

**Har du problemer med  
FORDØJELSEN?**

**Så prøv en**

**TARMSKYLNING**

**Ulla Stavnsbjerg**

## FORORD

Hvis du tænker på at få lavet en tarmskylning, kan du have forskellige overvejelser og en vis skepsis. Det er helt naturligt og grunden til, at jeg har skrevet denne lille uddybende og forklarende e-bog, som du kan downloade gratis.

Baseret på min baggrund som sygeplejerske og mine erfaringer med tarmskylning gennem otte år er jeg overbevist om, at tarmskylning har en gennemgribende sund effekt på din krop og dit generelle helbred. Derfor vil jeg meget gerne støtte dig i din beslutning ved at forklare mere grundigt, hvad der sker.

Denne e-bog er ment som information om tarmskylning. Sørg altid for at gå til en uddannet behandler, hvis du får en tarmskylning.

Du bør søge læge, hvis du har tilbagevendende problemer med maven. Vær især opmærksom på

- Blod i afføringen
- Kronisk voldsom forstoppelse med mange dage mellem afføring
- Langvarig diarré
- Vægttab til under din normale vægt
- Vedvarende kvalme og smerter under brystbenet

**God læselyst!**



Ulla Stavnsbjerg

København, april 2012

## Typer af problemer, der kan afhjælpes med tarmskylning

Tarmskylninger hjælper på mange problemer. Her får du først en oversigt, inden jeg gennemgår hvert enkelt problem.

- Candida (svamp)
- Diarre
- Forstoppelse, skjult forstoppelse, en følelse af ikke at blive tømt
- Hudproblemer
- Intolerance overfor fødevarer
- Irriteret tyktarm, ondt i maven
- Oppustethed, luftdannelse
- Reaktionen (f.eks. diarre) efter penicillin – og antibiotikabehandling
- Udrensning før en kikkertundersøgelse af tyktarmen
- Udposninger på tyktarmen
- Udrensning i forbindelse med faste
- Udrensning i forbindelse med leverskylning
- Ved kostomlægning for at opnå vægttab (nulstille tarmen)

### Candida (svamp)

Candida er en overvækst af svamp i tarmene. Det er forårsaget af ubalance i mikrofloraen og kan give hudproblemer og skedesvamp.

### Diarre

Tynd mave kan skyldes forkert mad som for eksempel mælk til dem, der ikke tåler det. Det kan være en madforgiftning eller rejsemave forårsaget af bakterier i maden. Uanset hvad, så er det en ubehagelig tilstand, der kan være nærmest invaliderende, hvis den varer ved, fordi man bliver bange for at gå ud til steder, hvor der ikke er et toilet. Det kan dog blive bedre. En tarmskylning, efterfulgt af indhældning via endetarmen med gode mælkesyrebakterier, vil hurtigt hjælpe.

## **Forstoppelse**

Forstoppelse skyldes, at vi spiser for få fibre. Det er en meget almindelig tilstand i vores moderne samfund med forfinet og fiberfattig mad. Der er ikke fibre nok til, at tarmen kan arbejde ordentligt. Meget kød, hvidt brød, vin, fed mad og for få grønsager vil give en fast, hård afføring, der har svært ved at stimulere tarmens egen fremdrift. Det giver ophobning, oppustethed og kun lidt afføring. Det kan føre til hovedpine, ømhed i led og muskler, let influenzafølelse og træthed. Der kan godt være lidt afføring daglig, men tarmen bliver ikke tømt godt nok. Det er en tilstand, der kaldes skjult forstoppelse.

Hvis du føler, at du ikke bliver ordentligt tømt ved toiletbesøg, så fortæller det noget om tilstanden i din tyktarm. Det kan betyde, at der er for lidt volumen på indholdet i tarmen, og afføringen kan være tør og knoldet. Det er igen et tegn på, at der ikke er fibre og vand nok til at blødgøre tarminholdet. Det kan også betyde, at tarmen er slap og arbejder langsomt. Stillesiddende arbejde forværrer situationen. Det er en umådelig dårlig ide at holde sig, når afføringstrangen melder sig. Den trang skal følges! Ellers kan det give forstoppelse.

