

# Tarmskylling

**T**armskylling er en prosess hvor du renser hele tarmkanalen ved hjelp av saltvann. Tarmskylling er en indre hovedrengjøring for å rense opp, løse opp spenninger, gi de indre organene tiltrengt hvile. Prosessen kan være en inspirasjon til en ny giv med større kostholdsbevissthet og endring av gamle vaner, samt økt energi og mental klarhet.

Det hører med til prosessen å følge en kostplan i 10 og 30 dager, som fortsetter rensingen, utskiller avfallstoffer og balanserer kroppens syrenivå.

Tarmskylling er ikke bare en fysisk prosess som renser systemet. Det er en nær sammenheng mellom tarmsystemet og nervesystemet. Når tarmsystemet avspennes vil det samtidig avspenne og balansere nervesystemet. Dietten etter tarmskylling stabiliserer den nye balansen i nervesystemet.

Tarmskylling gjør også kroppen mer følsom. Etter tarmskylling opplever du tydeligere hvordan mat påvirker deg, og du kan spise mer ut fra din følelse for hva du trenger, istedenfor å spise ut fra vaner.

## PROSESSEN

Dagen før tarmskyllingen skal du faste fra kl. 18. Gjerne spis litt frukt og du kan drikke hva du har lyst til. (Helst ikke melk, alkohol eller sukkerholdige drikker.)

- *Tarmskyllingen begynner lørdag morgen kl. 8.30 på fastende mage.*
- *Du drikker 2 glass med varmt, fysiologisk saltvann.*
- *Så utføres 4 presise yogaøvelser som åpner opp for porter i tarmsystemet, som får vannet til å lettere renne gjennom.*

- *Så 2 nye glass, og en omgang med øvelser. Gjentas 10-16 ganger.*
- *Når det er skikkelig press på tarmsystemet går du på toalettet, og forløpet fortsetter med:  
2 glass saltvann  
4 øvelser  
Gå på toalettet*
- *Dette fortsetter inntil vannet som kommer ut er klart. Hvilket det vanligvis er etter 10-16 omganger. (Saltinnholdet gjør at vannet ikke blir tatt opp i blodet og utskilt gjennom urinen, men utskilles gjennom tarmen.)*
- *Deretter følger mageskylling og nesekylling.  
45-60 minutters hvile*
- *Et spesielt måltid mat (Ris og røde linser m/smørsaus).*
- *Samtale og veiledning om kosten.*
- *Ta det med ro resten av dagen. (Normale aktiviteter, men ingen store anstrengelser.)*
- *Ikke drikk kaldt vann samme dagen som tarmskyllingen, men gjerne lunkent/varmt.*
- *10 dagers restriktiv kostplan og 30 dagers lett kostplan. (Ellers med alle vanlige aktiviteter.)*

Under tarmskyllingen er det normalt å gjennomgå svingende humørtilstander, fra oppstemthet og inspirasjon til treghet og depresjon. Det er derfor best å gjøre tarmskylling i en gruppe. Det frarådes å gjøre tarmskylling på egenhånd uten veiledning. Kostplanen i 10 dager kan også by på svingende humør og utskillelseskriser avhengig av hvor mye avfallstoffer som er i kroppen. Kostplanen kan forlenges til flere måneder for dyperegående effekt, men dette bør utføres i samråd med læreren.

- *Tarmskylling bør ikke gjøres oftere enn to ganger om året.*
- *Personer med for høyt blodtrykk, kronisk forstoppelse eller helseproblemer må ikke gjøre tarmskylling uten å rådføre seg med læreren på forhånd.*

## KOSTPLANEN

Kosten etter tarmskyllingen består av grønnsaker, kornprodukter, bønner og linser. Med litt oppfinnsomhet i matveien behøver dette ikke å bli kjedelig, men det er rikelig anledning for variert og spennende mat. Du kan spise deg mett til hvert måltid, så det behøver ikke være en asketisk affære, men snarere en utfordring til å prøve noe nytt. Vi gir gjerne noen gode oppskrifter med på veien.

