

Darmsanierung (ohne Einnahme)

Inhalt

Natürliche Darmsanierung	3
1) Die Ausgangssituation	3
1) Je gesünder der Darm - umso gesünder der Mensch.....	3
2) Die Ausgangssituation	3
3) Der Darm verschleimt	4
4) Mögliche Folgen von Darmproblemen.....	4
5) Das Metabolische Syndrom	5
▼Blutzucker	5
▼Blutfett / Cholesterin	5
▼Bluthochdruck.....	5
▼Übergewicht.....	5
2) Stufen und Bestandteile der Darmsanierung	6
1) Stufe 1: Darmreinigung	6
1) Flohsamenschalenpulver - was das ist und was es bewirkt	6
2) Bentonit - was das ist und was es bewirkt.....	7
2) Stufe 2: Aufbau einer gesunden Darmflora	7
1) Optimierung des Darmmilieus (Präbiotikum).....	8
2) Aufbau der Darmflora (Probiotikum).....	8
3) Mögliche zusätzliche Bestandteile.....	9
4) Die Ernährung.....	9
5) Bewegung / Massagen.....	10
Mögliche Zusatzkomponenten	11
1) Toxine, Pestizide, Metalle, Radioaktive Partikel.....	11
1) Schwermetalle	11
2) Radioaktive Partikel	11
3) Toxine, Pestizide.....	11
2) Parasitenbefall.....	12
1) Papayakerne.....	12
2) Oregano-Öl	12
3) Wermut	12
4) Knoblauch.....	12
5) Kokosöl.....	12
6) Kürbiskerne.....	13
3) Pilzinfektionen	13
1) Grapefruitkernextrakt	13
2) Granatapfelkernextrakt.....	13
3) Oregano-Öl	13
4) Kokosöl.....	13
4) Stärkung der Leber.....	13
5) Stoffwechsel ankurbeln.....	14
Die Ernährung	15
1) Präbiotika - die Nahrung der Probiotika.....	15



2) Probiotika.....	15
3) Die Ernährung.....	16
1) Reduzieren / vermeiden (▼).....	16
2) Verstärkt zu sich nehmen (▲).....	16
4) Schutz der neu aufgebauten Darmflora.....	17
1) (-) Antibiotika.....	17
2) (-) Antibabypille und andere Hormonpräparate.....	17
3) (-) Chlor im Leitungswasser.....	18
4) (-) Fluoride.....	18
5) (-) Lebensmittel-Zusatzstoffe.....	18
6) (-) Pestizid-Rückstände.....	18
7) (+) Reines, gefiltertes Wasser (>= 99,9 % Reinheit).....	19
Bewegung / Massagen.....	19
1) Bewegung.....	19
2) Massagen.....	19
Was sie sonst beachten sollten - FAQ.....	20
1) Weitere Anwendungshinweise.....	20
2) Entgiftungskrisen.....	20
3) Wenn Sie Medikamente nehmen müssen.....	20
4) Was sie bei Diabetes beachten müssen.....	21
5) Was tun bei erhöhtem Flüssigkeitsverlust.....	21
6) Einfluß der Dosierung / Intensität.....	21
7) Einfluß der Ernährung.....	21
8) Einfluß von Nahrungsergänzungen.....	22
9) Dauer und Häufigkeit.....	22

Natürliche Darmsanierung

Ziele der Darmsanierung sind: Das Verdauungssystem wird vollständig gereinigt, das Gewebe entgiftet, die Darmflora aufgebaut und das Immunsystem unterstützt. Gleichzeitig werden sämtliche Organe entlastet und in ihrer Selbstheilungskraft gestärkt. Hauptbestandteil der Darmsanierung ist eine effektive Darmreinigung. Die Darmreinigung dient dazu den Verdauungsapparat zu säubern und zu entschlacken. Sie kann bei bereits bestehenden Darmproblemen, aber auch als präventive Massnahme zur effektiven Entlastung des Körpers eingesetzt werden.

1) Die Ausgangssituation

1) Je gesünder der Darm - umso gesünder der Mensch

Die Zusammenhänge zwischen der Darmgesundheit, dem Immunsystem und der Anfälligkeit für die verschiedensten Krankheiten sind mittlerweile weithin bekannt. Ob Infektionskrankheiten, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder chronische Krankheiten (von Rheuma über Arteriosklerose bis hin zu Krebs) – sie alle sind deutlich weniger wahrscheinlich, wenn der Darm in Ordnung ist. Wie aber soll der Darm in Ordnung bleiben, wenn er tagtäglich mit den absonderlichsten Dingen konfrontiert wird?

Absonderlich sind für den Darm beispielsweise Dinge, die wir als Nahrung betrachten (weil wir es so gewohnt sind), die eine solche Bezeichnung aber in Wirklichkeit gar nicht verdienen. **Nahrung nämlich sollte nähren**, stärken und gesund halten. Genau das aber tun viele Dinge nicht, die sich in den Lebensmittelabteilungen der Supermärkte befinden. Im Gegenteil, sie schwächen, schaden und machen krank.

Stellen Sie sich einen Zeitreisenden vor, der vor 5000 Jahren lebte und in Mitteleuropa im Jahr 2016 landet. In unseren Supermärkten – falls er sich hinein traut – wird er vielleicht noch so manches Obst und Gemüse und auch Eier sowie das eine oder andere frische Stück Fleisch als essbar erkennen, sonst aber nichts. Niemals würde er auf die Idee kommen, sich Chips, Schokoriegel, Joghurt, Aufschnitt, Milchreis, Käse, Fertigsuppen, Pizza, Nudeln, Bonbons, Cola, Kekse, Mayo, Pudding, Toastbrot, Kaffee etc. in den Mund zu schieben. In seinen Augen und auch seinem Geschmackssinn nach wären diese Dinge nicht essbar. Und genau dieselbe Meinung teilt auch unser heutiger Darm. Trotzdem muss er sich nicht nur dann und wann, sondern gleich mehrmals täglich mit derartigen Objekten herumärgern, die er selbst als Fremdkörper einstuft.

