

# KOFFIEKLYSMA



Happy Colon  
[www.happycolon.nl](http://www.happycolon.nl)  
[kaja@happycolon.nl](mailto:kaja@happycolon.nl)

Maart 2015



## 1. Een koffie wat...?

Inderdaad een koffieklysma. Het gebruik van klysma's gaat al duizenden jaren terug, niks nieuws wat dat betreft. De eerste beschaving 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. Daarnaast is een beschrijving van darmreinigingen terug gevonden op de dode zeerollen. Als de oude culturen dit gebruikten ten behoeve van hun gezondheid, dan zal er toch iets goeds te melden zijn? Door de eeuwen heen is het gebruik van klysma's gemeengoed geweest. In de 17<sup>e</sup> eeuw was het gebruik van klysma's zelfs net zo populair als Facebook vandaag de dag. Echter, het is op één of andere manier uit de gratie geraakt en zelfs in de hoek van schaamte en preutsheid terecht gekomen. Tijd om dat te veranderen.

### Een klysma oké, maar waarom dan met koffie?

De koffieboon en -plant worden al duizenden jaren gebruikt voor medicinale doeleinden bij oude beschavingen, medicijnmannen en bij sjamanistische healings. Ze werden aanvankelijk gebruikt voor ouderen en mensen die een leverziekte hadden. Niet een onbelangrijk gegeven omdat in deze tijd veel mensen een lever hebben die belast is met toxische stoffen.

Een van de artsen die het gebruik van koffieklysma's heeft aangeprezen is Dr. Max Gerson. Hij was aan het begin van de 20<sup>e</sup> eeuw een pionier op het gebied van voedingstherapie voor kanker en behaalde uitzonderlijk goede resultaten. Koffieklysma's waren een integraal onderdeel van zijn behandelmethode. Hij kwam erachter dat de reguliere pijnmedicatie bij patiënten de al verzwakte lever nog verder beschadigde. Koffieklysma's verdreven de pijn, zonder het gebruik van enige pijnmedicatie.

Wat er gebeurt bij een koffieklysma is dat de koffie via de poortader van de endeldarm de lever bereikt. In je lever wordt de cafeïne een sterke ontgifter. Je hart pompt iedere 4 à 5 minuten je bloed door de lever. Als je lichaam de koffie direct via de bloedstroom absorbeert, wordt het gefilterd door de lever en blijft daar om allerlei toxines op te nemen uit het bloed. Uiteindelijk zal de lever deze toxines weer uitstoten en via de natuurlijke weg je lichaam verlaten. Dit bevrijdt de lever waardoor deze nog meer gifstoffen, die door de jaren heen in je organen, weefsel en bloed zijn opgeslagen, kan verwerken. Zo raak je steeds een klein beetje gif uit je lichaam kwijt en komt je energie en gezondheid terug.

### Ik vind koffie heerlijk!

Koffie drinken is nauwelijks weg te denken uit ons dagelijks bestaan. Sommigen mensen overleven de dag niet zonder één of meerdere koppen koffie. Echter, koffie irriteert de maag en is eigenlijk meer toxisch dan dat het helpt bij ontgiften. Koffie drinken werkt verslavend en bedekt vaak psychische of mentale problemen waar iemand niet aan blootgesteld wil worden. Niet voor niets krijgen mensen ontweningsverschijnselen als ze stoppen met koffie drinken, of ze worden ziek. Daarnaast drinken veel mensen koffie omdat het hen helpt tegen obstipatie, maar als je een gezond voedingspatroon aanhoudt, dan kunnen vele darmklachten grotendeels verholpen worden.

### Nee bedankt, ik drink nooit koffie en ben gevoelig voor cafeïne

Gebruik van een koffieklysma heeft een ander effect op je lichaam dan wanneer je de koffie drinkt, dat geldt ook voor je gevoeligheid voor cafeïne. Als de koffie via de onderkant je lichaam binnenkomt, stimuleert het de lever. Als je koffie drinkt kan het verstikkend werken. Als je twijfelt vanwege je gevoeligheid voor cafeïne, begin dan met heel weinig koffie (bijvoorbeeld een theelepeltje) of raadpleeg een specialist.



