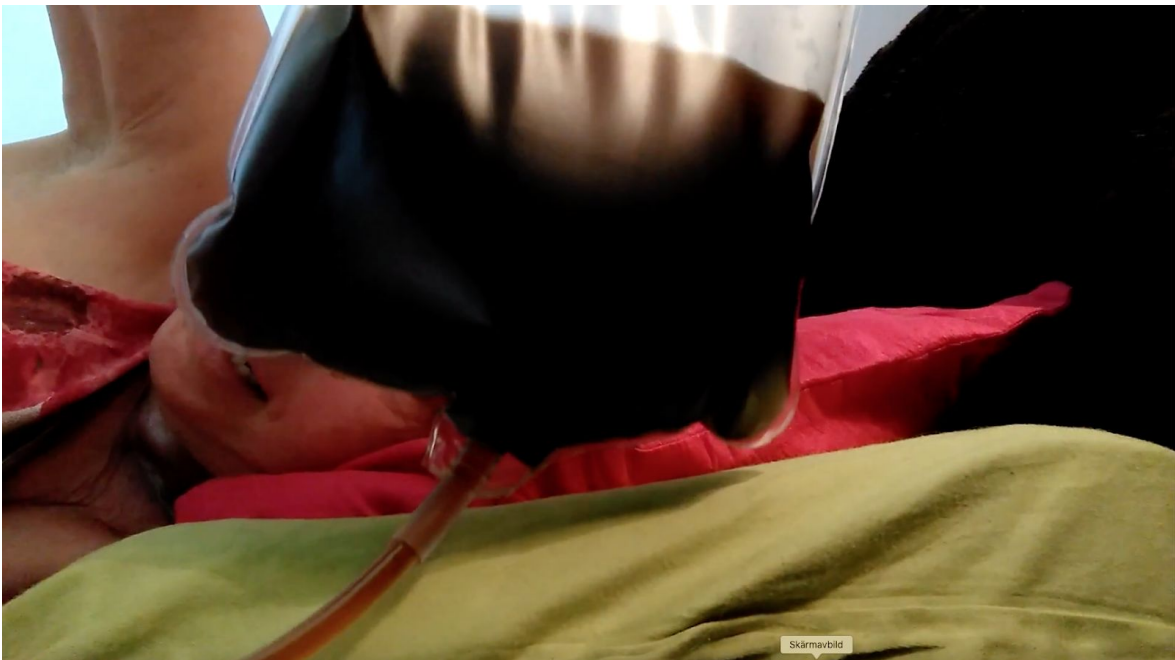


Så här gör du kaffelavemang

Vad du lär dig i den här minikursen med Lisel Humla

Här kan du lära dig hela processen att förbereda och genomföra ett kaffelavemang. Särskilt fokus ges till hur det är att ha kaffelavemanget inne vilket brukar vara det läbbigaste att tänka på innan du gjort det. Det finns foton och videos att ta del av, Har du frågor och funderingar eller vill dela med dig av dina erfarenheter hör gärna av dig.



Vem är Lisel Humla som delar med sig av sin kunskap?

Jag, Lisel Humla Sjöstedt känner mig trygg i att visa dig hur du gör kaffelavemang. Jag har drygt fem års erfarenhet av att till och från göra kaffelavemang när jag skriver det här. Min teknik har utvecklats under de här åren. I början var jag livrädd och låg på golvet inne på toaletten. Nu ligger jag i sängen och tittar på film under tiden lavemanget verkar. Mitt sätt att göra iordning kaffet och vilka olika tillsatser som kan göras har också utvecklats under årens lopp. Det här skriver jag våren 2020 och då har min erfarenhet fört mig till följande teknik.

Kanske är det också av värde för dig att veta att arbetar med friskvård som instruktör och utbildare främst som gruppträningstruktör i allt från vattengympa till målar-yoga men också som föreläsare/kursledare inom det fält som nu för tiden allt oftare kallas biohacking. Jag är verksam såväl offline som online.



När ska du göra kaffelavemang?

Du ska göra kaffelavemang efter att du har tömt tarmen. Jag föredrar att göra det på fastande mage så jag gör det bara på morgonen innan jag ätit frukost men druckit en hel del olika slags nyttiga vatten. Om jag mot förmodan inte tömt tarmen naturligt men jag av olika skäl absolut vill göra kaffelavemang just då använder jag lite av kaffet som vanligt lavemang. Det sker väldigt sällan. Läser du om Gerson-terapi så ser du att de gör flera kaffelavemang om dan men för mig känns inte det nödvändigt. Du fattar dina beslut.

