

Skit i Tarmen?

- Kan det verkligen se ut så här?



Behövs Tarmrening & Detox?

Det är V E Irons forskning som påbörjades redan på 30-talet, kring tarmrening som idag gjort att alltför fler inser att hälsan har sitt ursprung i en frisk och väl fungerande tarm och matsmältning. Många har idag olika tarmproblem såsom gaser, illaluktande avföring, uppsvälld buk, förstoppning eller diarré. Med dessa symtom är det lätt att inse att magen och tarmen är i obalans. En osund tarm belastar hela kroppen negativt och kan skapa olika hälsoproblem såsom sämre näringsupptag, igenslaggad lymfa, reumatism, fibromyalgi, värk, slemhinnesjukdomar, astma, allergier, flytningar, blåskatarr, eksem, tarmdysbios som i sin tur kan orsaka förstoppning eller diarré.

Mat, Miljögifter och Tarmhälsa

Det är svårt att finna en frisk kropp eller tarm idag, vilket kanske inte är så underligt med tanke på vad vi stoppar i oss. Även nyttig mat har en betydligt sämre kvalitet än för bara 50 år sedan då mängden näringsämnen har minskat radikalt i de flesta livsmedlen samt att mängden besprutnings- och miljögifter ökat. Med andra ord äter vi mat som inte ger oss den näring vi behöver samtidigt som den är förgiftad med olika miljögifter och besprutningsmedel. Det är lätt att inse att de främmande ämnen vi utsätts för inte blir en hälsosam cocktail och många av gifterna ansamlas i kroppens vävnader. Kroppens naturliga reaktion på skräpmat och mat som innehåller gifter är att skydda sig mot det genom att kapsla in det i slem. Detta slem är svårt för kroppen att få ut och stannar ofta kvar i tarmarna tillsammans med gammal avföring. Tillslut blir slembildningen i sig ett problem då det lägger sig på tarmväggen och skapar en grogrund för en osund tarmflora i form av gifter och skadliga bakterier som förgiftar hela kroppen.

Tarmrening enligt Iron

US Public Health Service har sagt att 90 % av folket har trög tjocktarm. V E Irons definition på förstoppning är när mindre än 100 % av den oanvända födan man ätit de senaste 24-48 timmarna kommer ut. Man behöver bara se hur lätt avföring fastnar i WC-stolen för att inse hur tarmen kan se ut. Allt fler påstår att ålderdomen börjar i tarmen. Iron nämner fyra vanliga ålderssymptom som i de flesta fall har sin orsak i förgiftad tjocktarm: trötthet, rynkor i ansiktet, försvagat sexliv och ofruktbarhet. I USA där man äter mycket skräpmat är en stor del av de unga idag sterila! En ren tarm resulterar enligt Iron i enorm energi, elastisk rynkfri hud, harmoniskt och energifyllt sexliv, fruktbarhet för män upp i åttioårsåldern. Iron pratar om en biologisk förnyring på i snitt 20 år efter en fullständig tarmutrensning. Iron blev själv pappa, när han var 78! Förklaringen till detta är att när kroppen lagrar mer och mer gifter så får den ständigt ägna sina resurser åt att försöka neutralisera alla dessa gifter. Kroppen blir därmed överbelastad och många hälsoproblem uppstår. När alla dessa gifter avlägsnas samt att kroppen får de näringsämnen den behöver så frigörs en enorm mängd energi, hälsa och vitalitet.

Detox med Tarmslim och Tarmplus

Regnbågscentret lanserade produkter för tarmrening redan 1982 i form av Robert Grays kur. Det var en väldigt lång kur som tog ca 12 veckor att genomföra och enligt vår erfarenhet inte gav alla önskat resultat. Vi har under åren ständigt utvecklat och förbättrat vårt koncept. Utvecklingen har hela tiden byggts på erfarenheter hos alla som testat programmen, samt egna studier och idag erbjuder vi:

Tarmslim som är ett helt örtbaserat preparat som verkar lokalt i tarmen genom att det stimulerar tarmens rörelser och förmåga att driva ut slaggprodukter och gammal hård avföring som stannat kvar i tarmen under lång tid. Tarmslim är även utmärkt att använda vid tillfällig förstoppning. Får ej användas i samband med diarré.

Tarmplus rensar effektivt både tarmen och kroppen från gifter, slaggämnen och tungmetaller. Tarmplus består av utrensande örter, bentoniteler, acidophilus (mjölkfri källa) och psylliumfröskal som sväller i tarmen och på ett skonsamt sätt skrubbar tarmvägen ren från gifter och slaggprodukter. Bentoniteleran drar effektivt till sig gifter och tungmetaller både från tarmen och övriga kroppen. Tarmplus är utmärkt att använda vid diarré då det normaliserar tarmen.

Tarmreningsprogrammet består av både Tarmslim och Tarmplus som du använder i kombination för en komplett rensning och detox av både tarmen och kroppen. Mer information om produkterna och andra Hälsotips hittar du på www.regnbagscentret.se

Tarmfloran påverkas inte negativt av Regnbågscentrets Tarmreningsprodukter. Tarmrening eller detox ska inte göras i samband med graviditet eller amning. Om du har diarré eller lös avföring så använd enbart Tarmplus. Har du trög tarm eller förstoppning som förvärras av fibrer så använd enbart Tarmslim. Tarmrening är inte lämpligt vid tarmsjukdomar såsom Crohns eller Ulcerös Colit.



