

## ENEMA KOPI [Coffee Enema]



Manual ini dibuat untuk kalangan sendiri dengan mengacu pada buku

“THE GERSON THERAPY” oleh Charlotte Gerson dan Morton Walker DPM

Oleh Omri Samosir

### Pengantar

Coffee enema atau Enema Kopi merupakan salah satu bagian dari protocol “pengobatan alternatif” yang ditemukan oleh Dr. Gerson dan sering disebut sebagai “Gerson Therapy”.

Enema kopi dilakukan dengan tujuan utama yaitu MELAKUKAN DETOKSIFIKASI DARAH. Cara ini oleh para ahli diakui sebagai cara terbaik dari beribu macam cara untuk melakukan detoksifikasi [pembersihan darah dari Toxic atau racun] darah. Pada saat yang sama Kopi Enema juga memberi manfaat sampingan yaitu sekaligus MEMBERSIHKAN KOLON BAGIAN BAWAH.

Uraian lebih luas dapat dilihat pada buku The Gerson Therapy, karangan Charlotte Gerson, Bhs Indonesia, dan dijual di Gramedia. Khusus untuk masalah kesehatan colon, bisa dibaca di buku The Miracle of Enzyme karangan Hiromi Shinya

Cara perawatan atau pengobatan dengan cara Enema Kopi ini tidak terlalu populer, mungkin karena kesannya “not high-tech” atau teknologi kuno dan bernada sedikit “jorok” buat kaum puritan. Umumnya yang ikut menerapkan cara ini adalah orang yang memang mempunyai masalah kesehatan serius. Namun perlu diketahui bahwa umumnya setelah mencoba cara ini ternyata 90% menyenangi cara ini dan merasakan manfaatnya. Pendapat saya pribadi, cara ini sangat baik untuk dipakai oleh orang2 sehat untuk merawat kebugarannya.

Selanjutnya modul singkat dibawah ini dibuat untuk dengan segera dapat menuntun pembaca untuk dapat melakukan enema ini dengan benar. Perlu disebutkan bahwa cara ini diambil dengan menyadur cara coffee enema yang dimaksud oleh Gerson Therapy [ lihat [www.gerson.org](http://www.gerson.org) ] Perlu diingatkan bahwa ada sejumlah tulisan mengenai coffee enema di internet yang berdasarkan Gerson Therapy atau metode lain, namun ternyata melenceng dari cara sebenarnya (perbedaannya terutama terletak dengan bahan enema, cara proses kopinya, posisi badan atau juga lama waktu terapi ini).

## Pengertian Enema Kopi



<https://www.youtube.com/watch?v=7q7Ejmnk5P4>

Enema dalam pengertian umum adalah memasukkan cairan ke dalam colon bawah atau usus bawah dari "bawah" (anus) dengan tujuan melakukan agitasi agar isi usus keluar; atau dapat juga memasukkan makanan hingga ke dalam lambung untuk tujuan memberi nutrisi; atau juga memasukkan media untuk membentuk kontras (dalam hal barium).

Dalam hal Enema Kopi ini, pengertiannya agak berbeda, yaitu adalah memasukkan cairan kopi ke dalam colon bawah (usus besar) untuk membantu "detoksifikasi" darah atau lever (hati). Jadi bukan untuk melakukan agitasi perut.

### Detoksifikasi Liver

Fungsi lever dipercaya sama pentingnya dengan jantung dan otak. Darah dipompakan oleh jantung dan membawa seluruh kebutuhan tubuh berupa zat yang baik dan pada waktu kembali ke lever membawa seluruh sisa sisa pemakaian dan racun yang diproduksi tubuh. Darah ini dibersihkan di lever (detoksifikasi) dengan cairan Empedu setiap 3 menit dan kemudian dipompakan kembali dan begitulah seterusnya. Dengan begitu banyaknya bahan berbahaya, racun yang masuk ke dalam system dibadan kita, yang berasal dari makanan, minuman, udara dan lingkungan, terutama bagi manusia yang hidup di daerah urban, kota, maka beban yang diemban oleh liver menjadi sangat tinggi, sering diluar kemampuannya.

