

Betreffende koffie enema's:

Het doen van een koffieklysma is een kunst op zich:

Er zijn vele manieren om dit te doen en het hangt echt af van wat je lichaam nodig heeft. Het kan van persoon tot persoon veel verschillen. Er is GEEN fit-all procedure. Daarom testen we voor jou of er enige voorbereiding nodig is voordat je begint met het doen van klysma's? Of welke soort klysma heb je nodig om mee te beginnen? Welke soort koffie? En hoe vaak dat het beste voor je is op dit moment?

Tijdens de Vitaal Bloed Scan Xtra testen we welke koffie het beste voor je is; zwart, groen of beide. Groene koffie is de originele koffie voordat het wordt gebrand en dit maakt Groene koffie in het algemeen gezonder voor het lichaam. Er zijn echter redenen waarom voor sommigen zwarte koffie de beste is. Dit alles wordt getest door de Vitaal Bloed Scan Xtra.



Hoe doe je een koffie klysma/enema?

Neem **400 cc water** plus **2 eetlepels fijn gemalen koffie** (als je bonen gebruikt, maal de bonen dan zo fijn mogelijk) en kook het water en de fijn gemalen koffiebonen met de deksel van de pan gedurende 12 minuten (dit is om onbruikbare stoffen uit de koffie te laten ontsnappen), en laat het dan door een zeef gaan. Je hebt dan nog **250/300cc** over voor de koffieklysma.

Laat de koffie-water-extract afkoelen tot het de juiste temperatuur heeft (iets boven lichaam temperatuur, gebruik de elleboogtesten zoals bij babyvoeding. De juiste temperatuur is rond **38/39 graden Celsius** NIET hoger) en gebruik dit voor de klysma. Tijdens het inbrengen van de vloeistof lig je op je linker zij. Verander na het inbrengen van de vloeistof van zij en lig op je rechterzijde zodat de vloeistof in contact kan komen met de lever. Houd de vloeistof indien mogelijk voor **12 minuten*** in jouw darmen. Als de aandrang te groot is, is er natuurlijk maar 1 oplossing: Ga naar het toilet.

* *Ter verduidelijking:* hoe langer je het binnen kunt houden, hoe verder het in de darmen kan komen hoe meer er gereinigd kan worden. We raden aan om het niet langer dan 12 minuten in te houden, anders gaan de giftige stoffen terug in de bloedbaan in plaats van dat ze uit de lever in de dikke darm komen om vervolgens zo snel mogelijk in het toilet terecht te komen.

Na de koffieklysma spoel je de dikke darm **2 keer met 900cc schoon gefilterd / mineraalwater** met een temperatuur van **38/39 graden Celsius** NIET hoger, en in dezelfde procedure; eerst via de linker zij inbrengen, draaien om vervolgens **12 minuten** aan de rechterzijde het binnen te houden. Er zijn klysma zakken die deze hoeveelheid water aankunnen. Zorg ervoor dat je een klysma zak van deze inhoudt krijgt. Meestal doen mensen niet de spoeling met de waterklysma's, maar deze spoeling met water helpt juist om je lever zo snel mogelijk te ontdoen van de giftige stoffen die je net hebt losgelaten door de koffie-water mengsel. Door 2 x met water te spoelen kan je direct de giftige stoffen in het toilet uitscheiden. Op deze manier ervaren de meeste mensen na een koffie klysma direct de voordelen van enema reiniging. Zoals een opgeruimd gevoel, helderder in het hoofd en energieker.

Voordat je met water spoelt, kun je, als je weet hoe je een buik massage doet, de darm helpen de giftige stoffen vrij te maken door enkele hindernissen weg te masseren. Als je niet weet hoe je moet masseren, neem dan **een pauze van 10 minuten tussen elke klysma** voordat je verder gaat. Als je problemen hebt om het water 12 minuten binnen te houden voordat je naar het toilet gaat, los dan een 1/2 theelepel SoLi Enema Support op in het water van de 2e water ronde. SoLi Enema Support kalmeert de darmen zodat je langer het water kan inhouden. Voor de water klysma geldt dat als je het niet 12 minuten kan volhouden, dan is dat wat het is. De functie van de water klysma is om de giftige stoffen zo snel mogelijk uit je lichaam te krijgen. Beter uit dan in is hier het motto! In de eerste water ronde GEEN SoLi enema support.

