

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?

Die Verschlackung der Darmzotten durch unsere Zivilisationskost, Stress und Medikamente kann zu Gesundheitsstörungen und Mangelzuständen, selbst bei gesunder und vitalstoffreicher Ernährung führen, da Nährstoffe nicht optimal ausgenutzt werden können. So beginnt also jede Gesunderhaltung und Gesundung mit einer gründlichen Darmreinigung.

So halten Sie Ihren Darm gesund

Wichtigster Faktor bei der Erhaltung und Wiederherstellung eines intakten Verdauungstraktes sind genügend Ballaststoffe, sowie eine gesunde Darmflora.

Der Darm ist das Organ mit der größten inneren Oberfläche. Er stellt eine riesige Kontaktfläche zur Umwelt dar. Wir nehmen die Welt also sehr intensiv mit dem Darm wahr und sind dort auch den unterschiedlichen Einflüssen stark ausgesetzt. Ist er gesund, können die nötigen Bausteine für die Funktion des gesunden Organismus ausreichend aus der Nahrung aufgenommen und synthetisiert werden, wie Mineralstoffe, Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate und Vitamine. So baut der Organismus aus "fremder Welt" das eigene "Selbst".

Durch die "moderne" Ernährung mit konservierten Nahrungsmitteln, Fast Food und chemischen Rückständen ist unser Darm mit abgelagerten Substanzen belastet und geschädigt. Da diese Nahrung auch zu wenig Ballaststoffe und Bitterstoffe enthält, wird der Darm träge und kann die Nahrungsreste nicht mit der erforderlichen Geschwindigkeit wieder nach draußen befördern. Es findet keine geregelte "Entsorgung" statt und es entstehen "Altlasten".

Durch die seit etwa drei Generationen bevorzugten Nahrungsmittel, wie Weißmehlprodukte, tierisches Eiweiß, weißen Zucker sowie chemische Zusatzstoffe, wird die Bildung von Säure im Körper begünstigt. Die Folge ist eine unvollständige Verdauung, die Bildung von Schleimablagerungen und Stoffwechselschlacken, deren Spaltprodukte durch das Blut aufgenommen und über die Leber entgiftet werden müssen und schließlich ein poröser Darm. Neben der Belastung der Leber ist auch eine Überlastung der Immunabwehr die Folge. Dies ist nur einer der Wege, wie die Ablagerungen im Darm auf den gesamten Organismus einwirken.

Daraus ergibt sich, dass eine Darmreinigung als erster Schritt zu einer Sanierung des Körpers bzw. bestimmter Organe in der Regel sehr sinnvoll ist. Erst, wenn dieser Schritt vollzogen ist, können gezielte Heilungsmaßnahmen richtig wirken.