

Det indre bad

Hvordan har din tyktarm det?

Måske er det ikke det, du tænker mest på.

Men tarmsystemets sundhed er afgørende for *din* sundhed.

Vi har besøgt Danmarks eneste klinik for tarmskylning.

af Tina Haag

- Det er folk i alle aldre og samfundslag, der kommer på klinikken, siger Jette Plesner, sygeplejerske og ejer af Colon Klinikken i Bagsværd ved København. (Latin *colon* = tyktarm).

- Den yngste er 12 år, den ældste 94. Der kommer folk med rejsediarré, som kun skal have 2-3 behandlinger, og der kommer folk med meget alvorlige og langvarige gener, som skal have behandlinger i længere tid.

- Nogle lever et usundt og stresset liv og kommer bare for at blive afgiftet.

- Mange mennesker lider af forstoppelse, diarré, oppustet mave, irriteret tyktarm, infektion med Candida-svamp - alle de gener, der opstår, når den naturlige balance i tarmens bakterieflora forstyrres. Bliver tarmen rengjort, genetableres den naturlige balance.

Og det kan være nødvendigt med denne "rengøring", for vores fødevarer er så fyldte med konserveringsmidler, tilsætningsstoffer og alle mulige andre kemikalier, at de livsvigtige tarmbakterier forstyrres.

Som regel er tyktarmens slimhinde derudover belagt med slagger, dannet af ufordøjede og forrådnende føde rester i kombination med mangel på motion, stress osv. Disse slagger giver et surt miljø i tarmen, og de forkerte



- Jeg har hørt alle de vittigheder, der findes om vores tarmsystem, bedyrer sygeplejerske Jette Plesner. - Desværre tager videnskaben heller ikke emnet særlig alvorligt.

Her ses hun foran det avancerede udstyr på sin klinik, som ligger i Bagsværd (!).

bakterier får overhånd.

Belæggningerne danner også giftstoffer, som via blodet (se fig. 2 s. 31) forgifter kroppen. Det giver fx hovedpine, træthed, ledsmerter, hudproblemer mv.

Tarmskylning fjerner gradvis belæggningerne og genetablerer den naturlige balance i tarmens bakterieflora.

Også immunforsvaret styrkes. Hele 80% af kroppens produktion af immunoglobuliner (en væsentlig del af vort immunforsvar), finder sted i tyktarmen. Ved en slaggefyldt tyktarm svækkes immunforsvaret meget, og vi bliver let syge.

Stress og psykisk ubalance er også en af årsagerne til forstyrrelser i mave-tarm-systemet. Mange ved ikke, at fx stress forandrer kroppens biokemi og dermed fordøjelsen.

- Tarmen er hjemstedet for ufordøjet materiale - ikke bare mad, men også ufordøjede følelser. Man kan blive meget "hudløs" af behandlingen, fordi den ikke kun berører fysiske affaldsstoffer. Alle gamle og ubearbejdede ting kan blive aktiveret. Men det er faktisk et plus, for så slipper man af med sine gener, siger Jette Plesner.

Ingen løftede pegefingre

- Nogle kommer til behandling hver uge, andre hver anden eller tredje uge. Det kommer helt an på, hvilke problemer folk kommer med, og hvordan de reagerer på behandlingen, fortæller Jette Plesner.

- Nogle går måske også i anden behandling, som understøtter colonterapien, og så har de ikke brug for at komme her hver uge.

Antallet af behandlinger er også individuelt. Nogle kan nøjes med få behandlinger, mens andre skal have flere.

Jette Plesner arbejder sammen med behandlere i både det alternative og i det officielle system i form af læger, ernæringsterapeuter, biopater,

psykoterapeuter og kinesiologer.

- Jeg har ikke oplevet særlig megen modstand fra det officielle system. Nogle læger er positive, andre er ikke. Men jeg får mange henvist fra alternativt indstillede læger.

- Folk, der kommer her, har meget forskellige opfattelser af krop og sjæl, og hvordan det hænger sammen med levevis. For mange starter behandlingen en proces, hvor de lidt efter lidt begynder at tænke over, hvordan de lever, og hvad de spiser.