## **Hudproblemer**

Flere af mine klienter kommer med hudproblemer: Acne, eksem, psoriasis. Ofte hænger det sammen med træg mave med sparsom afføring, der ikke kommer daglig. Din hud bliver pænere efter en tarmskylning, fordi der er en forbindelse mellem tyktarm, lunger (iltning) og huden. Blodgennemstrømningen øges, og huden får allerede i løbet af selve behandlingen et sundere, mere rosa skær. Tyktarm, lunger og hud er dele af kroppens udskillelsesveje. Så når tyktarmen udskiller bedre, vil lunger og hud kunne udskille bedre samtidig med, at de belastes mindre.

## **Intolerance overfor fødevarer**

Det drejer sig typisk om en reaktion på sukker, mælk og mælkeprodukter, hvede og hvedemelsprodukter. Se også irriteret tyktarm.

## Prebens mavesmerter forsvandt

Preben på 37 år var oppustet og havde haft en "mærkelig" mave igennem flere år. Den sidste måned havde han haft smerter. Preben havde også uren hud på bagdelen og på overarmene. Han havde stor lyst til sukker, hvilket kan skyldes svamp (Candida) i tarmen.

Han oplever selv, at smerterne bliver værre, når han spiser hvedemelsprodukter, som pizza og flutes. Han har haft det sådan i årevis, ofte med tynd mave.

Preben fik tre tarmskylninger fordelt på 4 måneder for at nulstille tarmen og rette op på problemerne.

Den første skylning var præget af den irriterede tarm og de problemer, der var: luft i maven, smerter og svage tarmbevægelser. Vi klarede det med et ganske lille indløb af ret varmt vand 38,5 grader til at berolige tarmen og en varmepude på maven. Efter skylningen tog han mælkesyrebakterier.

Mellem behandlinger tager Preben 6 Husk-kapsler om morgenen og mælkesyrebakterier i pulverform.

Ved anden skylning en måned efter fortæller Preben, at det er blevet meget bedre. Han har mindre mavekneb og er mindre oppustet. Hans hud er også blevet bedre. Knopperne på bagdelen er næsten væk. Prebens toiletbesøg går bedre, hans afføring er mere normalt formet, og han har slet ikke tynd mave. Han føler sig mere energisk.

Til tredje skylning to måneder efter fortæller Preben, at det går godt med maven. Han er ikke oppustet, og han har kun få smerter. Det er nu helt tydeligt for ham, at smerterne kommer efter at have spist hvedebrød. Han har svært ved at undvære hvede, men er glad for at kende sammenhængen, så han selv kan styre det.

## **Irriteret tyktarm**

En generende lidelse, der giver ondt i maven i form af en slags koliksmarter, oppustethed og mavekneb. Der er varierende grader af ubehag. Afføringen veksler mellem løst og fast. Der kan være gode perioder og dårlige med mange smerter, forstoppelse og diarre. Det er en type af tarmproblemer, der har rigtig god gavn af tarmskylning. Der bruges 38 eller 39 grader varmt vand. Det varme vand afslapper tarmen og virker smertestillende. En varmepude er også godt og det bruger jeg tit. Hos mange klienter har jeg hørt, at smerterne begynder, når de går i de sidste klassetrin i skolen, hvor de begynder at stille store krav til sig selv. Hvis det kombineres med penicillinbehandlinger for diverse betændelser, en intolerance for hvedemel og mælkeprodukter og et liv med fester og alkohol, så har vi balladen.

## **Oppustethed**

Rigtig mange af mine klienter kommer, fordi de føler sig oppustede. De kan have det godt om morgenen og passe deres tøj. Efter måltider og som dagen går, bliver de mere og mere oppustede og kan slet ikke passe tøjet. Det er som at være gravid, siger mange kvinder. At være oppustet er et almindeligt symptom hos næsten alle, der får en tarmskylning. Det kan skyldes stress, dårlig tarmbakterieflora, gæring af ufordøjet mad i tarmene, forstoppelse, skjult forstoppelse, antibiotikabehandling.