**Det som skal unngås i de 10 første dagene er:** Alle stimulanser; kaffe, te, alkohol, tobakk, sukker og søte produkter (som honning, brus, sjokolade, frukt, mm) og sterke krydder. Videre; kjøtt, fisk, egg, løk og alle melkeprodukter, stekte og rå grønnsaker.

**Det som skal unngås i de følgende 30 dager:** Kjøtt, fisk og egg.

## TA MED

Det er viktig å være varm under tarmskyllingen. Ta med tykke sokker og ellers klær du liker å bevege deg i, joggedress eller lignende. Evt. innesko (sandaler/slippers) til alle turene ut på do.

**I 2023 har vi satt opp følgende kurs i tarmskylling:**  
Fredag 14. april 2023. Kurset går kl. 14 - ca. kl. 18.30.  
**Pris:** Kr. 1.200. (Kr. 960 for heltidsstudenter / ungdom).  
**Sted:** Ask kurscenter, Floridavegen 81, 5307 ASK.

# Matforslag de første 10 dagene etter tarmskylling

**Generelt:** Følgende forslag inkludere kun varme retter. **Som brødpålegg kan vi f.eks. anbefale:** Grønnsaker (poteter, gulerøtter mm. i skiver - det er godt både varmt og kalt), bønnemos (f.eks. laget av røde linser eller kikerter), Tahin (Sesampasta), Peanøttsmør, Nutana sin postei. Til brød kan man også spise kokte maiskolber, bakte poteter og andre grønnsaker.

Bruk ikke krydder, men gjerne urter som oregano eller basilikum og evt. soyasaus som smakstilsetning. I stedet for salt kan du f.eks. bruke grønnsaksbuljong. Unngå bordsalt. I stedet for smør bruk f.eks. soyamargarin og evt. flerumettet olje (som jordnøttolje) til steking og baking. I stedet for melk i sauser bruk grønnsaksvannet.

Alle bønner (minus røde og brune linser) skal ligge i vann natten over før koking. Kok bønnene opp i nytt vann. Tøm av oppkokvannet og kok bønnene ferdig i nytt vann. Dette minsker bønnenes tarmluftdannende effekt. Bruk også karve eller spisskommen.

## 1. DAG: Potetmos m/linsesaus (av brune linser) og hele kokte gulerøtter.

Potetmosen smakes til med soyamargarin, grønnsaksbuljong og grønnsaksvannet fra gulerøttene/potetene. Linsene kokes minst 1/2-3/4 time med litt buljong. Bruk linsene som de er eller du kan lage en vanlig oppkokt saus, bare bruk grønnsaksvann istedenfor melk. - Dvs. smelt litt margarin i en panne, under omrøring kom i passende mengde fint mel. Spe i grønnsaksvannet til sausen har riktig konsistens. Til sist kom i linsene og smak til med buljong og evt. litt oregano.

## 2. DAG: Hirse m/rødbetsaus og kokte gulerøtter.

Rist hirsene på tørr panne noen minutter før koking. Rødbetene skjeres i små stykker og kokes ca. 3 timer! Sausgrunnlaget lages som beskrevet, men med rødbetvannet. Til sist kommer du i rødbetstykkene og smaker til med buljong.

## 3. DAG: Grønnsakssuppe m/varme, nybakte rundstykker.

Skjer gulerøtter, poteter og purre (evt. andre grønnsaker) i små stykker og kok det med litt buljong. Tilsett evt. grønne erter 5 minutter før de er ferdig kokte. Smak til med buljong og evt. litt basilikum. Oppskrift på gode, rundstykker eller annaet finner du i de fleste kokebøker.

## 4. DAG: Ris m/sjampinjongsaus og bakte gulerøtter.

Du lager sausgrunnlaget slik det er beskrevet under 1. dag. Hvis du bruker sjampinjong på boks kan vesken i boks være en god smakstilsetning. Ellers smak til med buljong og soyasaus.

## 5. DAG: Spagetti m/hvite bønner i tomatsaus og bakte poteter.

De hvite bønner kokes minst 1 time. Sausen lages slik det er beskrevet under 1. dag. Tilsist blander du i en boks tomater og bønnene og smaker til med buljong og soyasaus (lite!), evt. litt oregano.

## 6. DAG: Risengrøt m/margarin og kanel.

Grøtisen kokes på soyamelk eller rismelk.