Det er nu ikke løftede pegefingre eller frelste prædikener, man mødes af på klinikken, hvis man ikke går i dybden med sine overvejelser.

- Jeg respekterer til fulde folks opfattelse og starter det sted, hvor folk er. For hvordan kan jeg dømme om, hvor andre mennesker er i deres liv? siger Jette Plesner. →

Hvad er tarmskylning?

Anerkendt i udlandet

Colon Hydro Terapi er en avanceret form for tarmskylning, hvor hele tyktarmen renses indefra.

Behandlingsformen, som har været kendt siden romertiden, blev i begyndelsen af 1900-tallet glemt til fordel for medicinalindustriens mange medikamenter.

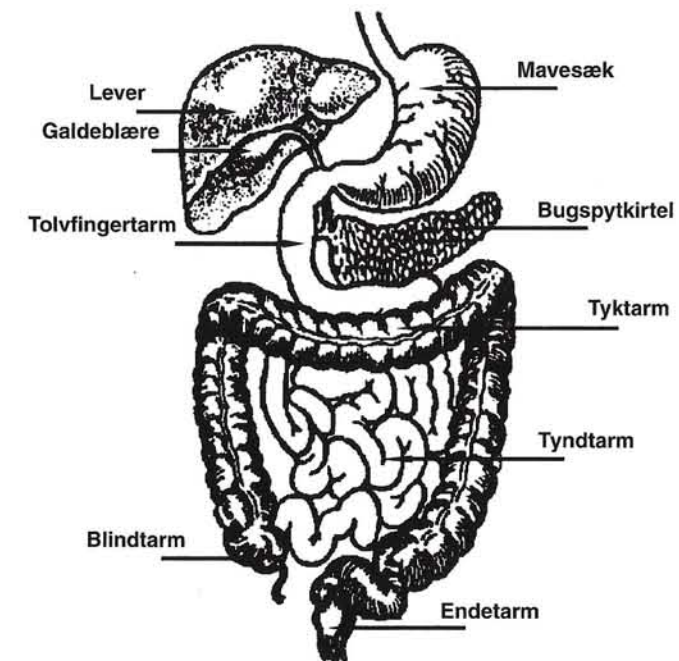
Det nuværende udstyr er udviklet i begyndelsen af 70'erne og er fra 80'erne blevet brugt i Centraleuropa og USA. Colonterapi er en anerkendt behandlingsform i Tyskland, England og USA.

I Tyskland findes ca. 1000 klinikker, i USA over 2000, og i Norge er der 19 klinikker, som har et godt samarbejde med det etablerede sundhedsvæsen. I Danmark er Colon Klinikken den eneste af sin art.

Hvordan foregår behandlingen?

Behandlingen, der er hygiejnisk, lugtfri og smertefri, udføres af en specialuddannet sygeplejerske. Hele tyktarmen - fra endetarmsåbningen til blindtarmen, i alt

Figur 1: Vores fordøjelsessystem



ca. 1,7 m - renses under varierende tryk og temperatur.

Denne meget omfattende behandlingsform kan ikke sammenlignes med ordinær tarmskylning eller lavement.

Behandlingen foregår, mens man ligger bekvemt på ryggen på en behandlingsbriks, tildækket med et tæppe og med en pude under hovedet.

Gennem et plastkrør føres tempereret vand først ind i og dernæst ud af tarmen, ca. 80 liter i alt over 40-50 minutter. Systemet er lukket, og der opstår således intet ubehag for hverken klient eller behandler.

Vandet, der kommer ud, passerer et neonoplyst rør i maskinen, så affaldsstofferne kan kontrolleres af sygeplejersken.

Samtidig med udskylningen udfører behandleren en skånsom og effektiv massage af tarmen udefra. Sidst, men ikke mindst bliver klienten vejledt om stress, kost, væskeindtag mm.

Slut med 15 års tarmproblemer

- Ufordøjede følelser havde sat sig i min tarm, fortæller Gitte.

