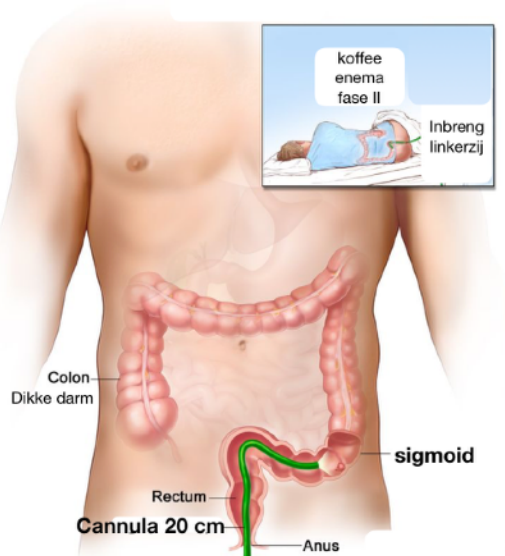


Enema uitleg fase II

Deze vorm van koffieklysma(enema), die we fase II noemen, is vooral bedoeld om de lever te reinigen. Dit type klysma wordt NIET aanbevolen voor beginners.

In het begin reinig je met klysma's, fase I, vooral het rectum en het sigmoid. Op een gegeven moment gaat het erom verder omhoog in de dikke darm te reinigen en een directere invloed te krijgen op het reinigen van de lever.

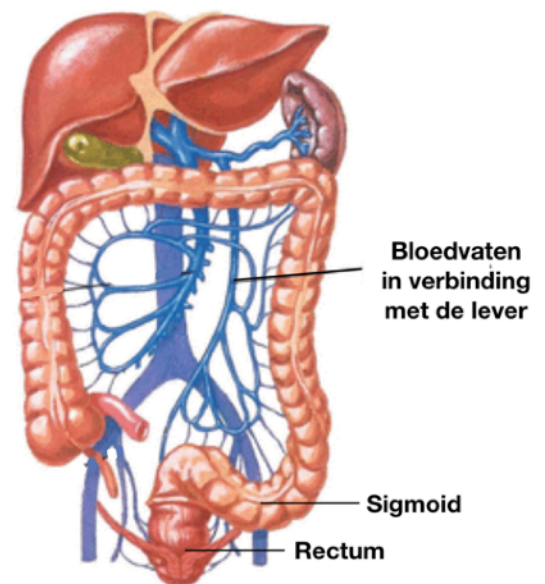
Voor deze vorm van een klysma moet je een andere lengte van de canule gebruiken, een die minstens 20 cm kan worden ingebracht en zeer flexibel is. Dit is essentieel omdat de koffie-water-substantie rechtstreeks in het sigmoid moet komen om de ontlasting in het rectum te omzeilen. Het sigmoid is het laatste deel van de dikke darm waar bloedvaten nog water uit de ontlasting opnemen. Deze bloedvaten in het sigmoid staan in directe verbinding met de lever. Zie de afbeelding hiernaast.



Voorbeeld van de cannula:

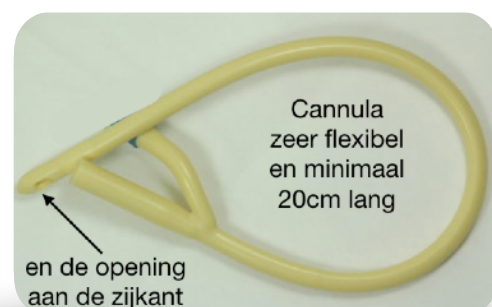
We raden aan om een aparte lange, minimaal 20 cm bij voorkeur langer, zeer flexibele canule te kopen met openingen aan de zijkant (minder hinder van obstakels). Kijk naar de afbeelding van de darmen bovenaan. Van het rectum naar het sigmoid is een bocht die gemaakt moet worden in het darmkanaal. De canule moet dus flexibel zijn om zo'n bocht te kunnen maken. Let op: als je zo'n canule niet in de buurt of online kunt vinden, kunnen wij je hierbij helpen.