## **Penicillin- og antibiotikabehandling**

Det er naturligt, at en penicillinkur påvirker tarmens mikroflora. Penicillin eller antibiotika, der betyder "imod liv" på latin, vil både bekæmpe de dårlige bakterier, der giver dig halsbetændelse og ramme den øvrige mikroflora i din krop. Tetracyclin bruges ofte til længerevarende kure mod svær acne eller bumser. Det er en hård kur, der påvirker livet i tyktarmen, ja i hele tarmsystemet, hvor der lever 1 kg tarmflorabakterier. En tarmskylning og efterfølgende behandling med mælkesyrebakterier vil gendanne den sunde tarmflora.

## **Udposninger på tyktarmen (divertikler)**

Bindevævet i tyktarmen kan blive slapt og der kan komme udposninger på tarmen. Det er især den nederste tredjedel, der kan give efter. Der sætter sig afføring i de små lommer, der kan være på størrelse med en ært. Det forgifter hele kroppen og kan medføre en stor træthed og mangel på energi, som er meget invaliderende.

## **Udrensning før en kikkertundersøgelse af tyktarmen**

Der er en del mennesker, der synes, at det er ubehageligt at blive udrenset med et skrappt afføringsmiddel. Det er vilkårene, hvis du skal have foretaget en kikkertundersøgelse af tyktarmen. Her kan en tarmskylning være et blidere alternativ. Det skal foretages lige før undersøgelsen, så tarmen er tom, når du kommer til undersøgelsen. Hvis du ønsker denne løsning, skal du planlægge tiderne, så du har tid til udrensningen først.

## **Faste**

Det er godt at starte en faste med en tarmskylning, så tarmen er ren. Når man faster er der færre fibre, der stimulerer tarmens normale bevægelser og det kan medføre en dårligere tømning. Der udskilles mange affaldsstoffer under en faste, og det er vigtigt at få dem ud. Derfor anbefales det at tage et lavement hver dag og en tarmskylning i begyndelsen og slutningen af fasten.

## **Udrensning i forbindelse med leverskylning**

I sin bog "Elsk din lever og lev længere" skriver Andreas Moritz om en metode til at udrense galdesten og sten i leverens gange. Her anbefaler han at få lavet en tarmskylning før og efter kuren.

## **Vægttab**

En tarmskylning kan være en god opstart til en diætombægning med vægttab for øje. Hvis tarmen har været lidt træg med tendens til forstoppelse, vil det gavne at få skyllet og stimuleret tarmens egne bevægelser også kaldet peristaltikken. Det vil sikre, at maven fungerer godt, og at vægttabet i hvert fald ikke sinkes af en dårligt fungerende tarm.

## Hvem behandles ikke?

Ikke alle bør få en tarmskylning. Du skal holde dig fra tarmskylninger, hvis du falder i en af disse kategorier:

- Gravide
- Hvis du har betændelsestilstande i tarmen. Colitis Ulcerosa, Morbus Chron. Her vil det være godt med mælkesyrebakterier, der sættes op uden at skylle først
- Hvis du er opereret i tarmsystemet indenfor de sidste 6 måneder
- Hvis du har hjertelidelser



## Gevinsten ved tarmskylning

Tarmskylning er en enkel og ufarlig behandling, der påvirker hele kroppen.

Hele vores krop er afspejlet i tarmen på samme måde, som den er på fodsålerne. Du kender det fra zoneterapi. Tarmen har altså zonepunkter, ligesom vores fødder har. Muskulaturen i tarmen påvirkes af vandet. Derfor vil forskellige områder i kroppen påvirkes – også selvom de ligger langt fra selve tarmen.

