



Darmgesundheit mit dem Trank

„Die wichtigsten Dinge des Lebens spielen sich zwischen Anfang und Ende des Verdauungskanals ab.“ – Paracelsus

Im Mund wird die Nahrung aufgenommen und im Magen beginnt die Verdauung. Danach ist ein komplexes System verantwortlich, dass wir daraus Energie schöpfen – der Darm.

Die unserem Darm zugedachten Aufgaben lassen sich in zwei große Bereiche einteilen: Nährstoffaufnahme mit Ausscheidung und Immun- bzw. Abwehrsystem.

Bei der Nährstoffaufnahme werden die bereits durch Magen, Leber, Galle und Bauchspeicheldrüsensekrete vorbereiteten Nährstoffe, sowie Wasser über die Darmschleimhaut resorbiert und über die am Darm befindlichen Blut- und Lymphgefäße den Körperzellen zugeführt, um diese zu ernähren. Was der Darm nicht verwerten kann muss ausgeschieden werden.

Wie gut diese Prozesse funktionieren hängt davon ab, wie gesund die Schleimhäute im Darm sind, wie gut diese mit einer gesunden Bakterienflora besiedelt sind und wie reibungslos die Transportsysteme im Darm, die Blut- und Lymphgefäße, funktionieren. Kommt es zu Stauungen in diesen Gefäßen, kann weder die Nahrung aufgenommen noch Schlacken abtransportiert werden.

Beides bleibt länger im Darm und beginnt zu gären. Diese Gärungs- und Fäulnisprozesse zerstören die Bakterienflora und die Schleimhaut, verursachen Blähungen, schwächen das Bindegewebe im Darm und können sowohl Durchfall als auch Verstopfung hervorrufen. Eine gestörte Schleimhautfunktion vermindert die Aufnahmefähigkeit für Nährstoffe und so führen Verdauungsstörungen über lange Zeit zur Mangelernährung des Körpers. Es kann Jahre dauern bis Symptome auftreten. Neueste Forschungen über das sogenannte „Mikrobiom“ bestätigen die Bedeutung dieser Darmflora.

Mangelernährung äußert sich übrigens nicht in Form von zu wenig Körpergewicht. Das Gegenteil ist oft der Fall. In den zivilisierten Ländern leiden trotz Überernährung an einem Mangel an Mikronährstoffen.. Es wird zwar viel gegessen, aber oft das Falsche. Mangelernährung heißt, die Körperzellen bekommen nicht die Nährstoffe, die sie brauchen. Dagegen wird das Zuviel an falscher Nahrung in Fettdepots abgespeichert. Das hat Auswirkungen auf alle unsere Lebens- und Organfunktionen und damit auf unsere Leistungsfähigkeit und unsere Gesundheit.

Ganz eng hängt mit dem Darm das schleimhautgebundene Immun- bzw. Abwehrsystem zusammen. Auch hier sind eine gesunde Bakterienflora im Darm und ein funktionierendes Lymphsystem sowie intakte Lymphknotenstationen im Darm eine wichtige Voraussetzung. Dabei ist auch der Blinddarm ein wichtiger Teil des Immunsystems, wie übrigens auch die Rachenmandeln. Beide Organe könnten naturheilkundlich vorbeugend behandelt werden um deren Funktion weiterhin zu erhalten.

Was können Sie Gutes für Ihren Darm tun?

Das wichtigste ist eine gesunde Ernährung. Eine geeignete Maßnahme einen normalen Ernährungsrhythmus wieder zu finden ist dabei eine Stoffwechselkur. Wir haben verlernt, was und wieviel wir an Nahrung brauchen. Man staunt dabei, wie wenig der Körper an guten Lebensmitteln der Körper braucht um sich fit zu fühlen und kann damit hervorragend seinen Darm entlasten. Wenn wir unserem Gespür vertrauen können, dann haben wir wieder ein gutes Gefühl im Bauch.

Zum Reinigen braucht man Wasser, so ist das auch in unserem Körper. Trinken Sie täglich 2 l Wasser, das ist wichtig für die Ausscheidung über den Darm und die Niere. Am besten gleich morgens nüchtern mit einem Glas Wasser vor dem Frühstück beginnen, das aktiviert oft schon die Verdauung. Mit täglicher Bewegung unterstützen Sie zusätzlich Ihre Verdauung und damit auch ihr persönliches Wohlfühl.

Einen irritierten Darm kann man naturheilkundlich sehr gut behandeln. So befreit z. B. eine Colon-Hydro-Therapie den Darm von Altlasten und reinigt die Schleimhaut, die anschließend viel aufnahmefähiger für gesunde Darmbakterien ist.

Für eine gesunde Darmflora hat sich in unserer Praxis eine Mittelmischung als besonders wirksam erwiesen, der „MM-Trank“. Man mischt dabei eine Vielzahl von wichtigen Bakterien für Dünn- und Dickdarm mit aktiven Nährstoffen für die optimale Aufnahme der Darmschleimhaut in einem Glas, gießt 100 ml Wasser dazu und trinkt es morgens nüchtern vor dem Frühstück.



Wir empfehlen dies als 10tägige Kur 1 x im Jahr für die Gesundheitspflege. Die zusätzlichen Darmbakterien sind wie „Mitarbeiter“, die in dem Darm helfen die Bestandteile unserer Nahrung effektiv und richtig aufzunehmen. Sie werden sich sehr schnell am richtigen Ort im Darm ansiedeln, um z. B. die Fließfähigkeit der Lymphe und des Blutes in den Darmgefäßen zu verbessern. Dadurch bekommt der Körper schneller Nährstoffe, es bilden sich im Darm weniger Ablagerungen und die Verdauung bleibt in Schwung.

All diese positiven Effekte wirken sich förderlich auf Ihr Immunsystem aus. Die Darmschleimhaut bildet damit eine effektive Schranke gegen Krankheitserreger und Allergene, so kann die Lymphe ihre Aufgabe ungestört erledigen. Wir empfehlen diese Kur während oder nach Infekten, um das Immunsystem zu unterstützen und die Bakterienflora, die durch Antibiotika abgebaut wurde, wieder aufzubauen.

Praxis für natürliche Regenerations- und Heilverfahren Michael Münch & Kollegen, Heilpraktiker, DO.CN

Vogelweide 2 c | 85375 Neufahrn | T (08165) 5104
Plauenerstr. 15 | 80992 München | T (089) 14311934
info@muench-naturheilkunde.de
www.muench-naturheilkunde.de