Så här gör du kaffet till kaffelavemanget

I början körde jag med ekologiskt kokkaffe för det var det jag läste mig till. Säggen om kaffelavemangets tillblivelse bygger nog också på kokkaffe. I något krig i början på 1900-talet, kan det varit första världskriget männatro, ska en sköterska i brist på bättre rent vatten tagit kaffe i lavemanget till någon soldat som skulle opereras. Säger säggen. Jag kan ha tagit miste på tidpunkt och krig. Nå, ju mer mina kaffekunskaper utvecklats desto mer har jag klurat och jag har numera gått över till en pressobryggare. Mitt skäl till det är de oljor som finns i kaffe vilka särskilt tas tillvara vid pressobryggning.



I den bästa av världar mal jag direkt de ekologiska bönorna i en enkel liten elektrisk kaffekvarn. Jag blandar mörk- och mellanrostade bönor för att få det bästa från de båda teknikerna. Det kan du läsa mer om på urforma.nu vid tillfälle. Jag gör drygt en halv liter kaffe och tar säkert mer kaffebönor än jag skulle gjort om jag skulle dricka det. Sorry, jag går på känsla. Det klarar du också. Okej då, ca ett kaffemått per dl vatten så en knapp dl kaffe till en dryg halvliter vatten. Det försvinner ju lite vatten i processen. Och bara så du vet, du kan ta köpe-malt kaffe också. Det behöver inte ens vara presso. Det viktigaste är att det är ekologiskt och inte stått öppet i

Så här gör du kaffelavemang - Minikurs med Lisel Humla

rumstemperatur. Det är de eteriska oljorna och diverse andra "magiska" ämnen i kaffet vi är ute efter. Vid bryggning med melittafilter försvinner de mesta av oljorna. Därför föredrar jag kokkaffe-metoden eller presso-metoden. Det finns säkert fler skojiga "göra kaffe"-metoder som är lämpliga.

Låt sedan kaffet stå och dra tills du bedömer att det närmar sig rätt temperatur. Jag tror att det blir bättre av att stå och dra ett bra tag så jag kyler det bara om jag får ont om tid. I så fall brukar jag lägga i isbitar eller ställa ut det på balkongen. Jag håller upp kaffet i ett halvlitersmått och kollar temperaturen med en ugnstermometer. Medan det fortfarande är varmt tillsätter jag pyttelitet hälsosamt salt, typ himalaya-salt eller oblekt havssalt. När rätt temperatur närmar sig håller jag ofta i några droppar eterisk olja, gärna en citrusolja. Jag brukar växla mellan Tangerine och Citrus för de råkar jag ha hemma. I nästa minikurs ska vi gå djupare in i varför just citrusoljor är lämpliga i sammanhanget.

Temperaturen på kaffelavemanget

Lavemang får aldrig vara för varmt. Kroppstemperatur är ju 37 grader. Det är väldigt obehagligt med för kall vätska också. Det kan också leda till kramp i ändtarmen. Så det undviker vi. Jag började av oklar anledning, kanske otålighet, att ta lite varmare lavemang, typ 38 grader för det svalnar så fort när det kommer över i lavemangspåsen. Sen klurade jag ett tag till och tänkte att feber är ett väldigt bra sätt att detoxa kroppen. Bastu är ju ett sätt att åstadkomma "konstgjord" feber. Hur skulle det vara att ta lite varmare temperatur på kaffelavemanget när jag ändå är igång? Så nu håller jag upp det i lavemangspåsen när det är 40 grader. Det svalnar ändå en hel del innan det är på plats. Jag tar en halv liter sisådär. Ta lite mindre du, i början.

Var får jag tag i lavemangspåse?

Jag är lat och köper lavemangspåse av plast. Förut köpte jag det på apoteket men någon gång under 2019 försvann de ur sortimentet och då började jag beställa online från [sajten alltovet.se](http://sajten.alltovet.se). Kostar 2020 ca 40 kr hos dem och varar länge om du sköljer ur den efter användning, tvättar pipen och hänger upp så att eventuellt vatten kan rinna

ur. Det finns andra kärl att ha lavemangsvätskan tror jag, men till den nivån har jag inte kommit än.

Hur får jag in kaffelavemanget?

Som nybörjare skulle jag göra som jag gjorde i början. Lägga mig på golvet i badrummet, nära toastolen. Jag brukar ha på mig klänning/kjol/nattlinne och vara utan trosor. Det blir enklare så, eller hur. Jag smörjer in den rena pipen på lavemangspåsen med nån babyrumpssalva. Andra rekommenderar kokosolja men det är inte kletigt nog att skydda ordentligt. Jo, förresten när du fyllt påsen med kaffe, håll upp den över handfatet/slasken och öppna slangen så att det rinner ut lite kaffe. Kan vara lite klurigt i början men sen kommer du på din teknik och när det är kaffe ända ut i pipen stänger du slangen igen. Då är det ingen luft som kommer först och ställer till onödigt besvär i tarmen.

