

Für ein gutes Bauchgefühl !!



Hier erfahren sie alles über eine sanfte, schonende aber sehr effektive Methode der Darmsanierung.

Der Darm - Das unbeachtete Organ

Sie leiden unter Verstopfung, Blähungen, Durchfall, Bauchschmerzen, Allergien?

Gerade in diesem Bereich kann man selbst sehr viel tun, **ohne Nebenwirkungen** befürchten zu müssen. Mit der "richtigen" Ernährung und einem sanften Präparat zur Darmpflege kriegen Sie Ihr Problem schnell in den Griff.

Lesen Sie einmal in Ruhe unsere Tipps durch.

Wir liefern zusammen mit unseren hochwertigen Naturprodukten auch die **Anleitung zur Darmkur mit.**

Sie glauben, Sie ernähren sich gesund?

Sie geben Ihrem Körper hochwertige Nahrung, dazu Vitamine und Mineralstoffe. Ihre Hochleistungsmaschine müsste also auf vollen Touren laufen.

Haben Sie aber schon einmal bedacht, dass dies alles von der Aufnahme der Nährstoffe über den Darm abhängig ist? Ist der Darm nicht in Ordnung, geht ein Großteil der wertvollen Nähr- und Mikronährstoffe sprichwörtlich "oben hinein und unten wieder hinaus".

Ihre Fähigkeit, Nährstoffe aufzunehmen und Giftstoffe abzusondern, ist abhängig von der Unversehrtheit der Darminnenwand, der Mucosa. Diese Innenwand ist von einer Schicht ausgekleidet, die reich an Antikörpern ist, sogenannten Immunglobulinen. Sie schützt uns vor den schädlichen Bestandteilen des Darminhalts. Beinhaltet der Darm hohe Anteile spezieller Giftstoffe, wie Alkohol, Medikamente, Chemikalien, aber auch Abbauprodukte des Stoffwechsels, kann die hochsensible Mucosa geschädigt werden.

In der Folge sinkt ihre Fähigkeit, Nährstoffe aufzunehmen und Giftstoffe abzuwehren. Im schlimmsten Falle entsteht durch die unvollständige Aufspaltung von Eiweiß Ammoniak. Dieser kann über die vorgeschädigte Mucosa in den Blutkreislauf gelangen. Ammoniak schädigt vor allem Leber und Gehirn.

In weniger ernsten Fällen kommt es zu chronischer Verstopfung, Blähbauch, Diarrhoe und einer verzögerten Darmassage. Während die normale Darmassage etwa 24-36 Stunden dauert, kann diese Zeit bis auf 150 Stunden ansteigen.

Der Darm beherbergt mehr als 50 verschiedene Typen von Mikroorganismen, darunter Bakterien, Pilze, Hefen und im Infektionsfall sogar Amöben. Die meisten Bakterien im Darm sind erwünscht und arbeiten symbiotisch zusammen. Andere wiederum, wie Clostridien vergiften den Darm, ebenso Salmonellen. Sogar erwünschte Bakterien, wie Escheria coli können Erkrankungen verursachen, wenn das Immunsystem geschwächt ist.

Wissen Sie, dass wir im Idealfall etwa 2,5 Kilo „gute“ Darmbakterien haben, die unsere Nahrung aufschließen und uns vor Schadstoffen und Erregern schützen?

Eine ballaststoffreiche Kost, z. B. mit Flohsamenschalen, hält diese guten Bakterien bei Laune und bringt unseren Darm in Schwung.

Wissen Sie, dass unser Darm das wichtigste Organ des Immunsystems ist? Selbst bei gesunder und vitalstoffreicher Ernährung können die Verschlackung der Darmzotten durch unsere Zivilisationskost, Stress und Medikamente zu Gesundheitsstörungen und Mangelzuständen führen, da Nährstoffe nicht optimal ausgenutzt werden können. So beginnt also jede **Gesunderhaltung und Gesundung** mit einer gründlichen Darmreinigung. Ca. 80 % unserer Immunzellen sitzen im Darm und das alleine ist schon ein wichtiger Grund den Darm fit zu halten. Fast alle Allergien haben ihren Ursprung in einer gestörten Darmflora und einer geschädigten Darminnenwand. Eine naturheilkundliche Allergiebehandlung beginnt immer mit einer Darmsanierung.



Warum Darmpflege?

Über 80% des Immunsystems befindet sich im Darm und im Lymphsystem! Unsere verfeinerten Lebensmittel, Medikamente (besonders Antibiotika), Alkohol, Drogen, Nikotin, Farb- und Konservierungsstoffe sowie Schädlingsbekämpfungsmittel in Nahrungsmitteln schädigen permanent die Darmflora und begünstigen ein Ausbreiten von schädlichen Parasiten (Störung der Darmbalance).