Hoe vaak kun je een klysma doen?

Het hangt allemaal af van hoe giftig je lichaam is. Voor een 'gezond persoon' zou één keer per week voldoende zijn, maar voor iemand met kanker zou het verstandig zijn om 3x per dag zoveel mogelijk gifstoffen kwijt te raken. Een waarschuwing is hier op zijn plaats omdat in tegenstelling tot wat mensen over het algemeen denken is het mogelijk om met ontgiften meer schade aan te richten dan goed. Om deze

voornamen stellen we voor om te gaan voor zekerheid welke koffie klysma procedure voor jou het beste is door dit te laten testen in de [Vitaal Bloed Scan met plan van aanpak](#). Jouw lichaam weet het beste wat goed voor je is en onze mind kan ons gemakkelijk voor de gek houden.

Instructie Koffieklysma met 2x waterklysma spoeling	
Welke soort koffie:	Bekijk je persoonlijke koffie detox plan welke koffie het best is getest: Groen of zwart of beiden en bij voorkeur biologisch. Voor 1 persoon gebruik je 2 eetlepels koffie (bij gebruik van bonen zo fijn mogelijk malen)
Kooktijd koffie:	Neem 400 cc gefilterd koud water en breng het samen met de koffie aan de kook. Laat het 12 minuten koken met het deksel van de pan . Dit is om onbruikbare stoffen in de koffie te verdampen.
Zeef het mengsel:	Giet het koffie-water-mengsel af door een theedoek in een zeef. Alles wat door de theedoek heen komt is goed voor de dikke darm. Het fijne gruis bevat stoffen die de lever activeren om zich te ontdoen van giftige stoffen. Je hebt 250/300 cc over voor je koffieklysma.
Temperatuur:	Wacht tot het mengsel de juiste temperatuur heeft (iets boven lichaamstemperatuur, gebruik elleboogtesten zoals bij babyvoeding, het is 38/39 graden Celsius NIET hoger) en gebruik dit voor je koffieklysma ronde.
Welke kant liggen:	Tijdens het inbrengen van de vloeistof, ga je op je linkerzijde liggen . Nadat het in brengen is voltooid, wissel je van zij en ga je nu op je rechterzijde liggen zodat de vloeistof beter naar de lever kan worden getransporteerd.
Aantal minuten:	Houdt de koffievloeistof in je darmen voor 12 minuten indien mogelijk. Natuurlijk, als de drang te groot is dan is er maar 1 oplossing: Ga naar het toilet. We raden aan om niet langer dan 12 minuten de vloeistof in te houden, anders gaan de giftige stoffen terug in je bloedbaan, in plaats zo snel als mogelijk in de toilet
Na een koffie klysma doe je 2x een water klysma spoeling:	Na de koffieklysma spoel je de dikke darm 2 keer met 900cc schoon gefilterd / mineraalwater met een temperatuur van 38/39 graden Celsius NIET hoger, in dezelfde procedure als eerder omschreven; eerst links inbrengen, draaien en dan 12 minuten aan de rechterzij binnen houden. Er zijn klysma zakken die deze hoeveelheid water aankunnen. Zorg ervoor dat je een dergelijke zak krijgt. Indien mogelijk 12 minuten in houden, maar voor de water spoelklysma's is het aantal minuten minder belangrijk omdat de functie is, om zo snel mogelijk van de giftige stoffen af te komen.
	<i>Voor meer informatie of aanvullende suggesties zie je Vitaal Bloed Scan plan van aanpak.</i>

Wees slim en leer door je resultaten te delen met het Support Team:

We horen graag jouw ervaringen. Kennis is nooit statisch maar altijd dynamisch. Samen leren en een breder perspectief te ontvouwen is zinvoller en ook nog leuker. Je kan jouw resultaten en opbouwende opmerkingen delen op het volgende e-mailadres: healthyvitalizers@gmail.com

Men and women of the

Forever Vital & Pet Care Support Team

Een privé-initiatief van mannen en vrouwen voor andere mannen en vrouwen die geven om vitaliteit voor zichzelf, anderen en de toekomst. Wanneer je met ons in zee gaat, betekent dit dat je als man of vrouw en op eigen titel akkoord gaat met de kennisgeving (notice) op de www.healthyvitalizers.com