2) Die Ausgangssituation

Übermäßige Schleimbildung: Trifft etwas im Darm ein, das vom Organismus als Fremdkörper klassifiziert wird, dann bilden die Schleimhäute verstärkt Schleim. Dieser soll die Fremdkörper einhüllen, damit sie nicht etwa in die Blutbahn und somit noch tiefer in den Körper gelangen, sondern rasch ausgeschieden werden können. Bei der heute üblichen Ernährung tauchen jedoch so viele Problem- und Schadstoffe im Darm auf, dass praktisch ständig Schleim zur Entfernung der schädlichen Substanzen gebildet werden muss.

Der Darm steht mit allen Organen in enger Verbindung. Sein Zustand und seine Funktionsfähigkeit wirken sich auf die Gesundheit aller anderen Organe, aller Gewebe und aller Körperflüssigkeiten gleichermaßen aus. Die Selbstregulationsfähigkeit des Organismus nimmt ab – und zwar in dem Mass, wie die Bedürfnisse des Körpers beispielsweise durch schlechte Nahrung, Bewegungsmangel oder Medikamente missachtet werden. Dann ist es dem Organismus nicht mehr möglich, im Gleichgewicht zu bleiben, geschweige denn dieses aus eigener Kraft wieder zu erlangen.

Eine Darmsanierung erweckt die Selbstregulationsfähigkeit des Körpers zu neuem Leben. Sie entgiftet, aktiviert, belebt, reinigt und sorgt auf diese Weise für den Abbau aller Altlasten. Der Organismus wird unterstützt, allen Ballast zu entfernen und sich wieder in Richtung seines Gleichgewichtes zu bewegen.

5) Das Metabolische Syndrom

Zum Metabolischen Syndrom gehören die vier bekanntesten Zivilisationserscheinungen unserer Zeit, nämlich **Übergewicht**, hohe **Blutzucker**werte, **Bluthochdruck** und hohe **Blutfett**- bzw. Cholesterinspiegel.

Die Betroffenen nehmen infolgedessen eine Menge Medikamente ein und werden mit einer ebensolchen Menge ungünstiger Nebenwirkungen konfrontiert. Wäre es da nicht deutlich sinnvoller, auf nebenwirkungsfreie und natürliche Helfer – wie den Flohsamen – zurückzugreifen?

▼ Blutzucker

Flohsamen sorgt beispielsweise dafür, daß Zucker langsamer aus dem Darm aufgenommen wird und nicht so schnell ins Blut gelangt.

Der ▼ Blutzuckerspiegel wird dadurch gesenkt und die Insulinantwort verbessert. Dies entlastet die Bauchspeicheldrüse, die nun weniger Insulin ausschütten muss, um den Blutzuckerspiegel im Normbereich zu halten.

Hinweis: *Bei einem stark schwankenden insulinpflichtigen **Diabetes** kann die blutzuckersenkende Wirkung des Flohsamens jedoch auch den Insulinbedarf senken, so dass die Medikation hier unter Umständen sehr individuell angepasst werden muß!!! Am besten besprechen insulinpflichtige **Diabetiker** die Flohsamen-Einnahme daher mit ihrem **Arzt!!!***

▼ Blutfett / Cholesterin

Cholesterin ist lebenswichtig für den Aufbau der Zellen, während Triglyceride als Energiespender für unseren Körper unverzichtbar sind. Ist von beiden Stoffen allerdings **zu viel im Blut** vorhanden, können sich **Ablagerungen an den Gefäß-Innenwänden** bilden und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen.

Flohsamen hilft, die zu hohen Blutfettwerte zu senken, indem Cholesterin und Triglyceride an die Schleimstoffe gebunden und mit dem Stuhl ausgeschieden werden.

▼ Bluthochdruck

Wer zu einem **gestörten Fettstoffwechsel** neigt, hat meist auch mit einem zu hohen Blutdruck zu kämpfen. Hier konnten die Forscher feststellen, dass die Einnahme von Flohsamen nicht nur die Blutfettwerte nach unten korrigierte, sondern im Gleichzug den Blutdruck signifikant senkte.

▼ Übergewicht

Nicht zuletzt sind Flohsamen eine ideale Unterstützung, um Übergewicht zu reduzieren. Ihr hohes **↑ Quellvermögen** im Magen löst ein schnelleres ▼ **Sättigungsgefühl** aus und hilft das ▼ **Hungergefühl** zu verringern.

- 1) Die kalorienarmen Ballaststoffe werden nur langsam verdaut und halten daher lange satt.
- 2) Flohsamen regen zudem die Verdauungstätigkeit an und entziehen der Nahrung zusätzlich ein wenig Fett und Zucker, die mit den Ballaststoffen des Flohsamens nun unverdaut ausgeschieden werden.
- 3) Der günstige Einfluss auf den Blutzuckerspiegel verhindert ausserdem die gefürchteten ↓ Heisshungerattacken, die im Nu so manch mühsam weggehungertes Kilo wieder zurückholen.

Gründe für eine Darmsanierung kann es also viele geben. Das Ergebnis einer Darmsanierung wird jedoch immer dasselbe sein: **Sie fühlen sich besser, attraktiver und leistungsfähiger** – und zwar völlig gleichgültig, in welchem Bereich Ihre Gesundheitsprobleme zuvor auftraten.

Dieses Dokument, und viele andere mehr, können Sie bei uns erhalten