Een privé-initiatief zie de kennisgeving op forever-vital.com



Ons bloed circuleert elke 3 minuten door de lever en daarom, wanneer de koffie-water-substantie rechtstreeks in het sigmoid wordt gebracht, krijgt de lever een schonere input en wordt geactiveerd om zijn gifstoffen in de dunne darm af te geven. Dit gebeurt minder wanneer de koffie-water-substantie alleen in het rectum wordt ingebracht, omdat het rectum nauwelijks absorptie-capaciteiten heeft. Als het de bedoeling is om de dikke darm te reinigen is dit oké, maar niet als we vooral de lever willen reinigen.

Let op! We raden aan om veel gestructureerd water te drinken, 1 1/2 liter per dag is het minimum, omdat gifstoffen moeten worden afgevoerd, hoe eerder hoe beter.



Als gifstoffen je verlaten, creëer je de ruimte en de energie om je leven te heroriënteren naar een nieuw perspectief. Dit noemen we het SoLi-proces: Shit Out en Liefde In.

**Mannen en vrouwen van het
Forever Vital Support Team**

Instructie Koffieklysma's fase II: de lever-reiniging

Welke soort koffie	Bekijk je koffie detox plan welke koffie het beste getest zijn: Groen of zwart en bij voorkeur biologisch & biologisch. Gebruik voor 1 persoon 2 eetlepels koffie (als je bonen gebruikt maal ze dan zo fijn mogelijk)
Kooktijd koffie , Tip: maak voor 3 keer en bewaar je koffie-extract in de koelkast voor een volgende keer.	Neem 400 cc gefilterd schoon koud water en breng het samen met de koffie aan de kook . Kook 5 minuten zonder deksel op hoog vuur. Dit is om ongeschikte stoffen in de koffie te verdampen. Laat vervolgens 15 minuten zachtjes koken met het deksel op de pan. De bedoeling van deze manier van koken is dat de ingrediënten uit de koffie worden 'geëxtraheerd' en door het water worden opgenomen.
Zeef het mengsel en voeg water toe	Zeef het koffiewatermengsel na in totaal 20 minuten koken door een theedoek in een zeef. Wat fijn gruis dat door de theedoek komt is heel goed voor de dikke darm. Het fijne gruis bevat stoffen die de lever activeren om gifstoffen af te voeren. Je houdt 300/350 cc over voor het klysma . Voeg nu schoon gekookt water toe tot een totaal van water + koffie extract van 800 cc .
Temperatuur	Wacht tot het de juiste temperatuur heeft (een beetje boven lichaamstemperatuur, gebruik een elleboogtest zoals bij babyvoeding, het is 38/39 graden Celsius NIET hoger) en doe de koffieklysma fase II.
Speciale canule instructie	De nadruk van dit klysma ligt op het ontgiften van de lever. Daarom moet de water+koffiesubstantie in het sigmoïd worden ingebracht. In dit deel van de dikke darm kunnen de bloedvaten het direct opnemen en naar de lever transporteren. Op deze manier wordt de lever geactiveerd om de gifstoffen direct af te geven. Daarom heb je een canule nodig die minstens 20 cm lang is om het sigmoïd te bereiken .
Op welke kant te liggen	Tijdens het inbrengen van de vloeistof ligt je op jouw linkerzij . Nadat het inbrengen is voltooid, wissel je van kant en ga je op je rechterzij liggen zodat de vloeistof beter naar de lever kan worden getransporteerd.
Aantal minuten	Houd de koffievloeistof indien mogelijk minstens 12 minuten in je darmen. Langer is niet nodig. (elke 3 minuten passeert het bloed de lever)
Onderhoudstips	Drink minstens 1 1/2 liter gefilterd gestructureerd water per dag om de gifstoffen uit het lichaam te verwijderen. Let op: Dit type klysma is alleen voor ervaren klysma-gebruikers. Test of hertest hoe vaak dit type klysma het beste is voor jouw lever. In alle gevallen telt; om af en toe de 'normale' klysma-volgorde te doen zoals 1x koffie 250/300 cc en daarna 2x waterspoeling 900 cc om het vrijkomen van gifstoffen te ondersteunen*.
	* Voor meer informatie of aanvullende suggesties, zie je persoonlijke Forever Vital plan van aanpak.