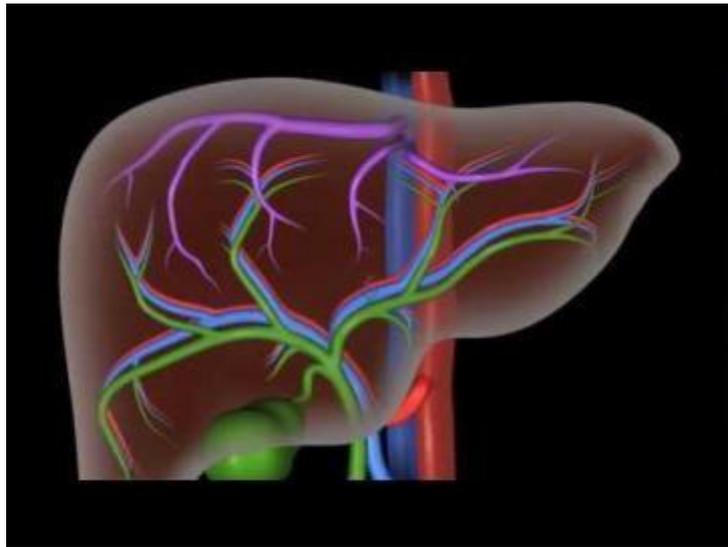
Bila terjadi gangguan pada liver yang dapat mengurangi kemampuannya atau bila bebannya (sampah dan racun) terlalu banyak, maka tidak dapat diproses seluruhnya dan akan mengendap di dalam badan dan menimbulkan penyakit.

Untuk itulah Enema Kopi dilakukan, yakni membantu lever untuk melakukan pembersihan zat zat racun di dalam darah.

Dalam hal pembersihan colon atau usus besar, kopi akan membersihkan timbunan dan kerak yang terjadi pada lipatan usus dalam waktu lama dan akan menimbulkan racun atau toxin.

## Mengapa memakai Kopi?

Kopi mengandung caffeine, theophylline dan theobromine yang ternyata dapat membantu melakukan detoxifikasi. Pada waktu cairan kopi dimasukkan kedalam kolon, kopi ini tetap berada didalam kolon selama 12 – 15 menit, dimana pada saat tersebut darah terus mengalir melalui liver setiap 3 menit sekali. Urat urat darah pada hermoid akan mengembang karena dirangsang oleh caffeine dan mengakibatkan bukaan (portal) dari liver dan saluran empedu akan mengembang. Hal ini mengakibatkan cairan empedu juga meningkat jumlahnya. Hal ini dikenal dengan peningkatan Glutathione S Transferase (GST) sebanyak 600%-700%, yang berarti kapasitas pembersihan liver untuk darah meningkat sebanyak 6-7 kali kapasitas biasa. Seluruh racun tubuh tadi akan ditangkap dan dialirkan kedalam kolon untuk dibuang melalui rectum. Penjelasan yang lebih teknis digambarkan dalam video berikut:



[https://www.youtube.com/watch?v=P5\\_BxsbmXcA](https://www.youtube.com/watch?v=P5_BxsbmXcA)

## Apakah khasiat Enema Kopi itu sendiri secara praktis?

Cara ini lebih tersohor untuk pengobatan alternative untuk semua jenis Kanker dan penyakit kronis. Enema akan membersihkan darah dari sel cancer dan racun atau toxin dan sekaligus melakukan regenerasi sel (yang dibantu dengan Juice Therapy) sehingga sel tubuh menjadi sehat seperti sediakala.

