

Nettoyage du colon au café

Source : www.agirsante.fr

Préparation du café vert en grain :

Le café vert en grain est dur comme de la pierre. Il faut le faire tremper 12 à 24 heures avant utilisation. Ensuite je le passe au mixer (je n'ai pas de broyeur à café et le mixer est plus costaud) pendant 1 à 2 minutes pour le pulvériser.

- Traiter de la sorte 2 à 3 cuillères à soupe de café vert, conserver le liquide de trempage.
- Compléter pour avoir un litre d'eau et faire bouillir pendant 5 minutes, puis 15 minutes à feu doux.
- Stopper la cuisson et laisser infuser pendant 15 minutes.
- Filtrer le mélange (éviter le filtre papier) pour ne garder que le jus.
- Ajouter de l'eau jusqu'à obtenir 1100ml de liquide.
- Laisser descendre la température entre 37 et 41°
- Pratiquer le lavement.

Préparation du café moulu ordinaire :

Surtout pas de décaféiné !

- Mettre 2 à 3 cuillères à soupe de café moulu, bio si possible, dans un litre d'eau.
- Faire bouillir 3 minutes
- Stopper la cuisson et laisser infuser pendant 15 minutes.
- Filtrer le mélange (éviter le filtre papier), on obtient environ 800ml de liquide.
- Ajouter de l'eau pour obtenir environ 1100 ml. Laisser descendre la température entre 37 et 41°.
- Pratiquer le lavement.