Gitte Jul Andersen, 46 år, healer og ernæringsøkonom, har haft mave-tarm-problemer i 15 år, og de blev værre efter en fødsel. Symptomerne var bl.a. diarré og smerter, som fulgtes af et voldsomt vægttab på 15 kilo på under et år.

Gitte fik i 1995 den alvorlige diagnose Morbus Crohn, betegnelsen for betændelse et sted i tarmsystemet. Hun påbegyndte tarmskylning i januar 2002 og har fået ti behandlinger til dato.

- Jeg havde i starten af mit sygdomsforløb prøvet en panchakarma-kur på Maharishi Ayur-Veda Sundhedscenter (på Rørvig Folkehøjskole). Den kur bestod af et

urteafkog, som blev hældt op i tarmen, et intensivt massageforløb over tre dage og en månedlang diæt uden mælkeprodukter, hvede, kød og fisk - kun grønsager og ris.

- Jeg var dermed helt drænet for energi og proteiner, men havde i desperation sat min faglige viden til side i håbet om at få det bedre. Da jeg kom hjem, havde jeg det så dårligt, at jeg gik til lægen, som indlagde mig med det samme. På det tidspunkt var jeg oppe på 10-15 diarréer om dagen.

Trusler

Gitte insisterede på, at det var hendes krop, og at hun ikke

ville skille sig af med sin tyktarm, hvis der overhovedet var andre muligheder. Det blev lægerne meget vrede over, og hun lod sig udskrive på eget ansvar.

Lægerne truede hende med, at hun ville dø, hvis hun nægtede at modtage behandling. En af lægerne greb endda fysisk fat i hendes mand og skreg: "Din kone skal i behandling nu, og hun skal presses".

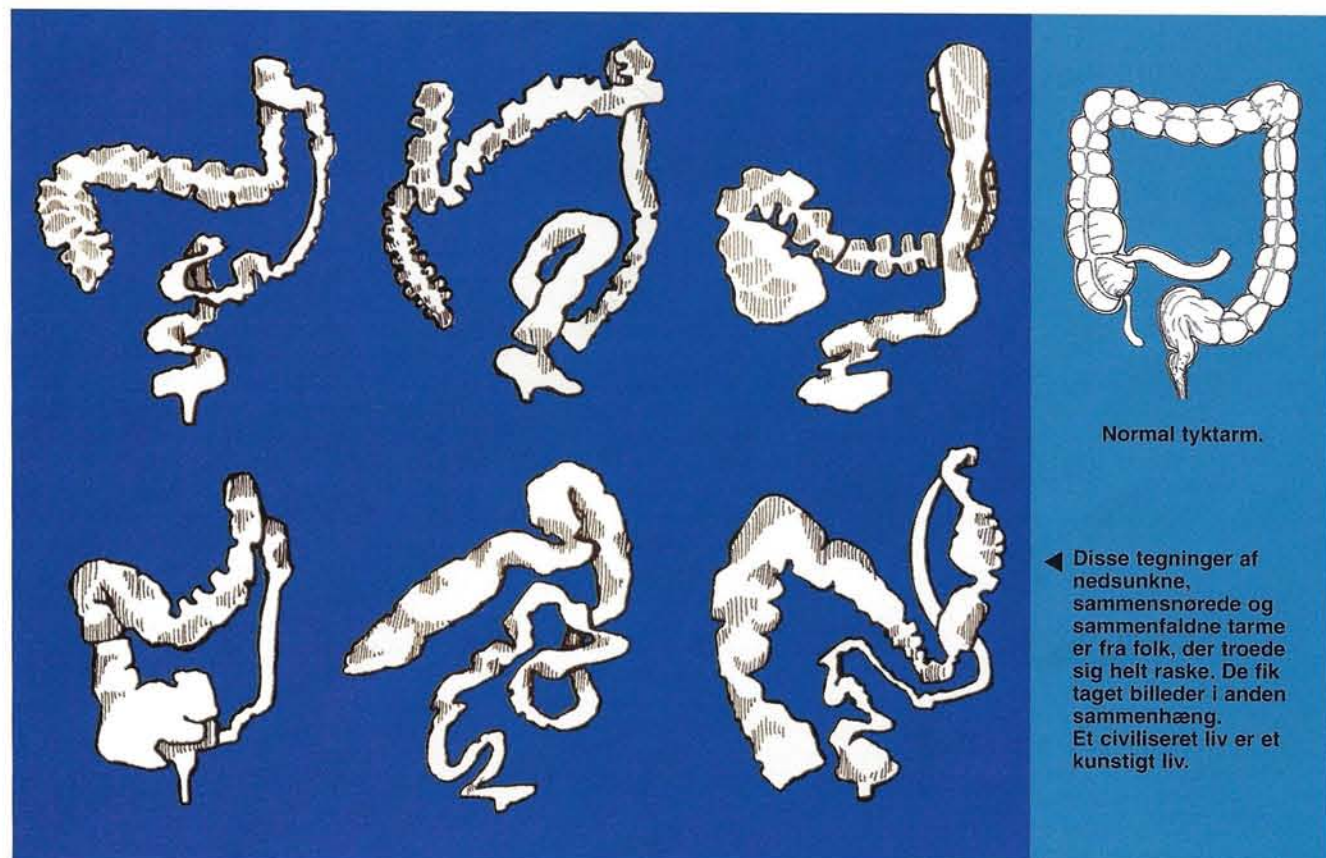
Så begyndte Gittes rejse mod helbredelse via meget forskellige møder med en lang række alternative behandlingsformer og kure:

