

WARUM IST EINE DARMREINIGUNG WICHTIG?

Eine Darmreinigung ist genauso nötig, wie der TÜV und die Wartung Ihres Autos. Genauso verhält es sich auch mit deinem Darm. Eine ausgeglichene Darmgesundheit trägt maßgeblich zum Wohlbefinden und zu einem langen Leben bei.

Eine Darmreinigung ist nicht nur bei Darmproblemen relevant, sondern auch für angeblich gesunde Personen sehr wichtig. Viele Obduktionen wurden bei Därfen vorgenommen und sie wogen auf Grund von Ablagerungen und Schlacken bis zu 10 mal mehr. Genau deshalb ist eine regelmässige Darmreinigung so sinnvoll.

Jahrelang sammeln sich Abfallprodukte und Toxische Stoffe im Darm an, die dann den gesamten Organismus belasten und zu weiteren gesundheitliche Folgen, wie chronische Darmerkrankungen, Bluthochdruck, Nahrungsmittelintoleranzen, Hautprobleme, Asthma, Gicht, Rheuma, etc. führen können. Gerade bei der oft auftretenden Histaminintoleranz kann die Darmreinigung Hauptbestandteil eines therapeutischen Ansatzes sein, da so Histamin und biogene Amine die Basis der Entstehung genommen wird .

Ziele !

Ausscheiden von Schlacken und klebrigen Ablagerungen, um die Darmzotten wieder frei zu bekommen, die für die Nährstoffaufnahme verantwortlich sind.

Ausleitung von giftigen Stoffwechselprodukten, Schwermetallen und Histamin

Komplette Darmentleerung, von „altem“ Kot, der oft lange verweilt.

Regeneration der Darmflora und der Darmschleimhaut

Eliminierung schädlicher Darmbakterien und Darmpilze, Ansiedlung und Symbiose der guten und fehlenden Darmbakterien, wie Lactobacillen und Bifidusbakterien, die mit Bacillus Subtilis in Symbiose leben -> Wiederherstellung des Gleichgewichts der Darmflora

Verminderung von Entzündungsprozessen im Darm

Im Darm sitzt zu 80% unser Immunsystem -> Stärkung des Immunsystem.

Verstopfung oder Durchfall werden durch die Regulierung der Darmperistaltik verhindert

Leber- und Nierenfunktionen werden unterstützt.

DER DARM, der Grossteil des IMMUNSYSTEMS

Wenn man bedenkt, dass 80% des Immunsystems im Darm sitzt, wird einem schnell bewusst, dass ein gesunder Darm für den gesamten Körper extrem wichtig. Der Darm ist verantwortlich, dass unsere Nahrungsbestandteile in den Organismus aufgenommen werden (Nähr- sowie Vitalstoffe).

Krankheiten können entstehen, wenn der Darm nicht in der Balance ist, da hier dem Körper wichtige Nährstoffe fehlen.

Billionen von Mikroorganismen besiedeln unseren Darm, mehr als körpereigene Zellen zusammen. Diese sorgen für das Gleichgewicht und den Schutz der Darmschleimhaut. Diese Mikrokraftwerke sind das A und O für unsere Gesundheit. Ist die Darmflora ausserhalb der Balance, leidet der gesamte Organismus. Schlechte Bakterien können sich ansiedeln und in der Nahrungskonkurrenz (Ballaststoffe und verschiedene Zuckermoleküle, sowie Stärke) gibt es verlieren oft die guten Bakterien.

Unser Darm besteht aus dem Dünndarm, dann der Dickdarm und am Ende der Enddarm. Der Dünndarm ist massgeblich für die Nährstoffaufnahme verantwortlich. Verschiedenste Enzyme zersetzen die Nahrungsbestandteile wie Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette in ihre Einzelteile. Daher auch diese wichtige Funktion, neben der Probiotika , und Präbiotika auch die

extrem wichtigen Enzyme. Die Dünndarminnenwand nimmt viele dieser Bestandteile sowie Vitamine und Mineralien auf, und werde dem Blutkreislauf übergeben.

Der noch vorhandene Speisebrei gelangt in den Dickdarm. Dort wird ihm Wasser entzogen und der Kot/Stuhl eingedickt. Die wichtige Peristaltik (Darmbewegung) bewegt den Rest in Richtung Enddarm, wo dieser ausgeschieden wird. Die Mehrheit der Darmflora befindet sich im Dickdarm. Sie produzieren und verwerten Enzyme, Vitamine und andere wichtige Stoffe, und regeln auch den Säurehaushalt (pH Wert).

