



Por Dra

R A Q U E L I N A
Luna

Enemas de Café

Los enemas o lavativas de colon son una práctica muy antigua. Desde antes de Cristo hay datos de lavativas del intestino por distintas civilizaciones. Incluso el mismo Hipócrates, considerado el Padre de la Medicina, las utilizaba como herramientas de desintoxicación.

Durante la 1ra Guerra Mundial empezaron a usarse y se aliviaba el dolor de los soldados. Esto despertó el interés de dos investigadores, el Dr. O. Meyer y el Dr. Martin Heubner de la Facultad de Medicina de la Universidad de Göttingen. En la década del 1920 estos dos investigadores estudiaron el efecto de la cafeína al administrarla por vía rectal. Observaron que los enemas estimularon la apertura de los conductos biliares. En el año 1928, el Dr. Gerson comenzó a realizar enemas de café como una técnica de desintoxicación y terapia frente al cáncer. Hasta la actualidad, forma parte del protocolo para los pacientes oncológicos que acuden a las clínicas que aplican el método Gerson.

Los Doctores Marshall y Thompson discutieron el uso de irrigación colónica para las "condiciones mentales" en la Revista de Medicina de Nueva Inglaterra (1932).

Hay muchos tipos de enemas, sin embargo, uno de los más efectivos es el enema de café. El enema de café se utiliza principalmente para desintoxicación de hígado/vesícula biliar, aunque la ruta es a través del intestino.



Los enemas de café son un método valioso de desintoxicación y proporcionan "diálisis de la sangre a través de la pared intestinal" (Walker, 2001, p.49). Los enemas de café mantienen la función del hígado; diluyen la bilis, dilatan los vasos sanguíneos, reducen la inflamación de los intestinos, y mejoran la glutatión S transferasa, facilitando así el camino de desintoxicación fase 2 del hígado.

Los enemas provocan un sentido de relajación, reducen el dolor de manera significativa y promueven el bienestar estimulando la respuesta parasimpática.

En realidad pueden ser útiles como parte del proceso de desintoxicación, de “remover” y empezar a estimular los procesos curativos naturales. Se ha visto beneficio en enfermedades crónicas, en conjunto con otros cambios de estilo de vida y de otros tratamientos. Entre ellas: asma, alergias, artritis, estreñimiento, fatiga, gases, dolores de cabeza, problemas articulares, insuficiencia hepática, cáncer, pérdida de concentración, congestión nasal y algunos problemas de la piel.

Preparación General

Arregla un lugar cómodo en tu baño. Puede ser con un tapete grueso cubierto con una toalla y una almohada para descansar tu cabeza. Ambienta el espacio que se sienta agradable a la temperatura. Mientras estés en el tiempo de retención puedes escuchar música, un audio positivo, oración, meditación guiada, o simplemente descanso en silencio.

Bolsas para hacer el enema: los irrigadores pueden ser de acero inoxidable o de plástico especial no tóxico. Las mejores son de silicona, translúcidas con la bocha ancha que permite la higienización más efectiva. Los venden en algunas tiendas de productos naturales o en tiendas en línea.



Preparación del Café

Se ponen 3 cucharadas de café orgánico molido en 1 litro de agua, hervir a fuego lento durante 15 minutos sin tapar. Usar un recipiente de acero inoxidable o cristal (nunca de aluminio). Usar agua purificada, no directa del grifo o llave.

Dejar enfriar hasta la temperatura corporal (tibia).

Acostado sobre el lado derecho y usando un irrigador de colon, introducir el líquido por el conducto anal.

Retener por 15 minutos y luego evacuar.

Nota: para los principiantes se recomienda comenzar con la mitad de la cantidad para tratar de retenerla lo más posible. Si aun así hay urgencia de evacuar se debe seguir esta necesidad del cuerpo. Luego se puede volver a intentar.

Respondo aquí las preguntas más frecuentes que recibo

¿Deben usarse solas o acompañarse de otras prácticas?

Para lograr mayor efectividad, se recomienda que vayan acompañados de un proceso de depuración o de un plan de salud integral. Es altamente recomendable que se mantenga una alimentación lo más sana posible (alta en fibras, y tan libre de toxinas como sea posible.)

¿Para cuales enfermedades se recomiendan más?