Tarmskylning kan nulstille tarmen. Den hænger ofte bagefter og bliver i fortiden, selv om personen har lavet ændringer i sit liv, er ude af et dårligt forhold, er holdt op med junkfood og andre uvaner. Selv om stress er bearbejdet, så har tarmen ikke fundet ud af det endnu. Den er længe om at omstille sig. Den holder på alt det gamle. Det er en stor hjælp at få skyllet nogle gange, så tarmens muskulatur stimuleres til at virke bedre og kan fungere normalt igen.

Du vil først og fremmest opleve en umiddelbar, tydelig lettelse. Det er en helt speciel behagelig følelse, du får i maven. Tyktarmen er et organ i bestandig proces. Derfor har du aldrig mærket denne fornemmelse af at være helt tømt før. Det er en lethed, der nærmest også kan føles i hovedet. Tarmen kaldes også vores anden hjerne. Når du er belastet dér, vil du også kunne føle dig "tåget" i hjernen. Din tarm og krop nulstilles med en tarmskylning. Tarmen får en ny rytme introduceret, eller snarere sin egen tidligere så velkendte rytme tilbage. Den rytme, der er normal for dig, som du kender fra tidligere i dit liv. Fra før stress, før traumer og chok, før junkfood, før rejsemave og antibiotika.

Tarmens muskulatur stimuleres, så den arbejder bedre. Det vil sige, at du bliver bedre tømt, mindre oppustet, får lettere ved at høre tarmens signal om at gå på wc.

Du får inspiration til vægttab, hvis du ønsker det. Næringen opsuges bedre, tarmen tømmer sig bedre. Vi snakker også om den mad, du spiser.

En anden bonus er, at du overvinder dig selv. Det er lidt specielt, at nogen skal se din bare ende og sætte et rør op i endetarmen. Det er helt normalt at opleve det som grænseoverskridende. Det gør de fleste, inklusiv mig selv! Alligevel er det så kort tid, at enden er bar, hurtigt er du dækket til og klar til at opleve noget nyt: at vandet kommer ind. Det føles sært og giver noget afføringstrang, især i starten. Bagefter er du glad for den gode følelse af lettelse, og for at du har overvundet dig selv og prøvet noget nyt, som er godt for dig og din krop.

Du får en bevidsthed om, at din livsstil har konsekvenser og hvilke konsekvenser det er. Det kan måske motivere dig til at ændre nogle ting.

## Væk med gamle gener

Marie på 41 år havde forstoppelse og hudproblemer, samt smerter i knæ og hofter. Hun har fået gentagne og langvarige antibiotikakure mod akne. Hun har også tidligere fået homøopatiske midler og vitaminer for bihulebetændelse.

Hun havde prøvet en tarmskylning et par år tidligere med gode resultater og var derfor ikke i tvivl om, at det var den rette løsning for hende.

*”Det var en meget behagelig oplevelse at være til behandling hos Ulla, der mødte mig med en dejlig empatisk imødekommenhed. Efter behandlingen har jeg ikke haft luft i maven og føler mig ”lettere”. Der er indtil i dag kun kommet knolde ud. Desværre har jeg fået mellemørebetændelse og skal i penicillinbehandling, hvilket jo ikke er så godt for tarmsystemet,” siger Marie en uge efter første behandling.*

Det viser sig, at Marie ofte havde mellemørebetændelse som barn, og hun har syv ar på trommehinden fra gamle punkteringer. Det havde hun glemt, men kom i tanker om til næste behandling. Vi var nervøse for, om de gamle betændelsestilstande igen ville blusse op.

*”Jeg slap igennem uden gener. Jeg fik lidt trykken for øret tre dage efter og tænkte: ”Uha, er det nu starten på en ny omgang mellemørebetændelse”, men heldigvis blev det ikke til mere. Sidste gang kom der mange knolde ud i dagene efter. Denne gang kun meget lidt. Min mave fungerer fint, og humøret er også bedre. Så alt i alt ser det godt ud.”*

Ikke nok med, at Marie blev kureret for de problemer, hun døjede med nu, hun kom også af med en gammel betændelsestilstand, der ikke var helt væk. Belastninger forsvinder ofte, som når vi skræller et løg: det nyeste først og så tilbage igennem de gamle infektioner.