Dags för en video inför att föra in kaffelavemanget

Du ser inga intima detaljer på någon bild eller i någon video. Men det kan vara av värde att se mig under processen föra in kaffelavemanget och ha det inne. Ibland är det också skönt att lyssna på instruktioner, inte bara läsa dem. Klicka på bilden så sätter vi igång. (<https://youtu.be/Xe17iOG4cDE> (5.16 min))



Hur ska jag ligga med kaffelavemanget inne?

Lägg dig sedan ner på din vänstra sida, var du nu har bestämt dig för att ligga. Jag lägger mig med en kudde under rumpan och på kudden lägger jag en stor frottéhandduk. För säkerhets skull. Pula in pipen en liten bit i ändtarmen. Det ska inte göra ont. Ta mer salva i så fall. Öppna klaffen, håll upp påsen med höger hand och låt kaffet rinna in i lagom tempo. Tycker du det går för fort stänger du klaffen eller sänker påsen. Går det för långsamt höjer du påsen. Tycker du det är för varmt eller kallt stänger du också direkt och går upp och ordnar till lagom temperatur eller väntar på att det svalnar. När allt runnit in, stäng klaffen.

Ta ut eller inte ta ut pipen?

Jag tar alltid ut pipen. Skulle kännas väldigt konstigt att ha den kvar för mig. Och obekvämt. Jag har läst att en del har pipen kvar inne så att vätskan kan rinna tillbaka i påsen ifall det blir svårt att hålla kvar den. Det känns lite för äckligt för mig.

Rulla sedan över på rygg en stund och känn dig nöjd. Kanske gör du några rörelser med benen mot taket bara för skojs skull och för att stimulera ditt inre lite extra. Rulla slutligen över på höger sida, lägg dig tillrätta och låt kaffelavemanget göra sitt.

Hur länge ska jag ha kaffelavemanget inne?

Den vanliga tiden som rekommenderas är 15 minuter. Som nybörjare skulle jag vara glad även för kortare stunder. Jag brukar ibland ligga längre med kaffelavemanget inne, typ en halvtimme eller så. Så känn dig fram. Var stolt även för korta sessioner.

Det som kan hända under själva lavemanget är att det kan komma så kallade ”körningar”. Då känns det som att allt kaffe bara kommer att spruta ut ur dig och du har noll koll. Men det är bara som det känns. Det är bara att andas lugna långa andetag och vara stolt över att du kan ta dig igenom det utan att det händer någon olycka. Slappna av. Tills nästa ”körning” kommer. Det kan komma flera. Och enligt den allmänna kunskapen om kaffelavemang anses ”körningarna” vara något bra. Det är då levern stimuleras sägs det. Många gånger märker jag ingenting alls under mina

Så här gör du kaffelavemang - Minikurs med Lisel Humla

kaffelavemang. Ibland kommer ”körningarna”. Res dig inte upp när det sker. Då skiter det sig ofelbart. Att ta sig upp för att gå på toa och tömma ut kaffelavemanget är bäst att göra när det känns lugnt.

En lugnande video om det där med “körningar”

Här är det läge med ännu en video där jag, Lisel Humla faktiskt är mitt i en s.k. “körning”. Kan vara intressant att se att det inte är så farligt, med lång erfarenhet i alla fall...



<https://youtu.be/LVA-67livTw> (2.32 min)

Hur får jag ut kaffelavemanget?

Du får ut kaffelavemanget genom att när det känns lugnt och lagom och klart resa dig upp och gå lugnt till toastolen och sen låta det sköta sig självt. Sitt gärna lite längre än du tror det behövs. Det kan komma ut vätska fler gånger. Det kommer också med viss kraft så toastolen kan behöva extra rengöring efteråt.

Vad gör jag efter kaffelavemanget?

Gå och lägg dig och vila en stund efter kaffelavemanget. Mycket viktigt anser jag. Drick sedan ordentligt av något vatten du bedömer som nyttigt. Därefter är det väl dags för en härlig frukost...

Vill du lära dig mer om kaffelavemang?

Det finns så mycket mer att lära sig om kaffelavemang. Varför det är bra att göra kaffelavemang, t ex. Kanske har du snappat upp en del här och där men visst vore det skönt att få en lättfattlig förklaring i samma anda som den här kursen. Så stanna kvar på den mail-lista du nu står med på så får du info om nästa minikurs: **Därför ska du göra kaffelavemang** (arbetsnamn). [Än så länge finns en artikel av Lisel Humla i samma anda att läsa...](#)

Nyfiken på mera detox som funkar?



Varför inte kolla in min erfarenheter av infraröd bastu i enklaste hemma-versionen.

[Läs mer på sajten urforma.nu](#)