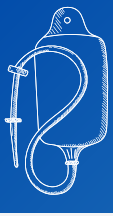
GUIA DE UTILIZAÇÃO DO KIT ENEMA

enema.com.br

9° Edição

SUMÁRIO

1. O que é Enema? Para que serve? **03**
2. Melhor horário para realizar um Enema **04**
2.1. Enema pela manhã **05**
2.2. Enema pela tarde **05**
2.3. Enema a noite **05**
3. Líquidos para Enema **05**
3.1. Enema de Café **08**
3.1.1. Óleo essencial de tangerina **11**
3.1.2. Clorofila **11**
3.2. Enema de sal integral, Flor de Sal ou Bicarbonato de sódio **12**
3.3. Enema de Camomila **15**
3.4. Enema MMS/CDS (dióxido de cloro) **17**
4. Higienização do Kit **20**
5. Informações adicionais **22**



O QUE É ENEMA? PARA QUE SERVE?

A utilização do enema para o equilíbrio da saúde não é algo recente, vem de tempos remotos. Durante a Segunda Guerra Mundial, por exemplo, os soldados recorriam a enemas de café como alternativa para o alívio da dor diante da escassez de medicamentos. Técnica amplamente difundida pelo inovador tratamento do médico *Max Gerson*, conhecido hoje como Terapia Gerson, evidencia a versatilidade e eficácia do enema para além da simples limpeza intestinal.

A diversidade de compostos utilizáveis em enemas revela uma ampla gama de benefícios. Desde o efeito calmante imediato de um enema de camomila até a rápida nutrição mineral proporcionada por sais integrais. A prática se destaca por sua capacidade de desintoxicar o fígado, especialmente através do enema de café, considerado um dos mais eficazes para esse propósito.

A revalorização do enema atualmente reflete sua simplicidade e eficácia. A prática, outrora negligenciada pela medicina convencional, hoje ganha destaque por seu potencial de promover bem-estar e saúde de forma natural.

MELHOR HORÁRIO PARA REALIZAR UM ENEMA

Escolher o momento ideal para realizar um enema não é uma ciência exata, mas sim uma arte que leva em consideração tanto as diretrizes gerais quanto as experiências individuais. A literatura especializada e a sabedoria acumulada por especialistas fornecem um ponto de partida valioso, sugerindo o período da manhã, em jejum, como o mais adequado para a realização de enemas. No entanto, nuances importantes são apresentadas por figuras respeitadas na área, como *Andreas Moritz* e *Max Gerson*, cada um com suas recomendações específicas, especialmente no que diz respeito ao enema de café.

Andreas Moritz sugere a possibilidade de consumir uma porção de fruta antes do enema de café, visando preparar o corpo de forma suave para o procedimento.

Max Gerson, focando em tratamentos para condições graves como o câncer, ressalta a importância de estar em jejum, para potencializar os efeitos terapêuticos do enema.

Enema pela Manhã

Ideal para quem busca começar o dia com uma limpeza profunda. É recomendável prolongar o jejum por aproximadamente 3 horas após o enema, iniciando a reintrodução alimentar com frutas leves e avançando para alimentos mais complexos à noite. Este período favorece a absorção e a desintoxicação eficaz.

Enema à Tarde

Para quem prefere a tarde, um jejum de no mínimo 2 horas antes é essencial. Após o enema, a hidratação é crucial, e um lanche leve, como pipoca, pode ser consumido. Uma pequena porção de fruta pode ser introduzida após 3 horas, marcando o início da retomada da dieta habitual no dia seguinte.

Enema à Noite

Escolher a noite para realizar um enema, especialmente um de café, pode ser estratégico para aqueles que desejam evitar interrupções nas atividades diárias. Embora alguns possam experimentar dificuldades para dormir após um enema de café, pessoalmente, encontro facilidade para adormecer. Um jejum de 2 horas antes é recomendado, seguido de reidratação e, se necessário, um lanche leve como pipoca. Essa prática noturna favorece um longo período de repouso digestivo, permitindo uma recuperação eficaz e a desintoxicação do fígado durante o sono, sem sobrecarregar o órgão.

Personalizando a Experiência do Enema

Com base em pesquisas aprofundadas e na prática pessoal, destaco que a decisão sobre o melhor momento para realizar um enema deve levar em conta as diretrizes gerais, as recomendações de especialistas e, crucialmente, suas observações e preferências pessoais. A flexibilidade para adaptar o procedimento à sua rotina e necessidades específicas é fundamental, garantindo que os benefícios de saúde sejam maximizados. Seja pela manhã, tarde ou noite, a chave é observar como seu corpo responde e ajustar conforme necessário, buscando sempre o equilíbrio e o bem-estar.