Die Darmverschlackung durch minderwertige, hochverarbeitete Nahrungsmittel tut ihr übriges: Klebrige Massen überziehen wie Kleister die Darmwände und bilden den Nährboden für Parasiten und schädliche Mikroorganismen. Eine Aufnahme der lebensnotwendigen Vitamine und Mineralien durch die Darmschleimhäute ist so kaum noch möglich. Dafür werden die giftigen Stoffwechselprodukte der schädlichen Darmflora und Pilze, die in dieser faulenden Schleimschicht leben, verstärkt aufgenommen und so Ihr ganzer Körper vergiftet.

Der ständige Leistungsdruck unserer Gesellschaft und psychische Konflikte schwächen zudem ständig unser Verdauungssystem und fördern oben genannte Prozesse. Die Folge davon sind:

Verschlackung, Vergiftung und Schwächung Ihres gesamten Organismus, Hautkrankheiten, Allergien, rheumatische Erkrankungen, Übersäuerung des Körpers, Übergewicht, dickflüssiges Blut, Pilzbefall und vieles mehr.

Auch eine gründliche Blutreinigung nützt nicht viel. Das saubere Blut wird durch die Fäulnisprozesse im Darm sofort wieder mit neuen Stoffwechselgiften angereichert. Eine gesunde, naturbelassene Ernährung, wie z. B. Rohkost, ist prima (nur wer macht das schon), es entstehen dann keine weiteren Schlackeablagerungen im Darm.

Die alten Ablagerungen hingegen, aus oft jahrzehntelanger Fehlernährung, können wirkungsvoll durch eine spezielle Darmpflegekur aufgeweicht und ausgeschieden werden. Ansonsten faulen die "Altlasten" trotz bester Ernährung weiter in Ihrem Körper und verseuchen ihn mit giftigen Stoffwechselprodukten.

Auch verhindern diese Ablagerungen eine gute Aufnahme der lebenswichtigen Vitamine und Mineralien durch die Darmschleimhaut. Um sich wieder sauber, gesund und fit zu fühlen gibt es einen effektiven Weg: Die schleimigen und verhärteten Kotablagerungen im Darm werden aufgeweicht und gründlich entfernt. Das funktioniert einfach und schnell durch eine intelligente und gut durchdachte Darmreinigungskur.

Je älter und schwächer eine Person ist, umso verschmutzter ist auch der Darmtrakt und desto positiver wirkt sich diese Entschlackung auf den gesamten Organismus aus. Auch Kinder können diese Kur mit entsprechend reduzierter Dosierung durchführen.

Die Darmreinigungs-Kur ist eine wunderbare Pflegekur, die selbst völlig verschlackte Därme ohne viel Aufwand wieder entschlacken kann. Schädlichen Bakterien und Parasiten wird der Nährboden und damit die Lebensgrundlage entzogen. So enthält der Darm am Ende der Darmpflegekur wieder 85% Laktobakterien und 15% Kolibakterien und nicht umgekehrt, wie beim kranken Darm.

Die hier aufgeführte Darmreinigung ist mehr als eine reine Reinigung des Darmes. Vielmehr geht es darum, die Darmwände zu entschlacken, eine gesunde Darmflora

aufzubauen und somit im Darm das richtige Milieu für eine gesunde Verdauung herzustellen und den gesamten Körper zu entgiften. Denn ein gesunder Darm ist die Voraussetzung für einen gesunden Körper. Im Folgenden werden nun die einzelnen Schritte beschrieben:

Ernährungsumstellung: Während der ganzen Darmreinigung ist eine besonders strenge Ernährung erforderlich. Denn das Milieu im Darm hängt natürlich stark von der gegessenen Nahrung ab. Nach der Reinigung kann man selbstverständlich zu einer 'normalen' gesunden Ernährung zurückkehren, ohne die verbesserte Darmbesiedelung gleich wieder zu verlieren.

- **Fleisch** besonders **Schweinefleisch** ist möglichst ganz zu vermeiden.
- **Zucker** in allen seinen Formen, ist auf ein absolutes Minimum zu reduzieren. Dies gilt auch für die biologischen 'Zucker' wie Ahorn dicksaft, Ursüße, braunen Zucker und Honig. Am besten verzichtet man ganz darauf.
- Entsprechend der eigenen Darmsituation ist auf folgendes zu achten: Hat man während der Darmsanierung **regelmäßig Blähungen** oder abgehende Winde, ist es wichtig, ob diese stinken oder eher geruchlos sind. Sind sie stark stinkend, herrscht im Darm eine Eiweißfäulnis und man sollte zusätzlich alle tierischen Eiweiße reduzieren. Sind die Blähungen eher geruchlos, ist dies ein Zeichen für einen Pilzbefall mit Darmgärung und man sollte zusätzlich die Kohlenhydrate reduzieren.
- Erhöhen Sie die Trinkmenge auf über 3 Liter pro Tag.

