

## Tyktarmsudskylning

Undertiden henvist til som ”colon hydro terapi”. Tyktarmsudskylning anerkendes som en yderst gavnlige måde at sørge for tyktarmens velbefindende. En tyktarmsudskylning er et indre bad, der anvender en professionelt designet maskine til at give en udskylning af tyktarmen.

Den foretages ved gennem anus blidt at indføre varmt filtreret vand, der cirkulerer gennem tyktarmen, hvor det opløser og fjerner dennes indhold, alt mens patienten ligger behageligt på en briks. Vandets temperatur og tryk styres nøje og reguleres gennem et antal indsprøjtninger og udtømminger for at bistå tyktarmens peristaltiske bevægelser. En hospitalskåbe sikrer, at patienten er dækket mht blufærdighed og varme.

Eftersom metoden involverer et lukket system, fjernes de udskyllede materialer uden ubehagelige lugte eller ubehag sædvanligvis forbundet med lavementer.

Et lavement varer 45 minutter og er styrkende, afslappende og effektivt. Det bør gives af en professionel.

### Hvorfor udrense?

Et grundlæggende helbred begynder med pleje af tyktarmen. At udskille, eliminere, ufordøjede fødelede, kirtel- og cellerester, slimhinderester, gas og parasitter spiller en væsentlig rolle i fordøjelses- og optagelsesprocessen.

På grund af den teknologiske såkaldte ”fødeforbedring” - brug af konserveringsmidler, pesticider, herbicider og kemiske og hormonale tilsætningsstoffer - har behovet for at rense tyktarmen aldrig været større. Mange af disse gifte bliver genoptaget i blodstrømmen, lymfen, leveren og nervesystemet, og overanstrenger og svækker med tiden kroppens forsvar mod vira og fremmede bakterier.

Resultatet er et sammenbrud, der påvirker kroppen som helhed. En forøget toksisk belastning bidrager til de problemer, der associeres med tyktarmen: forstoppelse, blodforgiftning, diarré, psoriasis, smerter i lænden og hovedpiner - blot for at nævne et par stykker.

Tyktarmsudskylning hjælper med at udrense denne ophobning af stagnerende giftproducerende materiale i tyktarmslommerne og holder tyktarmsmusklerne spændstige. Forbedret spændstighed i tyktarmen sørger for effektiv fjernelse af affaldsprodukter fra kroppen. Rensning af kroppens systemer hjælper til med at genoprette indre balance og generel god sundhedstilstand.

### At få en tyktarmsudskylning

Der findes en del klinikker i Danmark som behandler med Colon hydro terapi.

## **Lavementer i hjemmet som en erstatning for tarmudskylninger**

Selvom lavementer ikke er så effektive som tyktarmsudskylninger, har nogle mennesker brug for denne form for hydroterapi, fordi tarmudskylning ikke kan fås. Harold Reilly, en fysioterapeut, anbefalede følgende instrukser til et lavement:

1. Forbered lavementkanden eller posen. Sterilisér spidsen af røret. Brug godt en liter lunkent vand til 1 teskefuld salt og 1 teskefuld natrium bikarbonat.
2. Læg dig på venstre side. Put vaseline på gummiduppen over din finger eller på røret og udvid gradvis anus, idet du fører vaselinen rundt.
3. Indfør spidsen af røret og kontrollér hastigheden, hvormed vandet løber ind, for at forhindre krampe. Hvis du føler, at du ikke kan holde vandet, så tag en dyb indånding og luk ventilen, indtil den intense fornemmelse aftager.
4. Efter at alt vandet er kommet ind, bør du beholde det dér så længe som muligt, før du lukker det ud igen. Hvis du ikke får tilfredsstillende resultater, kan det være nødvendigt at gentage proceduren, indtil der er udtømmelse af den nedadgående tyktarm.

### **Anbefalet metode**

1. Første trin: Tag den første liter vand, som ovenfor nævnt, liggende på venstre side.
2. Andet trin: anbring dig på alle fire på gulvet og tag den anden liter vand med salt og natrium bikarbonat blandingen.
3. Tredje trin: når du har udtømt anden liter, hvil da en stund og tag derpå den tredje liter, til hvilken du har tilføjet en spiseskefuld af Glyco-Thymoline i stedet for salt og natrium bikarbonat. Tag dette sidste lavement liggende på højre side.

Stå op og gå omkring, før du lukker vandet ud. Det vil give dig en mere grundig rensning og Glyco-Thymolinen er meget god for tyktarmens og hele tarmsystemets slimhinde. (The Edgar Cayce Handbook for Health Through Drugless Therapy, side 245).