Homøopati, kranio-sakralterapi, healing, zoneterapi,

akupunktur, biopati, Hulda Clarks metode, clairvoyance, astrologi, kostvejledning, orthomolekylær medicin (vitaminer i højdoser) og energibalancering.

Nogle af behandlingsformerne virkede i kortere perioder, nogle rensede ud i gamle psykiske mønstre. Men Gitte havde stadigvæk diarré.

På rejsen gik det op for Gitte, at tarmsystemets funktion er at fordøje ikke bare mad og drikke, men også følelser. Og alle ufordøjede følelser og psykiske mønstre havde sat sig i hendes tarm, da det nu engang er hendes svage område.



- Jeg ved nu, at jeg gennem min sygdom lærte noget meget værdifuldt og nødvendigt om mig selv, som jeg ikke kunne lære på nogen anden måde. Jeg synes, jeg godt selv kan sige det, fordi jeg har været igennem så meget.

- Men fri mig fra den spirituelle fascisme, som mange mennesker ukærligt har præsenteret mig for under mit forløb: "Det her skal du nok lære noget af". En holdning, som er oppe i tiden, og som mange syge møder fra mennesker, der ikke har personligt kendskab til alvorlig sygdom og til, hvor voldsomt det ændrer et menneskes liv.

- Overblikket kommer først efter sygdomsprocessen - ikke mens man er mest syg. Der er man bange og forvirret, pointerer Gitte.

Jordforbindelse - og høj

Billedet begyndte at vende, da Gitte fik en energibalancering, som er en healingsform, hun nu selv praktiserer.

- Da kunne jeg mærke, at jeg omsider var på vej. Kort tid efter kom jeg i gang med tarmskylninger. Og det er bare så godt. Det giver en god jordforbindelse. Sjovt nok bliver jeg også høj af det! Så det fremkalder en følelse af harmoni.

- Jeg mærker, at jeg for hver gang endelig slipper flere lag i gamle følelser. Det er som at blive taget med på en slags rejse, hvor hvert af tarmens afdækkede lag rummer følelser fra forskellige perioder i mit liv.

- Rent fysisk får jeg det bedre og bedre for hver gang, og jeg kan nu arbejde igen efter tre år som sygemeldt.