Perlu ditekankan disini bahwa Enema Kopi sendirian tidak dapat menyembuhkan penyakit Kanker atau penyakit lainnya dengan sempurna. Enema kopi dirangkai dengan cara perawatan dan penyembuhan lainnya dalam Gerson Therapy untuk dilakukan secara bersama sama. Untuk Therapy lainnya, semua toxin dan sel mati akan menimbulkan “sampah” didalam darah. Bila liver tidak berfungsi dengan maksimum maka sampah yang terjadi akibat therapy penyembuhan malah akan menjadi masalah baru. Karena itulah sejumlah therapy penyembuhan lain, selain GT, juga menggunakan enema kopi didalam protocol nya.

Untuk tujuan pengobatan lain, penyakit yang umumnya sembuh dengan cara Gerson Therapy [GT] adalah :

- darah tinggi,
- penyembuhan dari serangan stroke,
- hepatitis,
- diabetes,
- penyakit ginjal (selama belum dilakukan cuci ginjal dan transplantasi),
- kolesterol tinggi,
- asam urat,
- epilepsy,
- hemorrhoids,
- hyperactive,
- immune deficiency,
- Lupus,
- multiple sclerosis,
- obesity,
- acne,
- asma dan sejumlah penyakit lainnya.

Untuk tujuan perawatan GT dilakukan untuk menjaga tekanan darah dan fungsi organ tubuh lainnya, menjaga berat badan (penurunan dan penambahan), perawatan kulit, menjaga stamina, peningkatan fertility.

### **Cara membuat larutan Kopi**

Kopi diharuskan dari jenis organik, berarti kopi tadi tidak ditanam dengan menggunakan pestisida dan tidak dipupuk dengan pupuk kimia yang dapat meracuni kopi nya. Kopi untuk enema dapat dibeli di toko kopi organik. Kopi khusus Enema sekarang telah tersedia dan memang diproduksi untuk keperluan Enema.



Kita membutuhkan larutan kopi sebanyak 900 – 1000 ml. Untuk itu kita memasak air kira kira sebanyak 1300 ml. Pakai air yang tidak mengandung CHLORINE seperti air PAM. Pakailah air sumur, artesis atau air yang bebas dari zat kimia dan logam berat. Bila sukar mendapatkan air bersih seperti ini, gunakan air suling, yang tidak mengandung apapun. Chlorine dan logam berat sangat carcinogenic [menghasilkan cancer] membahayakan organ tubuh.

Air dimasak di wadah. Secara umum jangan menggunakan wadah yang terbuat dari plastik, Teflon, aluminium, tembaga. Gunakan wadah yang terbuat dari stainless steel, besi biasa, kaca dan keramik.

Air dimasak hingga mendidih, kemudian biarkan mendidih terus dan memasukkan kopi sebanyak tiga sendok makan (munjung). Ini beratnya sekitar 30 gram. Masukkan kopi sesendok dan aduk kemudian tambah sesendok dan seterusnya. Awas larutan meluap pada waktu dimasukkan kopi. Cara lain [agar tidak meluap], pindahkan panci tadi dari atas api, masukkan 3 sendok makan kopi, aduk sebentar, kemudian pindahkan kembali keatas api dan aduk sambil dimasak. Hati2 kopi akan meluap pada menit pertama. Aduk pada air mendidih ini selama 3 (tiga) menit). Tujuannya agar minyak kopi yang tidak baik untuk tubuh keluar dan menguap dari larutan ini.

Setelah 3 menit, kecilkan apinya dan tutup, biarkan selama 12 menit lagi, tidak perlu diaduk. Total 15 menit.

Setelah itu larutan didinginkan hingga suam suam kuku, atau sama dengan temperature badan, maksimum 40 derajat Celcius dan setelahnya disaring dengan menggunakan kain kasa (kain kaos juga bisa) dan dan kini sudah dapat dipakai.

## **Melakukan enema**

Larutan kopi 900 cc yang sudah didinginkan tadi dimasukkan kedalam wadah yang nanti disambungkan dengan selang untuk masuk kedalam kolon. Wadah yang paling praktis dan hiegenis menggunakan kantong cleansing enema set unit yang bisa kita beli di toko alat enema kopi.