Es kann sein, dass es während der Darmsanierung zu Blähungen kommt. Diese treten meist aber nur in den ersten Tagen auf. Keine Angst vor diesen Blähungen, wenn sie zu stark werden, dann einfach einen Tag aussetzen. Weiterhin sind „Entgiftungssymptome“ zum Beginn der Darmreinigungskur möglich. Diese zeigen sich in schwachen Kopfschmerzen, Schwindelgefühlen oder grippeähnlichen Symptomen. Auch hier keine Panik, falls die Entgiftung zu stark ausfällt, 1-2 Tage aussetzen und dann wieder normal mit der Reinigung fortfahren. Treten Durchfälle auf, ist häufig der Obstsaft schuld, in welchem das Darmreinigungspulver (Colon Formula) aufgelöst wurde. Dies ist häufig bei Apfel- oder Orangensäften der Fall. Lassen sie dann einfach den Saft weg und trinken sie das Pulver mit Wasser oder notfalls mit Traubensaft ohne Zuckerzusatz.

Darmreinigung bedeutet korrekte Körperpflege

Eine Darmreinigung ist keineswegs eine esoterische oder alternative Heilmethode! Darmreinigung gehört zu den elementarsten Grundlagen der Körperpflege - jeder Mensch sollte sie regelmäßig durchführen. Eine korrekte Darmreinigung gibt dem Körper erstmals die Chance, sich von altem Unrat zu befreien.

Eine korrekte Körperpflege hat dasselbe Ziel und beruht auf denselben Grundsätzen wie korrekte Ernährung:

Man führe dem Körper das zu, was er braucht, und helfe ihm dabei, loszuwerden, was er nicht braucht bzw. was ihm schadet. Das Wissen darum wurde aus den schulmedizinischen Lehrbüchern beseitigt. Ärzte lernen es nicht mehr an der Universität!

Wo dieses Wissen aber fehlt, beginnt allgemeiner körperlicher Verfall, wie wir ihn heute überall sehen. Das fehlende Wissen um die Darmreinigung ist wahrscheinlich die bedeutungsvollste einzelne Komponente, welche für die rapide Zunahme degenerativer Krankheiten innerhalb der westlichen Zivilisationen verantwortlich zeichnet.

Darmreinigung bedeutet korrekte Körperpflege

Eine Darmreinigung ist keineswegs eine esoterische oder alternative Heilmethode! Darmreinigung gehört zu den elementarsten Grundlagen der Körperpflege - jeder Mensch sollte sie regelmäßig durchführen. Eine korrekte Darmreinigung gibt dem Körper erstmals die Chance, sich von altem Unrat zu befreien,

Eine korrekte Körperpflege hat dasselbe Ziel und beruht auf denselben Grundsätzen wie korrekte Ernährung:

Man führe dem Körper das zu, was er braucht, und helfe ihm dabei, loszuwerden, was er nicht braucht bzw. was ihm schadet. Das Wissen darum wurde aus den schulmedizinischen Lehrbüchern beseitigt. Ärzte lernen es nicht mehr an der Universität!

Wo dieses Wissen aber fehlt, beginnt allgemeiner körperlicher Verfall, wie wir ihn heute überall sehen. Das fehlende Wissen um die Darmreinigung ist wahrscheinlich die bedeutungsvollste einzelne Komponente, welche für die rapide Zunahme degenerativer Krankheiten innerhalb der westlichen Zivilisationen verantwortlich zeichnet.

Nach der Darmsanierung

Ein gesunder Darm ermöglicht eine optimale Aufnahme von Nährstoffen. Beginnen Sie deshalb nach der Darmsanierung täglich mit einem hochwertigen Vitalstoffpräparat, welches aus mindestens 25 Obst und Gemüsesorten besteht und viele Kräuter enthält. Dazu sollten Ballaststoffe zur Darmpflege sowie probiotische Kulturen enthalten sein und optimal wäre es in Form von Pulver zum Auflösen, da diese Form die bisher höchste Qualität liefert. Es versorgt Ihren Körper sicher mit allen wichtigen Vitalstoffen und trägt mit den darin enthaltenen Ballaststoffen und probiotischen Kulturen zur Erhaltung des gereinigten Darms und einer intakten Darmflora bei. So können sie sicher sein, dass ihr Darm nach der Darmsanierung nicht wieder in den alten Zustand zurück verfällt.

Original OPC schützt die Gefäße und sorgt für jugendliches Aussehen! Es fördert die Kollagensynthese im gesamten Körper.

OPC ist das stärkste bekannte, natürliche Antioxidans!

Machen Sie zusätzlich 1 bis 2 x im Jahr eine weitere Darmsanierung. So haben Sie das ganze Jahr über immer ein gutes Bauchgefühl.

Lassen Sie sich von uns kompetent beraten, wie Sie eine solche Darmsanierung durchführen können. Nehmen Sie dazu Kontakt über unser Kontaktformular auf.

Eine Empfehlung von:

René Hille
Ernährungstherapeut & präv.- med.
Gesundheitsberater
Hummelbergstr. 29
72810 Gomaringen

07072/915279
lebe-gesund@gmx.de