

shank prakshalana

Da du blev født, var dine tarme helt fri for mikroorganismer, nærmest sterile. Men næsten øjeblikkelig efter din fødsel kom bakterier til og skadelige og venlige kæmpede om magten. Hvis du fik modermælk, gik der blot mellem 4 og 7 dage før de gode bakterier vandt kampen og inden længe besatte hver eneste kvadratcentimeter af dit fordøjelsesapparat fra mund til anus.

Bakterier

I en sund krop findes tusindvis af forskellige bakterier, som bl.a. producerer vores egne B-vitaminer, selv den omdiskuterede B12! Dårlige bakterier i tarmen producerer ammoniak og hæver pH-værdien til et mere basisk miljø. Desuden producerer de forskellige affaldsstoffer, der kan forårsage mange forgiftningssymptomer og kræftfremkaldende stoffer.

Venlige bakterier producerer derimod mælkesyre, som sætter pH-værdien ned til et mere surt miljø, der slår de skadelige ihjel. Nogle af disse bakterier er lactobacillus (lacto=mælk) acidophilus (acid=syre), bifidus, og bulgaricus. Udover mælkesyre producerer de gode bakterier fordøjelsesenzymer og desuden de fleste B-vitaminer, B12 inkluderet.

Al B12-vitamin på jorden bliver i øvrigt lavet af bakterier. Det er derfor kød også indeholder B12 og myten om at vi har brug for kød er opstået. Argumentet falder dog lidt til jorden, når vi ved, at B-vitaminer, inklusiv B12 bliver ødelagt ved opvarmning. Så med mindre man spiser kødet rå, skal man altså ikke regne med at få sit B12-vitamin behov dækket her.

Døden sidder i tarmene

Ophobning af giftstoffer i tarmene kan være en af de største grunde til kroppens manglende balance, da nøglen til et godt helbred sidder i tarmene. Tarmenes slimhinde kan være dækket af op til 25 år gammelt skidt, som udsætter kroppen for en konstant selvforgiftning.

Kombineret med en kort diætperiode giver tarmskyllning en effektiv udrensning for hele kroppen. Klare sanser, større følsomhed og mere energi er blandt andet resultatet.

På sanskrit hedder tarmskyllning Shank Prakshalana. Shanka betyder konkylie og henviser til de mange meter snoede tarme - shalana betyder at rengøre eller rense. Shank Prakshalana er en af de ultimative udrensninger, da hele systemet bliver renses og tarmene bliver ifølge nogle kilder så rene som hos en nyfødt baby.

Tarmskyllning

Tarmskyllning er en proces, hvor du renser hele tarmsystemet med saltvand. Tarmskyllning er en indre "hovedrengøring" med det formål at rense ud, løsne spændinger og give de indre organer tiltrængt hvile. Processen kan være inspiration til et nyt liv med større bevidsthed om kost og ændring af gamle vaner, samt øget energi og mental klarhed.

Tarmskyllning er ikke bare en fysisk proces, som renser systemet. Der er tæt sammenhæng mellem tarmsystemet og nervesystemet. Når tarmsystemet renses, vil det samtidig afspænde og afbalancere nervesystemet. Diæten efter tarmskyllning er meget vigtig for at opbygge den nye balance i både tarm- og nervesystem. Tarmskyllning gør også kroppen mere sensitiv. Efter tarmskyllning oplever du tydeligere, hvordan mad påvirker dig og du kan i højere grad mærke, hvad du har brug for og bryde ud fra dine vaner.

Tarmskyllning bør ikke foretages mere end to gange om året og anbefales at gøres første gang med en lærer. Hvis du tager medicin, har forhøjet blodtryk, kronisk forstoppelse eller helbredsmæssige problemer, må du ikke lave tarmskyllning uden at rådføre dig med læreren på forhånd.

Til gengæld kan tarmskylning anbefales til næsten alle andre former for lidelser, hvor hovedpine, forstoppelse og allergi tit er set kureret med en enkelt behandling. Jeg har i skrivende stund ført mere end 2000 af mine elever igennem denne udrensning og resultaterne har været store!