LÍQUIDOS PARA ENEMA

ENEMA DE CAFÉ

Ingredientes:

- Café orgânico de alta qualidade;
- Água filtrada ou destilada, para garantir pureza;
- Óleo de coco, azeite de oliva ou óleo de girassol ozonizado, para lubrificação;
- Álcool 70%, para higienização.

Preparo:

1. Inicie fervendo 1 litro de água filtrada ou destilada em uma panela aberta, adicionando 3 colheres de sopa de café orgânico.

2. Deixe ferver por 5 minutos, depois tampe a panela e reduza o fogo, deixando cozinhar por mais 15 minutos.

3. Após o cozimento, coe a mistura ainda quente para outra panela. Compense a evaporação adicionando água até atingir novamente o volume original de 1 litro. Aguarde até que a solução atinja uma temperatura segura de 38 a 39°C.

4. Antes de transferir a solução para a bolsa de enema, certifique-se de que a válvula esteja fechada para evitar vazamentos.

5. Prepare o local da aplicação pendurando a bolsa na maçaneta da porta do banheiro, a uma altura, medida do final da bolsa até o chão, aproximada de 50 cm ou 18 a 20 cm acima do corpo, garantindo o fluxo ideal da solução.

6. Forre o chão com uma toalha para conforto e higienize a sonda, caso esteja reutilizando-a, com álcool 70%, lubrificando-a em seguida com o óleo escolhido.

7. Elimine o ar da mangueira e da sonda, garantindo que apenas o líquido esteja presente em seu interior. Para isso, deixe a sonda abaixo da bolsa, abra e em seguida feche a válvula para remoção do ar, deixando o líquido em toda sua extremidade.

8. Posicione-se no chão, deitado para o lado direito, e introduza a sonda delicadamente no reto por 10 a 12 cm.

9. Abra a válvula permitindo que a solução de café flua suavemente para dentro do cólon, fechando-a após todo o líquido ser introduzido. Mantenha a solução internamente por 15 minutos antes de proceder à evacuação no vaso sanitário.

Observações Importantes:

O café, por sua natureza estimulante, é mais indicado para uso matinal ou vespertino, acompanhado de um jejum de duas horas para otimizar os efeitos.

Cólicas podem ocorrer devido à fermentação; nesse caso, uma massagem circular na região afetada pode aliviar o desconforto.

O processo de desintoxicação do fígado ocorre em ciclos de 3 minutos, totalizando 5 ciclos em 15 minutos.

Cuidados Pós-Enema:

Após o enema de café, é fundamental reidratar o corpo. Uma solução simples de hidratação pode ser preparada com 1 litro de água, uma colher de café de sal integral de alta qualidade, como de mossoró, e o suco de 1 limão, consumida gradualmente ao longo de 30 minutos. Se sentir fome, pipoca preparada com óleo de coco e temperada com sal integral é uma opção leve que não sobrecarrega o fígado.

Opções para Enriquecer sua Experiência:

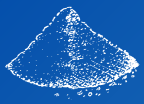
Óleo Essencial de Tangerina:
Adicionar 3 a 4 gotas desse óleo à solução pode aumentar a eficiência do enema, auxiliando na desintoxicação hepática e no equilíbrio dos efeitos do café.

Clorofila:
Liga-se fortemente às toxinas. Uma vez que o café estimula a sua vesícula biliar a se contrair e liberar bile carregada de toxinas para o intestino delgado, é fundamental ingerir algo que absorva essas toxinas que saíram da vesícula biliar e irão parar no intestino, para não serem reabsorvidas pela parede intestinal.

Posologia:
30 minutos antes de realizar o enema, tome de 400mg a 800mg de clorofila (cápsula ou comprimido) ou se for líquida, cerca de 10ml misturado a 400ml de água.

* Procure sempre clorofila de qualidade e pura.

Observação: A Clorela possui uma quantidade muito baixa de clorofila, cerca de 3% a 5%, bem abaixo do recomendado. Não sei dizer qual seria o efeito da utilização da Clorela no lugar da clorofila.



ENEMA DE SAL INTEGRAL, FLOR DE SAL OU BICARBONATO DE SÓDIO

Ingredientes:

- Sal integral (qualquer um de qualidade, dê preferencia para o de mossoró) ou Flor de Sal;
- Água filtrada ou destilada, para garantir pureza;
- Óleo de coco, azeite de oliva ou óleo de girassol ozonizado, para lubrificação;
- Álcool 70%, para higienização.