Kantong Enema set yang diisi dengan kopi tadi dan digantung kurang lebih 1.5 meter dari posisi berbaring. Jangan lebih tinggi agar tekanan cairan tidak terlalu keras, dan kopi membanjiri kolon. Jangan juga terlalu rendah, nanti terlalu lambat. Jadi disesuaikan dengan kondisi masing-masing individu.

Tentunya supaya kopi tidak mengalir dari selang, waktu pengisiannya selang kita tutup dahulu dengan stopper. Selang akan dimasukkan kedalam kolon sedalam 8 – 12 Cm atau dirasa sudah cukup dalam atau belum.

Dianjurkan agar pemakaian ini dilakukan dikamar mandi karena dekat dengan toilet untuk membuang kotorannya.

Badan dibaringkan dilantai (lapis lantai dengan bahan empuk agar nyaman). Badan dimiringkan kearah kanan (sisi kiri diatas). Hal ini agar larutan kopi dapat sempurna masuk kedalam kolon (mengingat bentuk kolon yang lebih banyak sebelah kanan badan). Kaki ditekek kearah perut agar rectum terbuka bebas.

Ujung selang sebaiknya diberi pelumas yang aman dan alami, seperti minyak zaitun dan dimasukkan sedalam kira kira 8-12 Cm. Kemudian selang dibuka stoppernya agar larutan mengalir. Umumnya larutan akan habis selama 2-3 menit. Setelah masuk, tahan cairan selama 12 menit didalam kolon. Jadi sejak selang dibuka, kira kira waktu seluruhnya adalah 14 – 15 menit. Biarkan selang tetap didalam perut, tidak perlu dicabut. [Dicabut juga nggak apa2, kalau sudah bisa mengontrol tekanan perut]

Setelah selesai, dapat berdiri (selang dapat saja tetap diperut), dan setelah duduk di toilet, selang dibuka dan kotoran dapat dibuang. Proses pembuangan ini umumnya berkisar 10 menit dan perasaan seperti terkena diarre ringan. Bila terasa sudah benar benar habis, baru proses dianggap selesai.

Untuk dapat menjadi acuan, biasanya pengeluaran kotoran akan terjadi pada tiga fase, pertama adalah yang terbanyak. Kedua akan keluar kurang dari separuhnya (bisa dibantu dengan massage perut searah jarum jam agar dirangsang) dan ketiga adalah terakhir, dengan jumlah yang sedikit. Khusus yang ketiga bisa dibantu dengan menekan perut dibawah pusar. Bila tidak ada yang keluar berarti sudah habis.

Bila anda merasakan bahwa kopi yang dimasukkan tadi tidak keluar semuanya [anda merasakan seperti ada yang tertinggal atau bampet], anda dapat melakukan enema susulan menggunakan air hangat sebanyak 900 ml juga. Posisi badan tidak perlu dimiringkan, telentang saja. Sesaat semua air telah masuk, maka bisa langsung dibuang kembali di toilet. Umumnya cara “bilas” seperti ini selalu berhasil mengeluarkan cairan yang tertinggal.

## **Juice**

Setelah anda enema, dianjurkan untuk minum juice sebanyak 200 – 400 cc, untuk menggantikan elektrolit nya hilang selama proses enema tersebut. Minum juice yang berkualitas baik [dibuat dengan juicer rotasi rendah], atau buahnya dimakan saja tanpa di juice.

## **Question n Answer**

### **Q: Kopinya apakah khusus atau bisa apa saja?**

A: Bisa apa saja, Arabica, robusta, Columbia, dll, selama ia organik, berarti tidak pernah disirami pestisida dikebonnya. Cari kopi kampung, mesti yakin kenal petaninya. Kalau bisa pesan, minta kopinya diolah secara higienis dan mengongsengnya jangan sampai hangus 80% kematangan yang biasa dikenal dengan *first crack*, serta digiling dengan tingkat kekasaran yang tidak terlalu halus. Agar penyaringan gampang, anda endapkan saja dahulu minimal 1 jam baru disaring tanpa ampas. Tentu kopi anda sudah menjadi dingin, maka hangatkan kembali hingga suam kuku.