## 2. Maar waarom zou ik dat dan willen doen?

Onze mooie aarde is helaas verontreinigd met meer dan 100.000 giftige chemicaliën. Metalen als lood, kwik, cadmium, arseen, aluminium en nikkel zijn gemeen goed geworden. Pesticiden en herbiciden is een groep van giftige bestrijdingsmiddelen die wordt gevonden in onze voedingsmiddelen. Het wijdverspreide en vaak overmatig gebruik van geneesmiddelen voegt daar nog eens meer dan duizend toxines aan toe. Dan is er nog het gebruik van sigaretten. Deze voegen alleen maar meer gif toe aan onze reeds belaste lichamen. We ademen daarnaast in Nederland helaas geen frisse berglucht in, worden we vaak blootgesteld aan straling en ondervinden veel mensen stress.

Het is niet overdreven om te stellen dat dit de eeuw van de toxiciteit is en dat de meeste van ons een lever hebben die belast is met giftige stoffen, dat zo zijn werk niet goed kan doen.

De koffieklysma is een van de methodes om je hierin te ondersteunen. Onderstaand een greep uit de positieve effecten die kunnen optreden door het gebruik van koffieklysma's.

- Het reinigt en heelt de darm.
- De koffie ontgift zowel de lever als de darmen en helpt de lever om te herstellen.
- Het zorgt voor verlichting en vermindering van verschillende soorten pijn.
- Het helpt om parasieten en wormen uit je lichaam te verwijderen.
- Koffieklysma's helpen mee vele ziekten en fysieke ongemakken te genezen.
- Depressies en nervositeit kunnen aanzienlijk afnemen.
- Migraine en hoofdpijn kunnen verminderen.
- Vermindert huidproblemen: Aangezien de lever wordt overspoeld met giftige stoffen, helpt het de huid een beetje met die taak. Het gevolg: eczeem, acne, puistjes, uitslag. Je huid zal daarom aanzienlijk kunnen verbeteren door het gebruik van een koffieklysma.
- Het verhoogd mentale weerbaarheid, geeft helderheid van geest, verhoogd energieniveau, en gelukzaligheid, verbeterd spijsvertering en vermindert aanwezige woede.
- Het verhoogt de peristaltische beweging van de darm, waardoor de natuurlijke wijze van ontlasting beter op gang kan komen.
- Het verhoogt je energielevel. Door koffie direct te laten absorberen in de bloedbaan wordt de galblaas gestimuleerd om toxines weg te werken en je meer energie krijgt.
- Klysma's, in het bijzonder koffieklysma's, kunnen helpen om reflexpunten, die lopen van darmsegmenten naar elk ander orgaan en lichaamsweefsel, te balanceren en te zuiveren.
- Cafeïne bevat een wenselijke hoeveelheid Selenium en een kleine hoeveelheid Zink. Beide mineralen hebben we hard nodig en ze worden beter door je lichaam opgenomen via je rectum dan dat je ze oraal, via voeding of supplement, inneemt.

### Welke rol speelt de gal hierin eigenlijk?

Het lichaam recyclet, via de darmwand, gal en galzouten tot wel 10x voordat ze het lichaam verlaten. De gal heeft een soort overflow functie van de lever met betrekking tot het opnemen van gifstoffen. Als je lever is belast, is de kans groot dat ook je gal is belast. Dat betekent dat gifstoffen opnieuw door het lichaam kunnen worden opgenomen. Een koffieklysma echter voorkomt de heropname van gal en van de gifstoffen die in de galstroom aanwezig zijn, zodat ze geen schade kunnen aanrichten.

Enzymssystemen worden met een koffieklysma geactiveerd en geïntensiveerd waardoor ongeveer 98% van toxines in vrijgegeven gal veilig zal worden afgevoerd uit je lichaam.



## Yin en yang?

Van de meeste mensen is hun lichaam, in Chinese medische termen, te yin. Dit betreft vooral ouderen en zieke mensen. Yin is een vrouwelijke, naar binnen gerichte energie, je houdt daardoor te veel vast. De meeste medicijnen en veel kruiden maken het lichaam nog meer yin.

Yang is een mannelijke, naar buiten gerichte, energie. Koffie is yang en een koffieklysma kan je helpen om weer meer in balans te komen.

## 3. Waar moet ik dan op letten?

Als je onder behandeling bent van een arts of therapeut, dan kun je die het beste raadplegen zodat je weet of een klysma impact kan hebben op jouw behandeling en of het invloed heeft op het gebruik van bepaalde medicijnen. De koffieklysma is eenvoudig om te doen, veilig mits zorgvuldig uitgevoerd, erg effectief en kan gewoon thuis gedaan worden.