## Tarmskylningsmetoder

Der findes forskellige metoder til at skylle tarmene.

### Lavement

Et lavement kan udføres hjemme. Der bruges et klystersæt, der er en plasticbeholder med hul forneden, hvor en slange monteres. Der sættes en studs på slangen, og denne studs sættes op i endetarmen. Varmt vand, kamillete eller kaffe løber ind og kan senere tømmes ud på wc. Denne metode kan tømme det nederste af tyktarmen, området tættest på endetarmen.

Lavementsapparat/klystersæt kan købes på nettet på fx [www.holistica-medica.dk](http://www.holistica-medica.dk) og koster 130 kroner.

### Det åbne system

Du ligger i en slags skål med enden. Der er et hul til afløb og et tyndt rør, der går op i endetarmen. Du skal selv sætte røret op. Vand løber ind, og du tømmer/presser afføring og vand ud ved siden af røret. Du ligger alene, men får grundige instrukser til at begynde med. Du kan tilkalde en specialuddannet sygeplejerske, hvis du vil have massage på maven eller er i tvivl om noget. Denne metode bruges meget i USA og på enkelte klinikker herhjemme.

### Det lukkede system

Jeg bruger det lukkede system. Der er en sygeplejerske til stede under hele forløbet. Sygeplejersken har en specialuddannelse i colonhydroterapi, der er det latinske navn for tarmskylning. Colon betyder tyktarm, hydro betyder vand. Så det er behandling med vand i tyktarmen.

Et rør placeres i endetarmen og både det rene og det snavsede vand passerer igennem dette rør. Der bliver givet vejledning før behandlingen og undervejs i forløbet. Du får masseret maven, hvilket understøtter behandlingen. Denne metode bruges meget i Spanien, England, Tyskland, Norge og Danmark.



Her kan du se det udstyr, jeg bruger under skylningen. Det er røret, der føres op i endetarmen. Den lille slange skyller vand ind, som forsvinder sammen med afføringen i det store rør. Alt skylles direkte ud i faldstammen, så det er en meget ren proces.

## Hvad sker der i løbet af en behandling?

Du kommer, jeg tager imod og byder på te. Jeg udfylder nogle papirer, mens vi snakker. Hvad har fået dig til at vælge at få lavet en tarmskylning? Hvilke symptomer har du lige nu, og hvordan har dit helbred været tidligere? Hvilken mad spiser du? Jeg spørger, om du har fået antibiotika/penicillin, om du fejler noget andet, om du får medicin fra lægen. Ved hjælp af disse journalpapirer og vores samtale, danner jeg mig et indtryk af din helbredstilstand, hvad der belaster dig, og hvordan jeg bedst kan råde dig, når vi runder af til sidst. Jeg er også biopat/naturopath, og når jeg får nogle informationer om dit helbred, så kan jeg bruge min viden og måske se nogle sammenhænge, så du får den bedste vejledning.

Så forklarer jeg ud fra nogle plancher, hvordan fordøjelsen virker. Jeg har billeder af tarmfloraen og forklarer, hvordan sammenhængen er mellem stress, antibiotikakure, for meget kaffe og sukker, og hvordan det påvirker kroppen.

Så forklarer jeg, hvordan selve skylningen foregår. At du ligger på briksen, bliver følt på maven, så jeg kan vurdere, hvor det gør ondt, og hvor der er luft. Så lægger du dig på venstre side, og jeg føler forsigtigt op i tarmen for at sikre mig, at forholdene er normale, og at jeg roligt kan sætte selve røret op. Det er en rør med en diameter på 2 cm. På røret er der et tyndt siderør, hvorigennem vandet langsomt hele tiden løber ind under et lille tryk. Så er der en større åbning i enden af røret, hvor affaldet løber ud.

