
TUTORIAL ENEMA KOPI

Peralatan & Bahan

- Kopi enema *HealthyCaff* organik
- Wadah untuk merebus kopi [dari bahan stainless, besi biasa, kaca atau keramik]
- Sendok untuk mengaduk saat proses perebusan
- Air murni [yang tidak mengandung logam berat dan zat kimia]
- Kantung / tempat larutan enema
- Selang enema dengan pelumas
- Air putih hangat dan/atau jus buah

Cara Membuat Larutan Kopi

Kopi diharuskan dari jenis organik, yang artinya kopi tadi tidak ditanam dengan menggunakan pestisida dan tidak dipupuk dengan pupuk kimia yang dapat meracuni kopi. Kopi untuk enema dapat dibeli di toko kopi organik atau penjual kopi enema.

Kita membutuhkan larutan kopi sekitar 900 s.d. 1000 ml. Untuk itu kita perlu memasak air kira-kira sebanyak 1300 ml. Jangan gunakan air yang 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), sekitar 30 gram. Masukkan kopi sesendok dan aduk kemudian tambah sesendok dan seterusnya. Perhatikan agar larutan tidak meluap pada saat kopi dimasukkan. 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 wadah tersebut, biarkan selama 12 menit lagi, tidak perlu diaduk. Total 15 menit.

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

NB : Selain langsung dibuang, ampas kopi bisa digunakan untuk pupuk tanaman atau sebagai lulur tubuh untuk kesehatan kulit kita. Panduan manfaat klik di [[Manfaat Lulur Kopi](#)]

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 higienis menggunakan kantong *cleansing enema set unit* yang bisa kita beli di toko [alat enema kopi](#).

Kantong enema set yang diisi dengan larutan air kopi tadi dan digantung kurang lebih 1.5 meter dari posisi berbaring. Jangan lebih tinggi agar tekanan cairan yang keluar 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, saat pengisian larutan selang kita tutup dahulu dengan stopper. Selang akan dimasukkan kedalam kolon sedalam 8 – 12 cm atau ketika dirasa sudah cukup dalam atau belum.

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

Badan dibaringkan di lantai (lapisi lantai dengan bahan yang empuk agar nyaman). Badan dimiringkan ke arah kanan (sisi kiri diatas). Hal ini agar larutan kopi dapat sempurna masuk kedalam kolon (mengingat bentuk kolon yang lebih banyak sebelah kanan badan). Kaki ditekuk ke arah perut agar *rectum* terbuka bebas.

Ujung selang sebaiknya diberi pelumas yang aman dan alami, seperti minyak. 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. [apabila dicabut juga boleh, 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 diare 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 pijatan pada perut searah jarum jam agar dirangsang) dan ketiga adalah yang 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.

Konsultasi & Tanya Jawab Enema

- WhatsApp : 0851 0240 3111 / 0856 4949 1888
- FAQ : www.EnemaKopi.id
- Email : TigaPutraPerkasa.CV@gmail.com

