2-9
2. Enhance Glutathione S-Transferase Activity in the Mouse Palmitate as Active Constituents of Green Coffee Beans That Isolation and Identification of Kahweol Palmitate and Cafestol, Luke K. T. Lam, Velta L. Sparnins and Lee W. Wattenberg, cancer research - April 1982.
3. Method Validation for Cafestol and Kahweol Quantification in Coffee Brews by HPLC-DAD, José A. Silva et al., 23 February 2012, Springer Science-Business Media, 2012
4. Liver Detoxifications with Coffee Enemas as Employed in the Gerson Therapy. Dr. Walker, Morton, DPM. Townsend Letter July 2001; pagina's 45-50
5. Coffee Enemas: A Narrative Review, Linda L. Isaacs, MD, Alternative Therapies, May/June 2021 Vol. 27 No. 3
6. Biological basis of coffee enemas, Gerson institute
7. Coffee Enema for Preparation for Small Bowel Video Capsule Endoscopy: A Pilot Study - Clinical Nutrition Research · July 2014
8. PACIFIC Medical and Surgical JOURNAL AND PRESS, VOLUME IX, HENRY GIBBONS , M. D, SAN FRANCISCO: PRINTED BY THOMPSON & KELLY, 536 MARKET ST, 1867.
9. Experiences with the Use of Dietary Therapy in Surgical Oncology, P. Lechner et al., Oncological Outpatient Department, Second Department of Surgery, Landeskrankenhaus, Graz, Austria, 15 April 1990
10. Ritual enemas and snuffs in the Americas, Peter A.G.M. de Smet, Den Haag 1985
11. A cancer therapy, results of fifty cases, Max Gerson M.D. A summary of thirty years of clinical experimentation, sixth edition, 1959, 2002 Gerson Institute.
12. The Gonzalez therapy and cancer: A collection of case reports, Nicholas J. Gonzalez, MD; Linda L. Isaacs, MD, Alternative Therapies, jan/feb 2007
13. Dr. Kelley's Di It Yourself Book, One answer to caner, Dr. William Donald Kelley, 2010
14. Excerpt from One Man Alone: An Investigation of Nutrition, Cancer, and William Donald Kelley By Nicholas J. Gonzalez, M.D. New Spring Press, 347-803-0706
15. Coffee: the royal flush, The Cancer Chronicles #6 and #7 -1990 by Ralph W. Moss, Ph.D
16. The Coffee Enema Book, Dr. Laurence Wilson, April 2025, LD Wilson Consultants, Inc.
17. Activated Charcoal- Past, Present and Future, Robert W. Derlet, DM, and Timothy E. Albertson, MD, PhD, Sacramento California, West J Med 1986 Oct;145:493-496
18. Coffee Chlorogenic Acids Incorporation for Bioactivity Enhancement of Foods: A Review, lexis Rojas-González et al., 25 May 2022
19. Exploring the Neuroprotective Potential of N-Methylpyridinium against LPS-Induced Neuro-inflammation: Insights from Molecular Mechanisms, Laura Giannotti et al., 20 May 2024
20. Biologically active compounds in roasted coffee, Viesturs Kreicbergs et al., Latvia University of Agriculture, Department of Chemistry, Foodbalt 2011
21. The Little Enema Book, for those on the Gerson Therapy, 1996, The Gerson Institute
22. Als gifstoffen op je zenuwen gaan werken, Dr. Klaus-Dietrich Runow, 2015 Uitgeverij Akasha ISBN 978 94 6015 127 9
23. Het grote Ayurveda handboek, Tiwari Maya, 2e druk, 2010
24. [Maya archaeology - research on Mayan use of enemas](#) - website
25. [The World Counts](#) - website