Behandlingen varer cirka 35-40 minutter. De fleste er interesserede i at se det produkt, der bliver skyllet ud, men det er helt op til dig.

Undervejs får du massage af maven og måske en varmpude på. Det kan godt være svært at give slip. Ubevidst vil tarmen holde lidt igen, især første gang. Det betyder ikke noget, så kommer det bare ud, når du går på wc bagefter. Det kan hjælpe at snakke om andre ting. Så kan hjernen arbejde med noget andet, og tarmen kan give slip. En behandling slutter altid med toiletbesøg, hvor tarmen tømmes for resterende vand og afføring.

Hvis der er brug for at indsætte gode tarmflorabakterier, gøres det nu, hvor bakterierne hurtigt vil formere sig på den rene tarm. De gode tarmbakterier bliver opløst i 50 ml lunkent vand og sprøjtet op i tarmen via et tyndt rør. Så er det bedst at holde sig i mindst 1 time, gerne længere. På 24 timer vil de have spredt sig rundt i tarmen, og efter 3 døgn er de stabiliserede. De gavnlige virkninger af nye tarmflorabakterier er en mere normal lugt og farve og mindre luftdannelse.

Jeg bruger en særlig blanding med 20 forskellige arter, som jeg køber i USA hos Victoria Bowmann, [www.myrealhealth.com](http://www.myrealhealth.com).

Det hedder mælkesyrebakterier, men har ikke noget med mælk at gøre. Navnet er opstået, fordi disse særlige bakterier kan syrne mælk.

## Efter behandlingen

Et råd til dig kan være at bruge "Husk", der er loppefrøskaller, som tilfører kroppen fibre. Det betyder noget for afføringens konsistens og for hvor lang eller kort transittiden er i tarmen. Den normale transittid er 18-24 timer. Det kan du selv checke ved at tage en skefuld tørrede majskeer, som man bruger til popcorn, og synke dem med et glas vand. Så kan du se, hvornår de kommer ud den anden vej.

Vita Biosa er en økologisk urtedrik, der er fermenteret/gæret med gavnlige mælkesyrebakterier. Det har en lav Ph-værdi, der er meget gavnlig for tarmen og normaliserende for tarmbakteriefloraen.

Mineralet krom er med til at reducere sukkertrang og normalisere blodsukkeret.

Blodtypekost er en anden måde at tilpasse din kost, så den passer bedst muligt til din kropskemi. Hvis du ikke kender din blodtype, kan jeg hurtigt bestemme den ud fra fire dråber blod.

Leverstærkende urter er et gavnligt middel, der stimulerer fordøjelsen, sætter gang i en træg tarm og reducerer oppustethed. Det kan være maretidsel, mælkebøtte, artiskok.

Et ganske enkelt råd er at begynde hver dag med et stort glas lunkent vand med citron. Det lune vand vil åbne alle tarmens "porte" og stimulere musklerne til at arbejde. Så vil tarmen vide, at det er morgen, og at den skal i gang.

Hvis tarmen er meget irriteret og sensibel, kan du have glæde af Elmebarkskapsler, Slippery Elm. Det er knust, pulveriseret elmebark, der har en beroligende, helende virkning på tarmen. Det kan reducere halsbrand og lindre en sart tarmslimhinde.

## **”Det var jo ikke så slemt”**

Søren på 36 år fik akutte problemer med maven. Hans mave var oppustet, øm, og han kunne ikke komme på wc. Han følte, at der var en masse, der ikke ville ud.

Da vi snakkede det igennem, viste det sig, at han har fået en del penicillinbehandlinger igennem flere år på grund af tandproblemer og luftvejsinfektioner. Søren har også to gange haft slem diarre. Første gang for 11 år siden, hvor det var campylobacter, og anden gang for godt to år siden, hvor der ikke blev fundet en egentlig årsag. Han var dog meget syg og blev indlagt, så det kan have været salmonella.