### **Q: Beli kopinya dimana?**

A: Kita bisa membelinya di toko kopi organik khusus enema yang sudah terpercaya. Seperti kopi organik merek HealthyCaff yang telah banyak dijual secara online. Di toko ini kitapun bisa sekalian beli kantong cleansing enema set.

### **Q: Kopinya harus dimasak hari yang sama sebelum dipakai?**

A: Ndak lah, kopi bisa dimasak hingga 48 jam sebelumnya, masukkan saja di kulkas, tutup dan panaskan sebelum dipakai. Jadi ndak ribet gitu. Bisa disiapkan pagi, dan nanti malam panasin aja sedikit, semenit.

### **Q: Ukurannya harus pas 900 cc?**

A: Jangan lebih, agar tidak masuk ke lambung dan jadi “minum kopi” nantinya. Kalau lagi membuatnya kelebihan, ya dibuang sisanya. Kalau kurang, tambahkan saja air panas supaya cukup. Ukuran cairan sebenarnya tergantung berat badan, yang juga mempengaruhi besar dan panjang usus. 900 cc itu diukur untuk mereka yang beratnya antara 55-70 kg. Bila anda lebih berat bisa ditambahkan volumenya dan sebaliknya dikurangi. Untuk anak2 misalkan beratnya 35 kg, gunakan 450 cc dan kopinya 1,5 sendok.

### **Q: Enema bag bisa dipakai berapa lama?**

A: Walaupun secara idealnya kantong enema itu sekali pakai, namun untuk penghematan kantong enema ini bisa untuk 5-10 kali pakai.

**Q: Menggunakan enema itu apa tiap hari atau bagaimana sih?**

A: Untuk perawatan (tanpa ada sakit yang serius), dianjurkan 3 kali seminggu. Untuk yang melakukan therapy, ikuti petunjuk atau protocol therapy yang digunakan.

**Q: Cara ini bikin ketagihan nggak (terutama karena ada caffeine)**

A: Kalau “ketagihan” sih iya (karena hasilnya dirasakan baik untuk kesehatan), namun tidak addicted (ketagihan yang tak terkontrol), karena caffeine tidak masuk kedalam darah. Ia hanya merangsang pembuluh darah pada kolon untuk membuka lebar agar system pencucian darah menjadi naik kapasitasnya

**Q: Menahan 14-15 menit itu susah atau gampang?**

A: Ini tergantung kondisi badan pada saat itu. Bila didalam darah banyak racun atau penyakit, maka perut akan cepat mulas (racun tadi berusaha keluar) dan sebaliknya bisa saja selama 15 menit tidak terasa mules. Umumnya untuk yang baru mulai, akan dapat menahan sekitar 6 – 10 menit dan berangsur angsur (setelah 3-5 kali) akan dapat naik hingga 15 menit. Ini karena memang badan mengidap racun yang menumpuk dan juga kita belum tau cara menahan mules yang baik agar tidak cepat keluar. Cara terbaik adalah dengan menghisap udara kerongga perut sebanyak mungkin, agar rongga lebih luas, dan ditahan serta hembuskan pelan pelan. Ini akan mengurangi perasaan mules nya. Jangan takut kotor pada percobaan pertama.

**Q: Bagaimana kalau ndak bisa tahan 12 menit?**

A: Mestinya bisa, Cuma perlu di latih. Biasanya laki laki punya masalah ini. Kalau tidak tahan, coba larutan kopinya pakai yang agak ringan, dosisnya dikurangi. Kemudian, botol enemanya jangan terlalu tinggi nggantungnya. Maksimum biasanya 120 cm, tapi kalau terlalu bertekanan, turuin sampai 80 cm, supaya perut jangan terasa didesak. Jangan takut kalau teriak teriak. Lakukan aktivitas lain seperti membaca atau mendengar music biar nggak terasa.