Nogle har lagt deres medicin gennem mange år fra sig, flere kvinder i overgangsalderen er holdt op med at have hedeture, en del nævner, at leddegigt, cyster i brystet, akne, eksem, hovedpine, alle mulige kropssmerter og allergi er væk - næsten alle har sine egne resultater at fortælle om. Endelig har de næsten alle tabt sig, hvilket man jo ikke rigtig kan undgå, når der bliver rensset ud, selvom det ikke skal være det egentlige formål med dagen.

Selve processen

Dagen før tarmskylningen skal du faste fra kl. 20. Altså tidlig aftensmad men du kan drikke, hvad du har lyst til - minus mælk, alkohol eller sukkerholdige drikke.

Tarmskylningen begynder næste dag på fastende hjerte. Du drikker nogle kopper med varmt, fysiologisk saltvand. Så udføres fire præcise yogaøvelser, som åbner for "porte" i tarmsystemet, hvilket får vandet til at løbe lettere igennem. En kop til og en omgang med øvelser. Gentages 6-10 gange. Når der er godt med pres på tarmsystemet, går du på toilettet og forløbet fortsætter med: en kop saltvand - fire øvelser - gå på toilettet.

Dette fortsætter, indtil det vand, der kommer ud, er helt klart, hvilket det sædvanligvis er efter 14-16 kopper. Saltindholdet gør, at vandet ikke bliver optaget i blodet og udskilt gennem urinen, men udskilles direkte gennem tarmen. Derfor skal du næsten ikke tisse under hele processen, da alt vandet vil blive udskilt via tarmene.

Derefter følger 45-60 minutters hvile og et specielt måltid mad bestående af ris med skummet smør. Dette måltid aktiverer og smører tarmen på en blid måde, da saltvandet ellers ville virke udtørrende. Man spiser rigeligt for da kommer fordøjelsen lettere i gang igen. Hermed følger vejledning om kosten.

Tag den med ro resten af dagen.

Normale aktiviteter, men ingen store anstrengelser. Man skal helst ikke drikke noget før fire timer efter, at man har spist - man kan dog skylle munden med vand. Drik ikke koldt vand samme dag som tarmskylningen, men gerne varmt. 48 timers restriktiv og de efterfølgende 8 dages mindre restriktiv kostplan og 30 dages let kostplan. Ellers kan du udføre alle sædvanlige aktiviteter.

Humøret

Under tarmskylningen er det normalt at mærke et svingende humør, fra opstemthed og inspiration til træghed og træthed. Det er derfor bedst at lave tarmskylning i en gruppe. Det frarådes at lave tarmskylning på egen hånd uden vejledning. Den efterfølgende kostplan kan også byde på svingende humørtilstande afhængigt af, hvor mange affaldsstoffer der er i kroppen.

Kostplanen kan forlænges til flere måneder for at opnå dybere virkning.

Det er vigtigt at være varm under tarmskylningen. Så tag tykke sokker med og ellers tøj, som du kan bevæge dig i, joggingtøj eller lignende. Pas også på ikke at blive kold de efterfølgende dage. Du kan føle dig lidt mere kuldkær end du plejer, da meget af din energi bruges på udrensning.

Diæten

Du kan spise aftensmad samme dag som tarmskylningen, fx grønsagssuppe eller kartoffelmos

med kogte grønsager. Brug ikke konserves eller andet fabriksfremstillet mad under diæten. Lav maden af friske grøntsager. Efter tarmskyllingen holdes en diæt i 10 dage, og - hvis du vil have den fulde effekt af tarmskyllingen - endnu en diæt på yderligere 30 dage, hvor du ikke spiser kød, fisk, mælkeprodukter (med undtagelse af yoghurt) og æg.

Maden skal være enkel, letfordøjelig og neutral. Brug ikke konserves, men lav maden af friske grøntsager. Diæten stimulerer den udrensning, som fortsætter efter selve tarmskyllingen. Den stabiliserer virkningen af processen således den går dybere og varer i længere tid.

Maden skal genbygge tarmfloraen igen, hvorfor det anbefales at spise yoghurt naturel med mælkesyrebakterier. Undgå stimulanser såsom kaffe, cigaretter, hvidt sukker, slik, alkohol og sort/grøn te. Således får nervesystemet hvile og ro, hvilket ofte opleves som mental klarhed. Diæten stabiliserer dine madvaner og er effektiv til at bryde dårlige vaner. Det er ikke en slankekur, men overvægtige mennesker går ofte ned i vægt.