Søren var ikke meget for at skulle have et rør op i numsen, men der var ingen vej udenom. Han havde det elendigt og skulle på ferie et par dage senere, så han valgte at prøve en tarmskylning som sidste udvej.

Efter behandlingen føler Søren sig igen godt tilpas. Han er vældig stolt af sig selv og sit mod.

”Det var jo ikke så slemt! Jeg skulle have gjort det noget før,” siger Søren.

## Antal behandlinger

Det tilrådes at få to eller tre behandlinger til at begynde med. Det kan være tre på en uge, hvis der er udposninger på tarmen eller udtalt forstoppelse. Det kan også være med en måneds mellemrum. Det vurderer jeg, når du er her første gang.

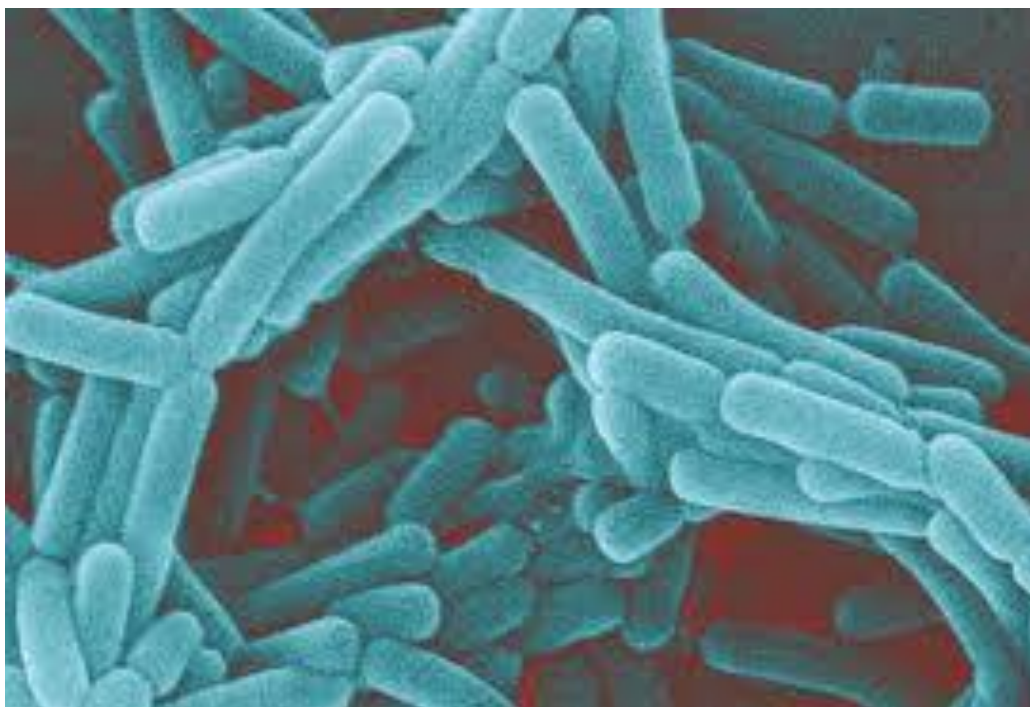


Der er altid en god og hyggelig stemning i klinikken.



## Tarmbakterier og deres betydning

Tarmfloraen har utrolig stor betydning for dit velvære, din tarmfunktion, og dit immunforsvar. Når bakteriefloraen i tarmen er sund, ser den sådan her ud:



Billedet er venligst udlånt af Biotech Academy, [www.biotechacademy.dk](http://www.biotechacademy.dk)

Bakterierne har deres eget stofskifte og hos de sunde bakterier er selv deres affaldsproduktion god for kroppen. De hedder kortkædede fedtsyrer.

Men når du fx er stresset, får bakterierne for lidt ilt, fordi kroppen mobiliserer sine kræfter i muskler og hjerne for at klare udfordringerne. Så er der mindre ilt i tarmsystemet og fordøjelsen. Det betyder, at den normale gærsvamp må tilpasse sig det nye mere iltfattige miljø for at overleve. Dens stofskifteprodukt er ikke længere gavnligt for kroppen, men mere toksisk, mere skadeligt for kroppen. Samtidig vil den nye omdannede bakterie gerne have sukker, og det kan være en af forklaringerne bag sukkertrang efter stress og penicillinbehandling.

