

Tarmen.

Peristaltik.

Tarmen er et "vanedyr". Den kan bedst lide at komme af med afføringen nogenlunde på samme tid hver gang. Tarmen er mest aktiv, efter vi har fået noget at spise. Det at vi tygger på noget, sætter altså gang i peristaltikken. Peristaltikken er tarmens bevægelser, der skubber afføringen fremad mod udgangen. Så det er lettest at komme af med afføringen ½ time efter et måltid.

Siddestilling.

Maven har det bedst hvis tarmen tømmes regelmæssigt. Det kan være hver eller hver anden dag, eller flere gange om dagen. Vores rytmer er forskellige. Tarmen skal føles tom efter afføring, der skal ikke stå en rest tilbage som senere kan give problemer. For at opnå en god tømning, skal man sidde på toilettet på en måde som fremmer en god tømning.

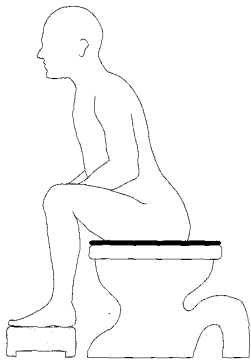


Fig. 30.5. Den optimale siddestilling ved defekation.

Irritabel tyktarm.

En irritabel tyktarm giver ofte problemer med afføring der skifte mellem hård og blød, samt en del luft i tarmen. Det er en fordel hvis man kan undgå de madvarer som irriterer tarmen. Samtidig kan et daglig indtag af HUSK eller Sylliflor være med til at ensarte afføringens konsistens.

Forstoppelse.

Årsagen til forstoppelse eller træg tarm kan være mangfoldige. Det kræver en nærmere gennemgang for at kunne finde baggrunden samt give råd om hvordan forstoppelsen kan afhjælpes. Hvis ikke den behandles kan det medføre urininkontinens, nedsynkning af underlivet samt dårlig tømning af tarmen.