Door de cafeïne kunnen je bijniere worden aangesproken voor cortisol. Als je een bijnieruitputting hebt, zullen de bijniere niet zo vrolijk worden van al die cafeïne, dus voorzichtigheid is in dat geval geboden. Dat betekent, weinig koffie gebruiken en het aantal klysma's aanpassen aan wat goed is voor jouw lichaam. Omdat de cafeïne juist noodzakelijk is voor een goede werking, is decafé geen alternatief, zelfs sterk af te raden.

## 4. Hoe vaak kan ik dat eigenlijk doen zo'n koffieklysma?

Dr. Max Gerson liet sommige van zijn patiënten, meerdere jaren, tot wel zes koffieklysma's per dag doen. De in jaren opgebouwde gifstoffen, zullen ook een lange tijd nodig hebben om je lichaam weer te verlaten, daar is meer dan één klysma voor nodig.

Om alle toxines uit het lichaam kwijt te raken is het waarschijnlijk dat je dan gedurende een langere tijd met enige regelmaat een koffieklysma moet doen.

De koffieklysma heeft voor vrouwen geen invloed op de menstruatie. Er zijn geen nadelige invloeden bekend van koffieklysma's tijdens zwangerschappen of de periode van borstvoeding. Echter, in verband met gifstoffen die in het lichaam kunnen gaan circuleren, raden wij dit niet aan.

## 5. Verder nog spannende dingen?

Je lever ontgiften kan er ook voor zorgen dat er emoties loskomen. Boosheid, verdriet of irritaties. Het gezegde 'iets op je lever hebben', is niet zomaar de wereld ingekomen. Wees dus niet verrast als dat gebeurt en laat het ook gebeuren. Het is een fysieke en mentale ontgiftiging.

Wat in de lever ligt opgeslagen en er niet thuis hoort, wil eruit. Opperuimd staat netjes.

## 6. Oké en wat heb ik daar dan allemaal voor nodig?

Als je nog helemaal geen ervaring hebt met klysma's, is het aan te raden om eerst een paar keer waterklysma's te nemen. Zo doe je ervaring op en dan blijkt dat een koffieklysma slechts een hele kleine stap verder is.



## Voor een koffieklysma heb je het volgende nodig:

- **Klysmaset.** Er zijn verschillende soorten en maten, een zak of een kan. Kannen heb je van plastic en van roestvrij staal. Op internet is veel informatie verkrijgbaar voor de aanschaf van een klysmaset. De keuze is niet afhankelijk of je koffie of alleen water gebruikt, maar houd wel rekening met de mogelijkheid om het goed schoon te kunnen maken. Een kan kun je neerzetten (en soms ook ophangen) een zak is altijd om op te hangen. Bedenk dat de kan of zak ongeveer 1 meter boven je lichaam moet zijn, om de vloeistof in het juiste tempo je lichaam in te laten stromen. Verder kan de kan, als je niet voorzichtig genoeg bent, op de grond vallen. Die kans is aanzienlijk kleiner als de zak of kan ergens aan hangt.
- **Losse biologische koffie**, mét cafeïne en een zo'n hoog mogelijk % Robusta bonen. In Robusta bonen zit de meeste palmitinezuur dat de lever aanzet tot produceren van het enzym glutathion, dat het bloed reinigt. In Canada heeft Dr. S.A. Wilson koffie die wordt geprezen vanwege het extreem hoge gehalte van zowel cafeïne als palmitinezuur, echter deze koffie is eigenlijk te Yin. Verder is er **groene/witte koffie (Kaldi II)**, verkrijgbaar via Internet. Maar de ervaringen met koffie bij de natuurwinkel zijn ook goed. Neem wel biologische koffie om het risico op inname van bepaalde bestrijdingsmiddelen zoveel mogelijk tegen te gaan.
- **Gefilterd water of bronwater.** Water uit de kraan kan belast zijn met stoffen die je liever niet je lijf in wil hebben.
- Fijne, **makkelijke plek om te liggen** waar je niet gestoord kunt worden, in de buurt van het toilet.
- **Een handdoek** om op te liggen.
- **Een timer of klokje** om de tijd bij te houden.
- **Een pan (geen aluminium) om de koffie in te koken.** Het is beter om geen koffiezetapparaat met filterzakjes te gebruiken.
- **Fijnmazige zeef**, liever geen plastic. Hiermee kun je de koffie uit de pan zeven voordat je deze gaat gebruiken.
- Een beetje **kokosolie of olijfolie**
- Eventueel **muziek of iets om te lezen** voor het geval je daar behoefte aan hebt.
- Eventueel **chlorella of spirulina als bindmiddel voor toxines.** Als je dat een half uur voor je koffieklysma inneemt, dan zullen de toxines in je lichaam zich hieraan binden en je lichaam via de natuurlijke weg verlaten. Voor je lichaam zijn bepaalde medicijnen echter ook toxisch. Als je chlorella of spirulina gebruikt, kan het dus zijn dat die werkzame bestanddelen ook jouw lichaam verlaten. Dat kan, maar hoeft niet. Mocht je dagelijks een koffieklysma gebruiken, gebruik dan niet dagelijks grote hoeveelheden chlorella of spirulina, dit kan op termijn een negatief effect op je gezondheid hebben.

