

Introduktion

För att genomföra en sådan här tarmrening måste man tömma systemet på mat, genomföra själva reningen, och sedan återgå till normal kost. Desto bättre man följer instruktionerna, desto bättre resultat får man.

Det viktigaste är att:

1. Inte äta fast föda
2. Dricka 5 fibershakes om dagen
3. Ta örterna på kvällen

Man kan träna under tiden, om man orkar, det påverkar inte resultatet av reningen. Man kan även smörja in överkroppen med olivolja och massera magen & tarmen (det brukar jag göra ibland).

Ibland så ligger jag även på spikmatta, det kan hjälpa tarmen komma igång när den "fastnat".

En fibershake görs med:

- 2.5 dl vatten
- 15 ml bentonitlera
- 8 gram av fiberpulvret

Ha i vatten i en shaker. Ha i bentonitleran. Ha i 8 gram av pulvret. Blanda & drick snabbt.

Tips 1: 8 gram fiberpulver är exakt 15 ml i volym.

Tips 2: Man kan dricka vatten, te (alla sorter), fruktjuice (alla sorter), grönsaksjuice – närsomhelst under hela reningen.

Tips 3: Fruktjuice ska helst sakna fruktkött (men det är inte strikt nödvändigt).

Förberedningsdagar

2 Förberedningsdagar. Enkelt förklarar så äter man lättsmält mat dag 1, och bara flytande föda dag 2. Du intar inte fibershakes under förberedningsdagarna.

Dag 1: Du kan äta frukt, grönsaker, smoothies (mjölkfria, laktosfria), soppa. Lättsmält mat. Pizzasallad. Yoghurt (gärna laktosfri) med skivad banan i, och kokosflingor (bra fibrer + fetter). Mättande.

Turkisk yoghurt är 10% fett vilket är bra för energinivån, om du är känslig för sånt. Det är väldigt gott att äta med honung, till exempel. Riktig lönnsirap och agavesirap funkar lika bra.

Dag 2: Den andra reningsdagen gäller bara rinnande föda. Soppa med buljong, smoothies, såna saker. Ha gärna olivolja i när du äter för energi.

Alla former av vatten, te, och fruktjuice och även saft går bra hela reningen. Man kan göra bra smoothies på rismjolk/kokosmjolk + banan + råörsocker/honung/lönnsirap.

Blåbär går bra, även under själva reningen, men försök mala ned det ordentligt med en stark mixer. Smoothies bör intas på morgonen innan alla fibershakes börjar, eller några timmar efter den sista fibershaken för dagen.

Angående kaffe. Det generella tipset är att undvika. Men dricker du kaffe vanligtvis kan du ta en eller två koppar på morgonen hela reningen för att slippa abstinenssymtom och huvudvärk. Huvudvärken kan sitta i 4-5 dagar även om man bara dricker 1-2 koppar om dagen i sin vanliga rutin.

Förstoppad? Är du förstoppad så kan du lägga till en dag. Och köra 3 förberedningsdagar istället för 2. Har du en kraftig förstoppning sedan många år tillbaka? Då uppmuntrar jag dig att tömma systemet tidigt i förberedningsfasen.

Du kan använda:

- Castor oil ([ricinolja](#))
- Lavemang
- Tarmsköljning ([Armonia Friskvårdscenter genomför tarmsköljningar](#))

Jag känner [Jenny Modin](#) som har kliniken, hon är duktig. Hon säljer även plastslangar och 150ml lavemang sprutor för FMT Transplantation.

1. [Här är mitt första inlägg om FMT](#)
2. [Här är mitt andra inlägg om FMT](#)
3. [Här kan du läsa om FMT Coaching](#)

Den billigaste lösningen är att använda en kombination av ricinolja och lavemang. Kör 1-3 lavemang per dag under förberedningsfasen. Anpassa efter behov och motivation.

Har du erfarenhet av andra metoder – så använd gärna dom då! Målet är att tarmen ska vara så tom som möjligt när Tarmreningen börjar Dag 1. Berätta för mig hur du gjorde – jag uppdaterar ständigt denna guide.