El uso del enema de café puede ser un buen recurso en el tratamiento de casi todas las enfermedades degenerativas. Puede ser el inicio de una práctica depurativa para intervenir en enfermedades inflamatorias como la artritis, también se usa en el tratamiento del cáncer, o para desintoxicarse después de una hospitalización, o un largo tratamiento médico.

En general, con algunas excepciones que mencionaré más adelante, los enemas de café se pueden utilizar en cualquier proceso crónico e incluso en muchos procesos agudos.

¿Qué cantidad debe prepararse y en qué tiempo debe ponerse?

En un litro de agua y solo usar la cantidad que el cuerpo permita que entre. Debe hacerse lentamente, dejar que ese litro de líquido baje en aproximadamente 5 -10 minutos. Se usa el seguro que trae la manguera para controlar la velocidad del flujo y para detenerlo si surge algún cólico o alguna incomodidad. Es importante tomarse el tiempo y no forzar. Solo aplicar la cantidad que el cuerpo tolere. Con el tiempo de práctica se va tolerando más y mejor.

¿Cuál es la temperatura recomendada?

Una temperatura tibia es tolerada mejor. Para evitar el riesgo de quemaduras o laceraciones, asegúrate de que el agua no este caliente. Si está muy fría también puede ser poco confortable y genera más fácilmente cólicos.

¿Cómo aplicarla sin lastimarse?

Siempre hay que aplicar con mucha suavidad y delicadeza y lubricar el área con un aceite vegetal. Yo recomiendo aceite de castor, coco u oliva.

¿Cuáles son los posibles efectos secundarios y contraindicaciones?

La persona se puede deshidratar, puede perder electrolitos, se puede lastimar si no usa un lubricante, puede quemarse si el agua esta muy caliente, y también se puede dar entrada a bacterias si las bolsas o el agua no están debidamente limpias.

Los enemas de café no se recomiendan para mujeres embarazadas, personas que hayan tenido una cirugía colo-rectal reciente o que tengan abscesos anales, fístulas, hemorroides inflamadas, o cuando hay alguna patología abdominal que todavía no esté diagnosticada, dolor abdominal, apendicitis, o sangrado.

¿Por cuánto tiempo deben usarse?

A menos que se esté bajo supervisión médica, recomiendo hacerlo de 4 a 6 semanas o durante el tiempo de un detox programado.

¿A qué hora debe usarse y dónde debe hacerse?

Es recomendado hacerlo por las mañanas ya que es mejor hacerlas con el estómago vacío. Debe hacerse preferiblemente en el baño, en un ambiente relajado y disponiendo de suficiente tiempo. El tiempo de retención debe ser aproximadamente unos 15 minutos y la persona debe recostarse en posición fetal siempre del lado derecho.

¿Puedo usar cualquier café?

No debe usarse café instantáneo ni descafeinado. El mejor café es con cafeína, de tueste natural y de cultivo orgánico.



Como notas finales quisiera agregar que esta como cualquier práctica complementaria de salud debe ser supervisada y aprobada por tu médico. Para condiciones de salud particulares, los enemas deben hacerse en el contexto de un tratamiento, tomando en cuenta los cambios de hábitos de lugar y si son necesarias, otras terapias prescritas, de acuerdo a cada caso.

Si quieres más apoyo al respecto te invito a mi canal de YouTube en el que encontrarás 2 videos explicativos y mi experiencia haciendo estos enemas. Puedes seguir mi canal de You Tube @Raquelina Luna – Salud REAL

https://www.youtube.com/watch?v=kfY_XY29eE8&t=203s

<https://www.youtube.com/watch?v=oL8u8tpY5TY&t=2s>

Importante:

Las informaciones de este artículo tienen propósitos informativos y no pretender sustituir el consejo, diagnóstico o tratamiento profesional de un médico. Siempre busque la asesoría del facultativo capacitado de lugar para preguntas o decisiones médicas.

Recuerda seguir nuestros canales de difusión y enseñanza de Salud REAL.

www.lunavitalusa.com

www.raquelinaluna.com



@Lunavitalrd

@raquelinaluna

Para consultas individuales:

Rep. Dominicana: 809-583-5667

New York: 347-909-9362 (solo mensaje de texto)

También hay opción Online