Darmreinigung über einen länger andauernden Prozess

Um den Darm wieder ins Gleichgewicht zu bringen, braucht man oft einen spezifische längere Reinigungskur. Dies kann zum Beispiel bei Darmkrankheiten wie Leaky Gut oder Morbus Crohn sowie chronischen Entzündungsprozessen im Darm von Nöten sein. Eine komplette Darmreinigung wird auch als Darmsanierung bezeichnet und beschreibt den Prozess der Darmreinigung sowie die Rückführung zu einem Darmmilieu in Gleichgewicht..

Zu beachten ist immer der individuelle Zustand des Darms. Wenn du bei einem Therapeuten in Behandlung bist, dann sprich dies ab.

In der Regel ist aber eine 50-tägige Darmreinigung optimal. Vor allem dann, wenn man vorher noch nie seinen Darm gereinigt hat. Hören Sie auch auf ihr eigenes Körpergefühl um bei unerwünschten Vorkommnissen entsprechend handeln zu können. Eine Darmreinigung kann zwei Mal pro Jahr durchgeführt werden.

Um die Darmreinigung gut durchführen zu könne, spielt natürlich eine spezifische Ernährung während einer Darmeinigung eine große Rolle. Ernährt man sich nicht „Darmgerecht“, fällt die Reinigung eher schwach aus.

Für den Erfolg sollte eine histaminarme Ernährung bewährt mit viel Obst, Gemüse, Kräuter, Samen und Kernen), glutenfreien Getreide, naturbelassene Öle und am Besten Bio-Trockenfrüchten für den möglich auftretenden Heisshunger. Viel natürliches und reines Wasser zu trinken, am besten ohne Kohlensäure, ist auch eine wichtiger Beitrag für den Erfolg. Aber auch Kräutertees können eine gute Ergänzung sein.

Folgende Lebensmittel sollten gemieden werden:

Reduzierten Fleischkonsum (max. 2 x pro Woche). Aufschnitt und Wurst sollte am Besten ganz weggelassen werden.

Raffinierter Zucker und Weißmehl und Weissmehlprodukte, sowie Schokolade
Verzicht auf schleimbildende und entzündungsfördernde Produkte, wie Milchprodukte (Käse, Joghurt, Quark, Sahne).

Auch Kaffee und Alkohol sollten während der Darmreinigung sollten gemieden werden.

Eine Darmreinigung ist ein spezifische und individueller Prozess.

Bei Manchen treten in seltenen Fällen Entgiftungssymptome auf. Beachten Sie, dass diese Entgiftungssympome nicht mit Histaminintoleranz Sympptome gleichzustellen sind, obwohl sie oft ähnlich sind.

Je nach Körpers vollzieht sich die Ausleitung von Giften und Stoffwechselabfallprodukten mit anderen (wenn überhaupt) Begleiterscheinungen und in schneller und langsamerer Ausleitung.

Manchmal kann es zu Kopfschmerzen, Blähungen, Hautausschlägen kommen. Dies ist aber nur vorübergehend und ein Zeichen, dass Ihr Körper am Arbeiten ist und dabei ist, die Giftstoffe auszuleiten.

Man nennt das auch eine „normale“ therapeutisch Erstverschlechterung (Entgiftungskrise). Der Organismus und Darm braucht viel Wasser und manchmal einige Zeit, um sich an die „Aufgabe“ anzupassen. Viel Ruhe und leichte Bewegung sind auch unterstützend.

Achtung: Vor Durchführung einer Darmreinigung sollten andere Darmerkrankungen oder Darmentzündungen therapeutisch abgeklärt werden und zuerst behandelt werden.

Eine Darmreinigung besteht aus folgenden Komponenten:

- Enzymreiche Nahrungsmittel, wie Papaya (Blatt und Samen enthalten Papain und wichtige Bitterstoffe) -> Erstes wichtiges „Cracken“ der Speisen und auch der Schlacken und anderer Ablagerungen.
- Ein sinnvolles Probiotikum, wie der Bacillus Subtilis, der Balance schafft. -> weitere Zerlegung und Freisetzung von Schlacken
- Ballaststoffe, sowie andere Präbiotica wie magensäure resistente Stärke- Förderung des Wachstums der Probiotica (der guten Bakterien).
- toxisausleitende Bestandteile, wie Chlorella. Zur Bindung und Ausleitung.

<https://www.moringagarden.eu/Weitere-Produkte/Langes-Leben/2185/Bacillus-subtilis-und-Papaya-Darmreinigungskur-50-Tage?c=2132>