Hur går en tarmrening till?

Under en tarmreningskur kan du äta och leva i stort sett som vanligt. Däremot är en sundare kost bestående av mer frukt och grönt att föredra. Undvik gärna skräpmat och stimulantia i olika former. Under kuren är det extra viktigt att du dricker ordentligt med vatten då vattnet i sig har en renande effekt på hela kroppen. Första veckan börjar du med Tarmslim för att sedan vecka 2 även kombinera kuren med Tarmplus. Hela kuren är ca 4-5 veckor lång och är lätt att genomföra. Du tar olika örttabletter 2-3 ggr/dag och kan äta och leva i stort sett som vanligt. Utförlig instruktion om hur du tar kuren följer med när du köper produkterna. Det är lämpligt att 1-2 ggr per år göra en inre storstädning för att rensa och detoxa kroppen från gifter och slaggprodukter.

vänd

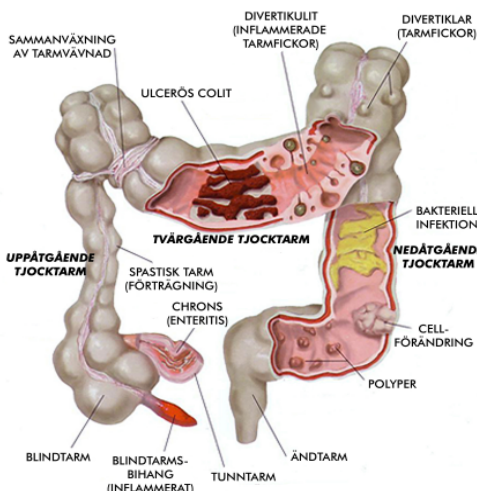
Vad rensas ut?

I början av kuren med Tarmslim och Tarmplus kommer du märka att avföringen blir något lösare än normalt. Ofta kan antalet toalettbesök öka under en kur, ex om du går 1 ggr/dag på toaletten så kan du under kuren gå 2-3 ggr/dag. Vidare kommer du märka att avföringen kan börja lukta mer illa i takt med att gammal avföring, gifter och förruttnelsebakterier rensas ut. Många upplever under kuren att tarmen tömmer sig helt och man får en ren och harmonisk känsla i magen. Många kan även få ut riktigt gammalt grått/svart/grönt/brunt slem liknande det på bilderna. Detta svarta slag har sitt ursprung i tunntarmen där det från början formats som slem för att skydda kroppen mot onaturlig skräpmat som vi stoppat i oss sedan barndomen. Slagget fastnar sedan och stannar kvar på tarmväggen. En del kan ha så mycket som 7 kg sådant slag som ofta är helt luktlöst och väldigt segt i konsistensen. Med en hemmakur kommer detta svarta slem ofta ut i mindre bitar och är då uppblandat med den dagliga avföringen vilket kan göra att det är svårt att upptäcka. Vår uppskattning är att ca 50 % har sådant slag i mer eller mindre omfattning. Däremot så har nästan alla idag olika mängder upplagrade slagprodukter i form av gammal avföring, förruttnelsebakterier, gifter mm som i sin tur orsakar olika tarm och hälsoproblem.

Biverkningar eller utrensningssymtom?

Det är viktigt att vara medveten om skillnaden mellan biverkningar och utrensningssymtom. Biverkningar är önskade och ofta negativa symtom medan utrensningssymtom kan beskrivas som en förstförsämring innan hälsa återfås. Kroppen har en egen inneboende intelligens och när hälsoproblem eller sjukdom uppstår försöker kroppen själv komma tillrätta med problemet genom en akut fas där man upplever kraftiga symtom eller sjukdom. Om kroppen inte lyckas komma tillrätta med problemet eller om man använder örter eller läkemedel som trycker ner problemet så övergår de till en subakut fas där orsaken finns kvar men symtomen avklingar och många tror att de är friska. Men avsaknaden av symtom säger inget om kroppens hälsa. Ex så kan en person som inte varit förkyld på 20 år tro att den är superfrisk fast det i själva verket kan vara så att man är så sjuk att kroppen inte orkar vara förkyld. När kroppen försöker läka en gammal skada eller hälsoproblem så kan symtomen blomma upp igen för att kunna läka ut. Dessa utrensningssymtom är positiva och visar att kroppens egen läkekraft är aktiverad. Ofta upplever man dessa symtom som mildare och inte lika jobbiga som sjukdomssymtomen.