**Q: Bagaimana kita tahu apakah cara ini berhasil menyehatkan atau tidak?**

A: Setiap orang pasti ada keluhan. Nah, setelah enema beberapa kali, anda perhatikan apakah keluhan itu masih terus atau sudah berkurang. Umumnya misalkan yang darah tinggi, tekanannya berkurang, yang kurang fit, sekarang terasa fit, yang jerawat, kurang jerawatnya, dsb. Untuk yang berpenyakit berat, tentu pemeriksaan lab akan dapat melihat apakah ada perbaikan atau tidak.

**Q: Apakah cara ini diakui oleh dunia kedokteran?**

A: Cara ini sebenarnya merupakan salah satu cara standard kesehatan hingga tahun 60-an. Namun kini tidak dipakai lagi karena satu dan lain hal. Cara ini masih sangat populer untuk jenis pengobatan yang digolongkan “alternative

**Q: Apakah ada keluhan para pemakai coffee enema yang anda tau?**

A: Ada beberapa keluhan yang saya dengar langsung. Pertama, untuk yang melakukannya malam hari (sebelum tidur), setelahnya agak susah tidur, karena katanya perasaannya segar sekali. Untuk yang begini, saya anjurkan gunakan sebelum mandi pagi. Yang kedua, khususnya buat puan2, sebagian melaporkan bahwa enema selama haid menurunkan tekanan darah mereka. Bila hal ini rutin terjadi pada anda, maka jangan melakukan enema pada masa itu, atau terus enema tetapi perbanyak juicinya. Secara umum keluhan keluhan ringan lainnya masih ada, tetapi ini adalah bagian dari proses penyembuhan yang berlangsung (healing process). Jadi untuk sebagian kecil orang, ada perasaan yang agak kurang nyaman setelah pemakaian.

**Q: Apakah ada efek sampingan lain?**

A: Keluhan yang sering adalah perasaan sedikit mual atau pusing setelah enema. Ini karena pembuangannya tidak bersih, tidak tuntas. Kita sebut dengan “Tersangkut”. Nyangkut terjadi, dimana cairan kopi masih ada tertinggal didalam perut. Tidak selalu terjadi mual atau pusing, tetapi bila terjadi, ada beberapa cara. Pertama, anda enema lagi segera, tetapi kali ini pakai saja air hangat. Badan kali ini dimiringkan kekiri saja atau terlentang saja. Jumlah air sama saja, 900 ml dan tidak perlu lama lama, begitu terasa mules pertama, langsung duduk saja di toilet dan baisanya semua akan keluar.

Jadi biasakan juga membawa air hangat ke toilet sebelum mulai enema, siapa tau ada yang “nyangkut”, langsung saja di “bilas” lagi pakai air hangat.

Ada perasaan mual yang tidak ada hubungannya dengan tersangkut tadi. Ini biasanya terjadi karena toxic yang ada didalam tubuh sanagt banyak dan setelah enema, toxic2 yang masih ada terangsang untuk keluar lagi. Kalau masih terasa mual, minum chamomile tea atau peppermint tea. Ini sangat baik untuk meredakan perasaan seperti itu. Untuk penderita penyakit berat, kadang2 setelah enema terjadi mual yang hebat karena toxin masuk terlalu banyak kedalam darah. Bila ini terjadi, tunggu 30 menit dan lakukan enema susulan.

Note:

Diedit secara bebas untuk memudahkan pemahaman. Untuk informasi lebih lanjut, silakan menghubungi kami.

0852 5799 4000 (AS) / 0818 0515 4000 (XL) / 085 859 859 8510 (IM3) [www.ApotekHerbal.com](http://www.ApotekHerbal.com)