Preparo:

1. Aqueça 1 litro de água filtrada ou destilada em uma panela, adicionando 1 colher de sopa de sal integral ou flor de sal, misturando até obter uma solução homogênea.

2. Ajuste a temperatura da solução para aproximadamente 38°C, ideal para garantir conforto durante o procedimento.

3. Antes de prosseguir, confirme se a válvula da bolsa de enema está fechada para evitar derramamentos, e então transfira cuidadosamente a solução preparada para a bolsa.

4. Prepare o local onde realizará o enema: pendure a bolsa na maçaneta da porta do banheiro, ajustando-a para que fique a uma altura de aproximadamente 50 cm do chão ou 18 a 20 cm acima do seu corpo. Coloque uma toalha no chão para maior conforto.

5. Higienize a sonda (bico) com álcool 70%, se já tiver sido usada anteriormente, e aplique uma fina camada de óleo de coco ou azeite de oliva para lubrificação.

6. Posicione a sonda de modo que fique abaixo da bolsa, eliminando o ar presente na mangueira e na sonda, assegurando que somente a solução preencha seu interior.

7. Deitado(a) no chão, voltado(a) para o lado direito, introduza a sonda no reto delicadamente por 10 a 12 cm.

8. Abra a válvula, permitindo que a solução saline entre no cólon. Uma vez que todo o líquido tenha sido introduzido, feche a válvula, retire a sonda e aguarde por 5 minutos antes de proceder à evacuação.

Observações Adicionais:

Para o Enema com Bicarbonato de Sódio:
Substitua o sal por duas colheres de sopa de bicarbonato de sódio dissolvidas em 1 litro de água aquecida, seguindo o mesmo procedimento.

Este guia fornece as etapas necessárias para realizar um enema de maneira eficaz, utilizando sal integral, flor de sal ou bicarbonato de sódio. Cada componente foi selecionado com o intuito de maximizar os benefícios do procedimento, promovendo uma experiência confortável e higienizada.

ENEMA DE CAMOMILA

Ingredientes:

- Camomila desidratada;
- Água filtrada ou destilada, para garantir pureza;
- Óleo de coco, azeite de oliva ou óleo de girassol ozonizado, para lubrificação;
- Álcool 70%, para higienização.

Preparo:

1. Aqueça 1 litro de água filtrada ou destilada em uma panela até que comece a ferver. Em seguida, desligue o fogo e adicione uma colher de sopa de camomila desidratada. Cubra a panela e deixe a mistura abafada por aproximadamente 8 minutos, permitindo que as propriedades calmantes da camomila se infundam na água.

2. Após a infusão, coe a solução para remover as flores de camomila e deixe-a esfriar até atingir uma temperatura agradável de 38°C, ideal para o enema.

3. Antes de transferir a solução para a bolsa de enema, verifique se a válvula está devidamente fechada para evitar derramamentos.

4. Escolha o local adequado para a aplicação, pendurando a bolsa de enema na maçaneta da porta do banheiro. Ajuste a altura para que a bolsa fique a aproximadamente 50 cm do chão, ou entre 18 a 20 cm acima da sua posição deitada, assegurando um fluxo ótimo da solução.

5. Prepare o chão com uma toalha para maior conforto durante o procedimento. Se a sonda já foi utilizada anteriormente, limpe-a cuidadosamente com álcool 70% e aplique uma camada fina de óleo de coco ou azeite de oliva para lubrificação.

6. Posicione a sonda abaixo da bolsa, abrindo e fechando a válvula para eliminar o ar presente, garantindo que apenas a solução de camomila preencha a mangueira.

7. Deitado para o lado direito, introduza a sonda no reto com cuidado, por aproximadamente 10 a 12 cm. Abra a válvula, permitindo que a solução calmante de camomila flua suavemente para dentro do cólon. Uma vez que toda a solução tenha sido introduzida, feche a válvula, remova a sonda e relaxe por 5 minutos antes de proceder à evacuação.

ENEMA MMS/CDS (DIÓXIDO DE CLORO)

Ingredientes:

- Dióxido de cloro;
- Água filtrada ou destilada, para garantir pureza;
- Óleo de coco, azeite de oliva ou óleo de girassol ozonizado, para lubrificação;
- Álcool 70%, para higienização.

Preparo:

1. Ajuste a temperatura de 1 litro de água filtrada ou destilada para temperatura ambiente ou abaixo de 25 graus, criando um ambiente ideal para a solução.

2. Utilize um copo de vidro limpo e seco para combinar 15 gotas de clorito de sódio com 15 gotas de ativador, preferencialmente HCL a 4%. Essa mistura deve ser deixada reagindo por 30 segundos.