Det kan tage nogle dage før du igen har normal afføring efter tarmskyllingen, hvilket er helt normalt. Her kan du lægge hørfrø i vand natten over eller kværnet i kaffekværnen og spise/drikke det næste morgen, fx på din grød.

Opskrifter og idéer

Under diæten kan du spise alle slags grøntsager. Specielt godt er rodfrugter såsom kartofler, gulerødder, kålrabi, pastinakker, jordskokker, søde kartofler, men også græskar, fx hokkaido, blomkål, broccoli, kinakål, rosenkål, squash, aubergine, tomat, majs osv..

Desuden er det godt at spise kogte linser, majscolber, ærter og bønner. Og masser af suppe samt kogte kornprodukter, fx brune ris, hel byg, hirse, spelt eller pasta såsom spaghetti, nudler - uden æg osv.. Grød af havregryn eller andre gryn - og skal du have noget på, som ligner mælk, så prøv rismælk. Man kan endvidere spise brød, helst gluten og gær frit uden ost/mælkeprodukter og i stedet for smør bruge koldpresset planteolie. Kokosmælk er også fint til madlavning i stedet for almindelig mælk.

Risikiks er gode og findes nu til dags både i større levnedsmiddelforretninger og i helsekostbutikker og knækbrød kan være en god afveksling. Tofu findes i mange varianter og smagsnuancer, der er mere eller mindre neutralt men altid lavet på sojabønner og kan købes i helsekostbutikker. Det giver maden lidt ekstra substans og smager godt i grønsagsretter og supper.

Efter nogle dage kan man endog spise sesampasta - tahin - usaltet på brødet. Kold/varm kartoffel i skiver er faktisk enormt lækkert på brødet evt. med en anelse urtesalt. Planteolier er OK. Undgå salt, brug i stedet tamari og miso eller til nød urtesalt.

Drik gerne masser af væske og vand til og mellem måltiderne. Drik gerne urtete, men vælg en af de milde og ikke en stærkt krydret, som fx yogi-te.

Spis ikke mellem måltiderne. Det gør det sværere at fordøje maden og det mærker du tydeligere nu end sædvanligt. Intet kød, fisk og æg og ingen former for mejeriprodukter, frugt, råkost, sukker, honning, stærke krydderier. Du kan bruge krydderier efter nogle dage, men ikke karry, chili, peber og lignende.

Du må ikke indtage nogen form for stimulanser såsom kaffe, almindelig sort te, sukker, kakao, alkohol og tobak.

Madtips

Tænk på, at du kan lave mad på forskellige måder. Kog grøntsagerne møre, men ikke helt i stykker. Dampkogning gør, at grøntsagerne beholder både smag og næring. Der findes specielle gryder, eller køb en "rist", som du kan lægge i en af dine gryder. At trykkoge bønner og endog ris og andre kornprodukter går hurtigt og er godt rent ernæringsmæssigt.

At bage grøntsager let i ovnen er også en skånsom tilberedning, så længe de ikke bliver mørke. Squash er meget lækkert med lidt olie på. Tomater er også gode fra ovnen. Undgå stegning under diæten.

Kartoffelmos kan du lave med koldpresset planteolie og evt. lidt tamari. Godt sammen med kogte grøntsager, fx broccoli, gulerødder, majs og kogte bønner og linser, som hvis kogt ordentligt, kan blive ligesom sovs.

Pasta/ris med kogte grøntsager og hvorfor ikke en tomatsovs (veg. olie, hvedemel, friske tomater, vand evt. revne gulerødder). Supper med forskellige grøntsager, fx kartofler/græskar er gode (gode at skære i tynde skiver og koge møre). Røde linser kan du også lade koge ud til en "rød" suppe. Det er bedre at jævne med maizena (majsstivelse) end med hvedemel. Put nudler eller knækket spaghetti i, hvis du vil have mere "mad" i suppen. Og hvorfor ikke spise suppen med et lækkert brød. Brug tamari og miso i stedet for salt og bouillonterninger.