## 7. Goed, ik ben overtuigd, maar hoe doe ik dat dan?

Naar mate je ervaring hebt met het gebruik van een klysma, wordt het steeds eenvoudiger en kom je vanzelf tot een manier van uitvoeren waarbij jij je goed voelt. Net als bij autorijden, ga je op een gegeven moment op de automatische piloot. Het is dus geen exacte wetenschap.

Het hierna volgende stappenplan is een richting die je uit kunt gaan. Voor je het weet ga je je eigen weg en ben je expert.



## Stappenplan Koffieklysma

### Stap 1 De voorbereiding

- Bepaal waar je de klysma doet en welke houding voor jou het beste werkt, liggend op je rug, of op je zij. In de badkamer, de gang, slaapkamer. Pak een ruimte dichtbij het toilet en waar je niet gestoord kunt worden. Over het algemeen is liggend op je rug, met opgetrokken knieën en voeten plat op de grond, de meest ontspannen wijze. Als het lukt, ga dan met je heupen iets hoger liggen dan je hoofd, bijvoorbeeld door een kussen onder je heupen te leggen. In deze houding is het gemakkelijker om de koffie binnen te houden en bereikt deze gemakkelijker de lever.
- Bepaal tijdig wanneer je op de dag de klysma wilt doen; ochtend, middag of avond. Als je de klysma 's avonds doet, dan kan het zijn dat je minder goed slaapt vanwege de cafeïne. Doe het vooral wanneer het jou uitkomt, je er voldoende tijd voor hebt, niet onder druk staat en het goed voor jou voelt om het op dat tijdstip te doen.
- Bepaal hoeveel koffie je wilt gaan gebruiken. Het aantal eetlepels koffie is niet voor iedereen hetzelfde, onderstaand is derhalve slechts een richtlijn. Als je op een dag meerdere klysma's doet, houd dan een maximum aan van totaal 6 eetlepels op één dag. En gebruik maximaal 4 eetlepels (1 eetlepel = 15 gram) biologische koffie op 1 liter water. Sommige mensen ervaren echter al veel verschil bij een theelepel. Als je twijfelt, bouw het dan rustig op zodat je lichaam kan wennen.
- Bepaal of je één koffieklysma of twee achter elkaar wilt doen i.v.m. de hoeveelheid water en koffie die je gebruikt. Twee klysma's achter elkaar heeft een nog beter ontgiftingseffect op je lichaam. Gebruik per klysmabeurt minimaal 200 ml en maximaal 900 ml. Laat ook hier je gevoel spreken.
- Leg alles wat je nodig hebt voor de klysma klaar.
- Doe geen klysma als je net gegeten hebt. Een uur voor de koffieklysma mag je best een beetje eten als je daar behoefte aan hebt. Daarmee voorkom je eventuele duizeligheid na de klysma. Met een volle buik een klysma uitvoeren is nooit een goed idee. Het is beter om na een maaltijd 1,5 - 2 uur te wachten.

### Stap 2 Bereiden van de koffie

- Kook in een pannetje het water met daarin de koffie. Gebruik de hoeveelheid die voor jouw gevoel goed is. Bijvoorbeeld 500 ml water met 1 eetlepel (15 gram) koffie.
- Laat de koffie circa 3 minuten koken. Daarna op een laag vuur, gedurende 12-15 minuten, laten pruttelen. Zorg dat tijdens het pruttelen de deksel op de pan zit, anders verdampt er te veel vocht.
- Als de koffie klaar is, laat je deze afkoelen tot 35-38 graden. Je kunt eventueel koud water toevoegen. Tip: Gebruik een kookthermometer.
- Zeef vervolgens de koffie, zodat de drab achterblijft, in een kan. Het is beter om geen filterzakjes te gebruiken vanwege verontreinigingen of bleekmiddelen die daar in kunnen zitten.
- Als je nog geen ontlasting hebt gehad, dan kun je eerst een waterklysma doen. Dat zorgt ervoor dat de koffie, via de poortader van de endeldarm, de lever kan bereiken.
- Als je meer klysma's op één dag doet, kun je rustig voor al die klysma's in één keer de koffie zetten en die bewaren in een thermoskan. Zelfs opwarmen van de koffie doet niets af aan de werking ervan.
- Optioneel: 30 minuten voorafgaand aan de koffieklysma kun je chlorella of spirulina innemen. Neem circa 5 pillen of het equivalent aan poeder.
- Optioneel: Je kunt aan de koffie een beetje Keltisch zeezout toevoegen (halve theelepel op een halve liter water) om mineralen aan te vullen.