En annan effekt man kan få av kuren är att utrensningen sker för snabbt och att det blir för många eller kraftiga utrensningssymtom. Ex på sådana symtom är tillfälliga hudproblem, trötthet, störd sömn, klåda, huvudvärk mm. Om gifter och slagprodukter frigörs i snabbare takt än de avgiftande organen lever, njurar, lungor, tarmar och lymfa, kan eliminera dem så uppstår negativa reningsreaktioner. Många tror att dessa reaktioner är oundvikliga. Tyvärr bygger detta på okunnighet om reningsprocessens dynamik. Dels måste utrensningstakten hållas inom vissa gränser, dels måste de olika komponenterna i utrensningsprogrammet matchas perfekt mot varandra så att en fullständigt balanserad formel uppstår. De delar i programmet som är alltför offensiva i sin renande verkan måste alltså motbalanseras med passande preparat. Alla människor är olika och om man får en för kraftig utrensning så brukar den bästa åtgärden vara att genomföra kuren i lugnare tempo genom att minska på dosen och istället gå på kuren under längre tid.



Ännu effektivare Detox

För att få en bra effekt av en tarmrening räcker det i de flesta fall att enbart ta tarmrenande preparat. Däremot kan det i vissa fall vara nödvändigt eller om du vill förstärka kurens effekt göra kompletterande åtgärder i form av...

Hudborstning är bra ifall du har hudproblem eller problem med lymfan. Du torrborstar huden varje morgon ex innan dusch. Borsta huden med långsamma raka drag (skrubba inte) från kroppens ytterdelar in mot nedre delen av buken. Hudborstning är i dag lätta att få tag på via Hälsokost eller välsorterade stormarknader.

Tarmvänliga bakterier eller Probiotika är viktigt att ta som tillskott då många idag lider av tarmdysbios dvs för lite av nyttiga tarmbakterier och för mycket av de skadliga. Genom att tillföra nyttiga bakterier så hindrar det de skadliga bakterierna att få fotfäste. Tarmvänliga bakterier hittar du på Hälsokost och det är viktigt att du väljer ett preparat som innehåller 6-10 olika bakteriestammar. Tillskott av tarmvänliga bakterier är extra viktigt för dig med nedsatt immunförsvar, allergier, oregelbunden avföring, gaser, uppsväld buk, läckande tarm, diarré eller förstoppning. Tänk på att det tar tid att bygga upp en bra tarmflora och du bör gå på dessa preparat dagligen i minst 4-6 månader.

Tarmsköljningar är att rekommendera ifall du vill förstärka effekten av kuren eller om du känner att enbart preparaten inte räcker för att få ut allt. Ledins Clysmatic sköljer tarmen smidigt och effektivt och du kan själv utföra denna sköljning hemma. Läs mer om Clysmatic på www.ledins.se En enklare variant av tarmsköljning kan du få genom ett lavemang du kan köpa på Apoteket, men det är knappast det smidigaste och effektivaste sköljhjälpmidlet. Ett tredje alternativ är att få riktig tarmsköljning med en Colonic-apparat som sköljer längre in i tarmen och är mer effektiv. I Sverige finns det ett fåtal terapeuter som gör denna typ av sköljningar. På www.regnbagscentret.se kan du hitta en förteckning över de terapeuter vi känner till.

Fasta är inte på något sätt nödvändigt för att få bra effekt. Däremot vill många göra en hel eller halvfasta i samband med reningskuren då fasta är renande i sig samt att man avlastar matsmältningen. Om du väljer att helfasta gör du det förslagsvis bäst mot slutet av kuren. Du kan även lägga in en halvfasta mot slutet av kuren då du under en eller ett par dagars tid endast lever på frukt, grönsaker, teer och fruktjuicer. Om du inte har erfarenhet av fasta sedan tidigare så finns det mängder av fastepaket du kan köpa via Hälsokosten.

Hälsosam mat och näringstillskott är bra under och efter en tarmrening då det tillför de näringsämnen kroppen behöver. God näringsstatus är en grundförutsättning för att hälsa ska kunna skapas och upprätthållas. Mer om hälsa och näring kan du läsa i Regnbågscenrets Diethäfte. Vi rekommenderar tillskott av Regnbågscenrets Enzymer som underlättar matsmältningen och motverkar gasbildning. Organiska kalk är en bra organisk kalciumkälla samtidigt som det är basbildande och motverkar försurning. På Hälsokosten hittar du olika så kallade Gröna Näringspulver som innehåller mängder av näringsämnen och klorofyll som stärker kroppen. Ett daglig tillskott av Linfröolja tillför de Omega3 fettsyror som kroppen behöver och som är svåra att få o sig via den dagliga kosten. Linfröolja är känslig och oxiderar utav värme, ljus och syre så var noggrann med att välja en olja i mörk förpackning som är kallpressad och förvara den i kylskåp. Vi föreslår att du använder dessa tillskott under en längre tid då det är helt organiska. Men glöm inte att många hälsoproblem kan bero på negativa mentala attityder och undertryckta känslor. Satsa på att läka hela ditt Jag, inte enbart kroppen.

Rörelse och lätt motion är viktigt för hela kroppens energi, ämnesomsättning, tarmens rörelseförmåga och lymfans cirkulation. Det viktiga är att du rör på dig. Välj sedan det som passar dig i form av vardagsmotion, promenader, simning, cykling eller liknande. Lätt träning ökar syremättningen, energin, hjärtat blir starkare samt att det underlättar utrensningen både under och efter tarmkuren.