Du kan gøre forskellige ting for at hjælpe din tarmflora i topform igen:

- Få styr på stress.
- Reducere kaffe og sukker.
- Spise gavnlige mælkesyrebakterier for at styrke den gode bestand og hæmme de dårlige.

Du kan få sat mælkesyrebakterier direkte op i endetarmen efter en tarmskyllning.

## Myter og fordomme om tarmskylning

- At det er farligt
- At der kan gå hul på tarmen
- At salte vaskes ud
- At det gør ondt
- At bakterier skylles ud
- At din læge synes, det er noget pjat eller direkte fraråder det

Et ofte stillet spørgsmål: "Er det farligt? Kan der gå hul på tarmen?" Nej, det er ikke farligt.

Tyktarmen er 1½ meter lang med en diameter på 4 cm. Ved en tarmskylning taler vi om nogle få liter vand, der løber ind og ud som stimulation af tarmen. Ganske ufarligt.

Jeg føler op i tarmen netop for at mærke forholdene; retning, graden af snæverhed. Røret kommer cirka 10 cm op med stor forsigtighed. Jeg er sygeplejerske og kender kroppens forhold. Man kan med de forudsætninger ikke gøre skade.

Der er ikke risiko for at forstyrre elektrolytbalancen (saltbalancen). Det er derimod farligt at **drikke** 10 liter postevand i den tro, at det renser tarmsystemet ud. Det skaber en voldsom forskydning af saltene i kroppen, og man kan dø af det. Ved udrensning i yoga-regi drikkes fysiologisk saltvand, der er vand med salt, der har kroppens koncentration. Det kan udrense tarmen og gøres kun på kursus under vejledning. Der er sket et dødsfald i Danmark, hvor en kvinde drak en meget stor mængde rent vand og ikke saltvand. Det har **intet** med den form for tarmskylning at gøre, som udføres i min klinik, hvor tarmen skylles nedefra.

Et andet hyppigt spørgsmål er, om tarmens bakterier vaskes ud. Ja, mange gør, og det er en del af den gode virkning. 1/3 af afføringen er døde bakterier. De bakterier, der bliver tilbage, er de stærke og sunde. De formerer sig og er oppe i samme mængde som før efter 2 døgn.

Og nej, - det gør ikke ondt. Alligevel kan det føles lidt ubehageligt, fordi der kan aktiveres nogle af de fornemmelser, smerter og ubehag, som førte dig til en tarmskylning. Du kom måske med nogle smerter, og de smerter kan du føle, når du bliver skyllet – især første gang. Allerede anden gang er der en bedring. Der vil altid være tale om fornemmelser, du kender fra din mave i forvejen. Altså ikke noget ukendt.

Din læge kan synes, at der er unødvendigt, din tarm vil jo fyldes igen! Og det gør den jo heldigvis også. Blot sker der noget med tarmens egen muskulatur, når den aktiveres ved skylningen. Det svarer til cirka 25 normale afføringer at få en tarmskylning! Det har altså en stor betydning for tarmens aktivitetsniveau, at den fylder og tømmer sig med vandet og det virker normaliserende på den.

Tak, fordi du brugte tid på at læse min e-bog. Jeg håber, at du har fået en fornemmelse af, om tarmskylning er noget for dig – og er blevet klogere på, hvad det egentlig er og kan hjælpe dig med.

Hvis du har nogen spørgsmål, så ring endelig til mig på telefon 28 91 27 87. Der kan du også bestille en tid, hvis du har fået lyst og mod på at prøve en tarmskylning.

Du kan også læse mere på min hjemmeside [www.klinikcolon.dk](http://www.klinikcolon.dk).

Ulla Stavnsbjerg