## 7. DAG: Nudler og blandede bakte grønnsaker i små stykker med evt tofu

Gulerøtter, poteter, pastinakker og blomkål skjeres opp i små stykker og blandes med litt olje før de bakes i ovnen, evt tofu i terninger. Strø litt salt på grønnsakene når de er ferdige. Bland med nudler og smak til med soyasaus.

## 8. DAG: Linse/løksuppe m/grønnsaker og chapaties.

Svits på varm panne 2 oppskårne løk og div. smått skårne (i striber) grønnsaker i litt olje. Deretter kok løk og grønnsaker ca. 5-10 min. Samtidig koker du røde linser slik det er beskrevet under 1. dag. Tilsist blandes det sammen og smakes til med evt. ekstra vann, buljong og litt urter.

**Chapaties** lager du av 1 del fint mjøl, 1 del sammalt fint mjøl + lunken vann og litt olje. Elt godt. Deigen får hvile 1 time. Deretter rulles deigen i en tykk pølse som deles opp i små, runde porsjoner. Kulene kjevles ut til tynne pannekaker som tørrsteges på skikkelig varm panne et par minutter på hver side til de poser opp og er gyldne brune. Nam, nam...

## 9. DAG: Couscous m/aspargessaus og kokte broccoli og bakte/stekte kålrabi.

Du koker couscous'en ifølge oppskriften på pakke. Aspargessausen lages på samme måten som sjampignionsausen, bare at du her har veske og fyll fra aspargesboksen isendenfor.

## 10. DAG: Ris m/surret kokt kål og bakte gulerøtter

Hvitkålen skjæres i tynne strimler og surres i varm panne m/olje. Etter surringen kokes hvitkålen sammen med litt karve. Kålen er litt våt slik at den også fungerer som saus.

## 11. DAG: Festmåltid.

Gå på en indiske restaurant eller på en kinarestaurant. - Selvfølgelig kan du også lage til et festmåltid hjemme.

Ellers fortsetter du dietten ennå 30 dager, dvs. du spiser ikke kjøtt, fisk og egg. Du kan nå gjøre maten mer variert, bruke melkeprodukter, spise råkost, lage lekre vegetar-pizzaer, Lasagne med grønnsaksfyll og ostesaus, etc. - **Velbekomme!**

# Dietten etter tarmskylling

## DE FØRSTE 10 DAGENE

Mage/tarmkanalen er som et nyfødt barns etter tarmskyllingen. Derfor er det meget viktig at den får en mild og skånsom diett den første tiden.

### Unnlat å spise/drikke:

- Kjøtt, fisk, egg
- Melkeprodukter (melk, ost, yoghurt, etc.)
- Rå grønnsaker
- Frukt i enhver form (frisk, hermetisert, tørket, juice, te, osv.)
- Kaffe, vanlig te, alkohol
- Tobakk
- Sukker, honning, sirup, sjokolade, etc.
- Sterke krydder (pepper, karri, sennep, hvitløk, osv.)

### Unngå de første par dager:

- Stekt mat
- Løk og purre

## 10 + 30 DAGER

Virkningene av tarmskyllingen skal ha tid til å stabilisere seg. Lettheten i kroppen og følsomheten overfor energi og påvirkninger styrkes av hele prosessen.

### Unnlat å spise/drikke:

- Kjøtt, fisk og egg
- Alkohol

## HVA KAN JEG SPISE OG DRIKKE?

**Kokte grønnsaker og kornprodukter er grunnbestanddelene i dietten etter tarmskylling.**

- Kokte grønnsaker - poteter, gulrøtter, selleri, blomkål, tang, kålrabi, grønne erter etc. og belfrukter som hvite bønner, linser etc.
- Kornprodukter - korn (grøt, grovbrød, spaghetti osv.), ris, hirse, mais, couscous etc.
- Urtete - frisk ingefær, løvetann, brennesle, lindeblomst, peppermint, fennikkel, anis, solbærblad, lakrisrot, tre-års te, etc. og selvfølgelig drikke rikelig med vann.
- Som brødpålegg: bønnemos, grønnsaker, peanøttsmør, sesampasta, mandelsmør, tartex postei etc.