För maximalt resultat så kan du se hela förberedningsfasen som en fasta.

Själva Tarmreningen

Själva Tarmreningen: Här råder en matfasta. Ingen solid mat över huvud taget. "Undantaget" är en eventuell smoothie på morgonen och kvällen som man intar två timmar innan sin första fibershake, eller två timmar efter den senaste (som tidigast).

Då maler man ned bananen och eventuella blåbären ordentligt så att kroppen kan ta upp det lätt. Men en stark stavmixer eller matmixer. Rismjolk, kokosmjolk, mandelmjolk, hasselnötsmjolk går bra. Undvik sojamjolk vilket är svårsmält. Märket [Rice Dream](#) är överlägset godast, tycker jag själv.

Schemat kan se ut såhär:

08:00 — Smoothie 1
10:00 — Fibershake 1
12:00 — Fibershake 2
14:00 — Fibershake 3
16:00 — Fibershake 4
18:00 — Fibershake 5
20:00 — Smoothie 2
21:00 — Örter (Digest Power)

Tarmreningsläger: Exakt såhär såg schemat ut i [Tarmreningslägret jag hade i Tumba](#) 12-17 april, 2021, som jag hade med 6 deltagare. Jag brukar ha 2 stycken Tarmreningsläger per år. Man kan boka mig som grupp i hela Sverige. Priset är 1000 kr/person/dygn.

[Kontakta mig](#) för mer information. Jag erbjuder ett samtal på 15 minuter utan kostnad till alla som är intresserade.

- Namn: Theo Gerken
- Telefonnummer: 073 503 57 55
- Email: theo.gerken@gmail.com
- [Facebook Profil](#)

- [Min Hemsida](#)
- [Min Blogg](#)
- [Tjänster & Produkter](#)

Man kan dricka vatten, alla former av te, och alla former av juice närsomhelst under hela dagen. Det påverkar inte reningen. Man kan ha socker/honung/sirap i det te man dricker för smak och energi.

- **Man ska också undvika bordssalt** under hela reningen. Havssalt och himalayansk salt går bra, men bör bara intas i små mängder och inte nära inpå en fibershake (som bara skulle absorbera det).
- **Använd inte metall** när du mäter upp den rinnande bentonitleran. Det neutraliserar magnetismen i den. Använd plast eller trä.
- **Blanda också fiberpulvret** noga med en gaffel innan du använder det första gången.

Protokollet är 5 fibershakes om dagen. Det är 8 gram pulver per shake. Detta är ingredienserna i en färdigblandad fibershake:

- **8 gram fiberpulver** (6 gram psylliumpulver, 1 gram ingefära, 1 gram pektinpulver)
- **15 ml bentonitlera** (3x5 ml mått, exempelvis)
- **2.5 dl vatten**

Det lättaste sättet att göra en fibershake:

1. Mät upp 2.5 dl vatten i en shaker
2. Ha i 15 ml bentonitlera i vattnet
3. Ha i 8 gram av fiberpulvret
4. Skaka intensivt i 10 sekunder och svep direkt

Det blir snabbt väldigt tjockt — så det bör drickas snabbt.

Angående Schema: Du kan även köra ett "lösare" schema där du kör fibershaken med start på morgonen och sen 1-3 timmar emellan. Färskpressad juice som man kör genom en centrifug är det nyttigaste men man kan även köpa Brämhults eller billigare juicer.

Det är mycket socker i juice så man bör inte dricka flera liter om dagen. 1-2 liter juice utspritt över hela dagen kanske är lagom, beroende på hur mycket te du dricker och om du sötat ditt te med rörsocker eller honung.

Oavsett vilket schema du kör, så tar du örtpreparatet tre timmar efter din senaste fibershake. Du kan också ta det 4-5 timmar senare, men du bör inte glömma det. Då uteblir ofta morgondagens resultat (passeringar), för tarmen har ingen anledning att röra på sig.

Du kan ta 2 örtpiller i slutet av den första dagen av din rening. Sen kan du öka med 2 piller varje dag tills du får en "stor" passering av tarmplack dagen efter. Då har du hittat din dos och kan stanna där.