### Stap 3 De koffieklysmas

- Doe de koffie in de klysmazak of -kan. Zorg dat deze ongeveer een meter boven je lichaam staat of hangt, 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.
- Breng wat kokosolie of olijfolie aan op de canule en/of anus en breng de canule voorzichtig in. Nooit forceren.
- Ga liggen en laat de koffie zachtjes naar binnen lopen, liefst in fases, ontspan en adem rustig door. Hoe meer je je lichaam kan ontspannen, hoe makkelijk het is om de koffie te ontvangen.
- Probeer de koffie 15-20 minuten binnen te houden. Blijf gedurende deze tijd rustig liggen. Het bloed wordt gedurende de klysmas van 15 minuten, circa 4x gecirculeerd. Op die manier worden de toxines uit het lichaam opgehaald. De klysmas fungeert dus als een soort bloeddialyse.
- Als het niet lukt om zo lang de koffie binnen te houden, of je krijgt eerder aandrang om naar het toilet te gaan, doe dat dan. Luister naar je lichaam.
- Als je besluit om twee klysmas' achter elkaar te doen, dan volstaat het om de eerste keer tot maximaal 12 minuten de koffie binnen te houden. Een buikmassage kan helpen om beter los te laten. Voel bij jezelf hoeveel tijd je wilt laten zitten tussen twee koffieklysmas'.
- Als de 15-20 minuten voorbij zijn, verwijder je voorzichtig de canule (mag ook eerder) en ga je naar het toilet.
- Als er op het toilet weinig tot geen koffie uitkomt, is dat geen probleem. Het kan zijn dat je te weinig vocht in je lichaam hebt. Als dit gebeurt, kun je rustig de substantie in je lichaam laten zitten. Het kan ook voorkomen dat je later naar het toilet moet en het er dan uitkomt.
- Geef je lichaam de tijd en maak er geen haastklus van.

### Stap 4 Afronden en opruimen

- Zorg voor voldoende hygiëne. Laat bijvoorbeeld na afloop niet de canule zomaar ergens liggen. Maak alles goed schoon en gebruik bij voorkeur materialen die je uitsluitend voor het reinigen van de klysmaset gebruikt.
- Als je na de koffieklysmas je wat zwak voelt dan kan dat zijn vanwege een verlaagde bloedsuikerspiegel. Drink dan een kop (botten)bouillon of eet iets lichts met Keltisch zeezout toegevoegd. Daarmee worden de juiste mineralen aangevuld.
- Als je je goed voelt, ga lekker bewegen als je de tijd hebt; wandelen, fietsen of yoga.
- Je kunt besluiten om enige tijd later (van een uur tot een dag later) een waterklysmas te doen, maar dat is niet noodzakelijk. Zorg er voor dat je wel op den duur ontlast, anders blijven alsnog toxines in je lichaam zitten, die vervolgens via de darmwand weer worden opgenomen.

## 8. Tot slot nog iets?

Als je vanwege een serieus gezondheidsprobleem een koffieklysmas overweegt, raadpleeg altijd eerst je behandelend arts of therapeut! Een koffieklysmas vervangt niet een (reguliere) behandeling voor welke ziekte dan ook. Laat je uitgebreid informeren. Wereldwijd zijn al meer dan honderdduizend mensen je voorgedaan met het gebruik van koffieklysmas'.

Oriënteer je eventueel ook eens op een lever- en galblaasreiniging. Dit is een manier om je lichaam te ontdoen van galstenen die in de lever aanwezig kunnen zijn, waarmee je je lichaam en geest eveneens een groot plezier kunt doen.

Een happy gebruik van je koffieklysmas toegewenst!

#### Belangrijk

*De inhoud van dit document is met zorg samengesteld en bedoelt om mensen te informeren. Deze informatie kan op geen enkele manier een persoonlijk medisch advies vervangen. Raadpleeg bij ziekte, twijfel of bij het gebruik van geneesmiddelen steeds je behandelend arts of therapeut.*