3. Após a reação, adicione lentamente um pouco da água ajustada ao copo contendo a mistura de dióxido de cloro, mexendo suavemente para integrar.

4. Transfira cuidadosamente esta solução diluída de volta para o recipiente com a água preparada, assegurando uma mistura homogênea.

5. Antes de encher a bolsa de enema com a solução preparada, certifique-se de que a válvula está devidamente fechada para evitar derramamentos.

6. Posicione a bolsa na maçaneta da porta do banheiro, ajustando-a para ficar a cerca de 50 cm do chão ou 18 a 20 cm acima de sua posição, facilitando o fluxo da solução.

7. Forre o chão com uma toalha para maior conforto e higiene. Se a sonda já foi utilizada, limpe-a com álcool 70% e aplique uma camada de óleo (coco ou azeite) para facilitar a inserção.

8. Deitado para o lado direito, introduza a sonda lubrificada no reto com cuidado, cerca de 10 a 12 cm.

9. Abra a válvula permitindo que a solução de dióxido de cloro entre no cólon. Após a introdução completa do líquido, feche a válvula, retire a sonda e repouse por 5 minutos antes de evacuar no vaso sanitário.

Observações Adicionais:

É comum sentir cólicas durante a aplicação do enema de dióxido de cloro, muitas vezes antes mesmo de todo o líquido ter sido introduzido. Para aliviar ou minimizar essas cólicas, é recomendável respirar profundamente e de forma controlada. Massagens circulares na área afetada, similarmente ao procedimento com enema de café, também podem oferecer alívio.

HIGIENIZAÇÃO DO KIT

Para assegurar a longevidade e higiene do seu kit de enema, é fundamental seguir um procedimento de limpeza rigoroso após cada utilização. Aqui está um guia passo a passo para manter seu equipamento em condições ótimas.

Limpeza da Sonda Retal:
Lave com detergente neutro de sua preferência e retire enxaguando bem. Utilize álcool 70% para desinfetar cuidadosamente a sonda retal. Esse processo é crucial para eliminar quaisquer resíduos e garantir que a sonda esteja pronta para o próximo uso.

Higienização da Bolsa:
Prepare uma solução de limpeza misturando água filtrada com uma pequena quantidade de álcool 70%, em diluição. Essa mistura é eficaz para limpar a bolsa, removendo resíduos sem danificar o material.

Após a aplicação da solução de álcool, enxágue a bolsa com água filtrada para remover qualquer vestígio de álcool.

Secagem:

Deixe a sonda e a bolsa secarem completamente em um ambiente aberto e bem ventilado. A circulação de ar é essencial para evitar a formação de mofo e odores.

Remoção de Manchas em Bolsas de Enema de Café:

Caso utilize enemas de café, é possível que a bolsa fique escura e manchada. Para lidar com isso, faça uma solução de limpeza com uma colher de sopa de hipoclorito de sódio diluída em 1 litro de água.

Insira essa solução na bolsa, e deixe descansar por 15 minutos e, em seguida, descarte a solução.

Enxágue 3 vezes com água filtrada para remover todo resíduo do hipoclorito de sódio da bolsa, garantindo que toda a solução de água sanitária seja removida. Esse cuidado extra devolverá à bolsa sua limpeza sem comprometer a segurança do material.

Manutenção:

Ao seguir estas etapas de higienização após cada uso, você poderá manter seu kit de enema em excelentes condições por anos. A manutenção adequada não só prolonga a vida útil do equipamento, mas também assegura uma prática segura e higiênica de enema.

Enema de Café

Potencializador da *Glutationa S-transferase* (GST), a *Glutationa S-transferase*, conhecida como o principal destoxificador do corpo, desempenha um papel vital na neutralização de radicais livres nocivos na corrente sanguínea. O enema de café é notável por elevar os níveis de GST no organismo em impressionantes 600% a 700%.

Enema de MMS/CDS

Ganha destaque por sua eficácia na desparasitação, além de auxiliar na remoção de toxinas acumuladas no fígado e baço.

Enema de Camomila

Alívio para Ansiedade e Agitação Conhecido por suas propriedades calmantes, o enema de camomila é especialmente recomendado para indivíduos que enfrentam altos níveis de ansiedade e agitação. Sua ação suavizante contribui para uma sensação de relaxamento e bem-estar geral.

Enema com Sal Integral

Uma prática valorizada pela sua capacidade de repor sais minerais essenciais ao organismo. Esse tipo de enema é particularmente útil após a realização de enemas de café, que podem levar à eliminação de minerais importantes.

Enema de Bicarbonato de Sódio

O enema que utiliza esse composto é amplamente aplicado em tratamentos anticâncer.

enema.com.br