Exempel:

- Dag 1: 2 piller på kvällen
- Dag 2: 4 piller på kvällen
- Dag 3: 6 piller på kvällen

Får du "tarmkramper" på natten eller dagen efter – så har du överdoserat något. Då får du sänka dosen.

Har du en historia av förstoppning, är en stor person, eller av någon anledning tror att du behöver en hög dos av örterna, så

kan du starta på 3 och öka med 3 piller per dag. Då blir schemat:

- Dag 1: 3 piller på kvällen
- Dag 2: 6 piller på kvällen
- Dag 3: 9 piller på kvällen

Tar du 9 stycken örtpiller på kvällen och vill öka ännu mer, så kan du ta örter tidigt på morgonen dagen efter. En rimlig dos är 3-5 stycken. Ge örterna minst 2 timmar att verka, och flytta fram hela schemat 2 timmar. Eller gå upp tidigare och ta örterna. Den första fibershaken flyttas alltså fram 2 timmar, eller 3 timmar (tre timmar är bättre).

Det är främst förstoppade människor som kommer upp i såna doser. Dom flesta som gör den här reningen ligger på 3-6 stycken per kväll.

Tar du 5 stycken per kväll, och får bra effekt på det, så kan du stanna där resten av reningen. Eller öka långsamt med ett piller i taget.

”Bra effekt” betyder i det här fallet att du får ut mycket tarmplack dagen efter. Det är så man bedömer om man behöver öka dosen eller inte.

VIKTIG POÄNG: Alla har en egen ”minimumnivå” av örtpiller för att få ut tarmplack, samt en ”optimal nivå” där man får ut stora mängder. Målet med den första tarmreningen är att hitta sin egen personliga ”optimala” nivå.

Det sista steget är att ta örtpiller 3 gånger per dygn med 8 timmars mellanrum varje gång. Men då måste schemat anpassas till det. Så att fibershaken inte ”krockar” med örterna.

Det finns en hel vetenskap bakom hur och när man kan ta dessa örtpiller – som skulle bli en egen uppsats om jag skrev ned den.

“Överdoserar” man med örtpiller får man tarmkramper, vilka kan var smärtsamma. Tarmkramper är en överaktivitet av tarmen, och reducerar också mängden tarmplack man får ut dagen efter. Då kanske man springer på toaletten 8 gånger på en dag – men inget kommer ut.

Efter Reningen

Efter reningen. Ät lättsmält mat. Drick lite kombucha + fermenterade grönsaker till varje stor måltid. Ät laktosfri yoghurt om du tolererar det.

Undvik gärna gluten + komjölk. Om du vill ta probiotika, ta en stor mängd till varje måltid dina första 5-15 måltider. Du kan också blanda ned pulvret i yoghurten för ökad effekt.

Gluten och komjölk är dom mest svårsmälta produkter som finns att konsumera. Det är också därför dom är väldigt vanliga allergier. För dom tenderar gå ospjälkade genom tarmen och läcker ut i blodet där immunförsvaret attackerar det panikartat (och bildar antikroppar).

Extra Information

- HEMSIDA: Det är en bra idé att [läsa igenom hela min hemsida](#) noga för att förstå varför man gör vissa saker.
- PRESENTATION: Kolla gärna på min [presentation om tarmrening](#) på Youtube också.

- FACEBOOK: [Kontakta mig via Facebook](#)
- BLOGG: [Kolla in min blogg](#) för mer information.
- EMAIL LISTA: [Skriv upp dig på min maillista](#) och få ett utskick varje gång jag publicerar ett nytt inlägg.
- INLÄGG: [Här är mina 10 mest lästa inlägg](#)
- FACEBOOK GRUPP: Du kan också ställa frågor [i min Facebook grupp](#).
- FMT COACHING: [Jag erbjuder även FMT Coaching](#).

Tveka inte att höra av dig! Jag pratar med vem som helst i 15 minuter utan kostnad. Jag svarar på vilka frågor som helst.

Vänliga Hälsningar!

/Theo Gerken