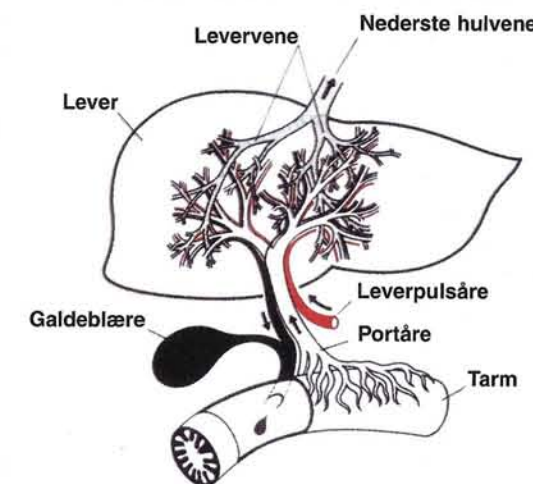
- Hvis jeg havde fået tarmskylning tidligere i forløbet, var processen måske blevet speedet op. Tarmskylningerne har ikke kunnet stå alene, men de har været et glimrende supplement til andre terapier.

- Jeg er nu omsider rask og får skyllet tarmen for at opretholde balancen i tarmfloraen.

Figur 2: Portåresystemet

Portåren er en stor blodåre, der direkte forbinder tarm og lever. Tarmindholdet er ved ankomsten til tyktarmen fra tyndtarmen flydende. I tyktarmen trækkes væsken tilbage til blodbanen - portåren, ellers ville vi miste for megen væske (kendes fra diarré).

Portåreblodet indeholder giftstoffer fra tarmen, men leveren filtrerer og rensar det, inden det føres videre ud i kroppen. Nogle giftstoffer forbliver i leveren. En dårligt fungerende tyktarm giver altid en leverpåvirkning.



Hjælp mod herpes

- Nu behøver jeg ikke medicin mod herpes mere, beretter Charlotte.

Charlotte Jensen, 30 år, fysioterapeut, led meget af eksem. Sov ti timer i døgn, men vågnede og var stadig træt. Fik herpesanfald i ansigtet. Fik pludselig oppustet mave. Har fået syv tarmskylninger til dato.

- Det, der slog hovedet på søm for mig, var, at jeg fik et herpesanfald i mit tredje øje (pandechakraet). Og jeg fik et anfald hver 14. dag, som jeg måtte slå ned med piller, for hvis det bredte sig til øjnene, kunne jeg blive blind.

Ligesom Gitte Jul Andersen prøvede Charlotte også andre behandlingsformer, som enten kun hjalp psykisk

eller simpelthen gjorde hendes gener værre.

- Jeg havde fornemmelse af, at jeg skulle gøre noget nu, ellers ville jeg blive alvorligt syg.

- De første par gange, jeg fik tarmskylning, var hæslige. Det gjorde ondt. Det var for tæt på, og det snurrede i mine ben, arme og omkring munden. Så stoppede Jette Plesner behandlingen, og jeg gik selv ud på toiletet og kom af med noget - og så fortsatte vi behandlingen.

- Jeg har også fået en grundig og dygtig kostvejledning af Jette, så jeg ved nu og kan mærke, at mit system har det bedre, hvis jeg holder mig fra

hvedemel og søde sager - og husker at få fx sojamælk.

- Nu har jeg ingen reaktioner under selve tarmskylningen, men jeg får "udrensningshovedpine" samme dag og går hjem og sover.

- Til gengæld sover jeg kun 7-8 timer og er frisk, når jeg vågner. Og jeg har ikke spist en eneste pille mod herpes, siden jeg begyndte med tarmskylninger. Min eksem er også blevet meget bedre.

- Jeg har følt mig meget sårbar i forbindelse med behandlingen. Heldigvis har jeg kunnet græde, når det var det, jeg havde brug for, og bagefter har jeg så haft det godt.

- Behandlingen har hjulpet mig i gang med at sætte handling bag mine ord, mærke efter, hvad jeg føler - og så få en masse energi oveni. Det har været en god og lærerig proces, fortæller Charlotte. □

Tina Haag er freelancejournalist.

Henv.: Colon Klinikken, Bagsværd Hovedgade 77 F, 2860 Bagsværd, tlf. 44 44 93 63 (8-10), www.colonklinikken.dk.

Litteratur: *Colon Health*, Norman W. Walker. Norwalk Press, Arizona, 1995. *Colon-Hydro-Therapie*, Manfred A. Ullrich. Dr. Werner Jopp Verlag, 1996.

Læs også om tyktarmen i *Efterårets energi* i NA 8/99.