

Darm-Balance-24

Zur Entgiftung, Sanierung, Revitalisierung und Harmonisierung des Darmes.

- Als Kur bequem und mit wenig Zeitaufwand zu Hause durchführbar
- Kein Fasten oder schwierige Diäten erforderlich
- Hochwirksame Kräuter-, Mineralien-, Vitamin-, Enzym-, Mikroorganismen-mischung
- Reinigt und entgiftet den Darm, harmonisiert die Darmflora und baut sie auf
- Spürbare Gesundheit und Steigerung des Wohlbefindens
- Immunstimulierende Wirkung
- Unterstützt einen regelmäßigen Stuhlgang sowie eine sanfte Gewichtsreduzierung (nur bei Übergewicht)
- Sorgt für deutlich mehr Energie und Schaffenskraft

Warum Darmpflege?

Auch wenn der Darm in erster Linie als Teil des Verdauungstraktes gesehen wird, da seine offensichtlichste Aufgabe in der Nahrungsverarbeitung besteht, hat er doch auch noch andere Aufgaben, die nicht auf Antrieb mit dem Darm assoziiert werden, jedoch ebenso wichtig sind.

Der Darm ist ca. 8 Meter lang und hat aufgrund seiner vielen Fältelungen, der sogenannten Darmzotten, eine Oberfläche von 400 bis 500 Quadratmetern.

Anders gesagt, wenn man ihn platt bügelt, findet ein komplettes Einfamilienhaus samt Terrasse und Vorgärtchen darauf Platz.

Das ist viel, und deswegen ist er auch eines unserer zentralen Organe (nicht nur wegen der zentralen Lage).

Er sorgt für die Verdauung, also dafür, daß unser Körper mit allem versorgt wird, was er zum Leben braucht, für die Regulierung des Wasserhaushaltes, für die Produktion von Hormonen und Botenstoffen, und er bildet den größten Teil der Abwehrzellen unseres Immunsystems.

Zudem wird er fast vollständig von einem Nervengeflecht durchzogen, dem sogenannten "enterischen Nervensystem", das Teil unseres Gesamtnervensystems ist und fast vollständig autonom, also losgelöst vom übrigen Nervensystem, arbeiten kann, jedoch trotzdem den Einflüssen des Sympathikus und Parasympathikus unterliegt, um ein harmonisches Zusammenspiel des Gesamtorganismus zu gewährleisten.

Das sogenannte "Glückshormon" Serotonin wird zu 97% im Darm gebildet, und von den 10mg Serotonin, die wir normalerweise im Körper haben, sorgt nur etwa 1 Prozent im Hirn für gute Stimmung, während der Rest im Darm für Bewegung sorgt.

Da eine enge Wechselwirkung zwischen Östrogen und Serotonin besteht, sinkt mit dem Östrogenspiegel auch der Serotoninspiegel, was vermutlich für schlechte Laune und Verstopfung oder andere zunächst unerklärlich scheinende Magen-Darmprobleme in der zweiten Zyklushälfte der Frau sowie in den Wechseljahren ursächlich ist.

Ein komplexes Gebilde mit vielen komplexen Aufgaben, und damit ist klar, daß Verstopfung, Blähungen oder andere scheinbar nur lästige Darmprobleme auf lange Sicht sehr viele andere Probleme nach sich ziehen können.

Es ist also für unsere Gesundheit unerlässlich, Darmpflege zu betreiben.

Leider haben wir uns im Laufe unserer technischen Entwicklung immer weiter von einer "artgerechten" Ernährung entfernt, die den Darm nicht nur mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt, sondern auch mit Faserstoffen, die für regelmäßigen Hausputz sorgen.

Industriell verarbeitete Nahrungsmittel enthalten nicht nur zu wenig Nähr- und Faserstoffe, sondern im Gegenzug auch noch zu viel denaturierte Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate, weißen Zucker und chemische Zusatzstoffe, die überhaupt nicht für den Verzehr gedacht sind.

Dies alles führt zu Störungen der Darmflora - gute Bakterien verlieren ihren Nährboden und werden von pathogenen Keimen oder Pilzen verdrängt, die Darmschleimhaut wird durchlässig, notwendige Nährstoffe werden nicht mehr resorbiert, das Immunsystem spielt verrückt, es kommt

zu Verdauungsstörungen, hormonellen Schwankungen, Autoimmunreaktionen, Allergien, Unverträglichkeiten...

Darm-Balance-24 stellt eine wunderbare Pflegekur dar, um das natürliche Gleichgewicht des Darms wiederherzustellen.

- Faserstoffe aus Flohsamenpulver, Flohsamenschalen quellen im Darm auf, binden Giftstoffe, regulieren den Stuhlgang und "putzen" die Darmwände sauber.
- Topinambur liefert Oligosaccharide, die den Nährboden für die guten Darmkeime darstellen.
- DMAE (Diethylaminoethanol) trägt dazu bei, die Elastizität von Körperzellen zu erhalten und wirkt als Antioxidans.
- Spirulina und Chlorella binden Schwermetalle, die sehr häufig mit Darmpilzen einhergehen.
- Zeolithe-Pulver bindet Giftstoffe jeglicher Art.
- MSM wirkt ausgleichend auf den Säure-Basenhaushalt, ist entzündungs- und allergiehemmend und hilft sogar gegen manche Parasiten.
- Olivenbaumblätter wirken gegen den Darmpilz Candida albicans.
- Rote Beete-Pulver wirkt ebenfalls entgiftend, auch für die Leber, und enthält Faserstoffe, die "Bewegung" in den Darm bringen.
- Camu-Camu-Pulver ist reich an Vitamin C, was ebenfalls notwendig ist, um ein gesundes Darmmilieu zu schaffen, außerdem liefert es Antioxidantien, die benötigt werden, um Reaktionen auf Entgiftungsprozesse abzupuffern.
- Artischockenpulver ist allgemein verdauungsfördernd und speziell unterstützend für die Fettverdauung.
- OPCs wirken wie das Vitamin C aus Camu-Camu antioxidativ und tragen zur Entgiftung bei.
- Curcuma wirkt anregend auf die Magensaft- und Gallensäureproduktion, fördert also ebenfalls die Verdauung.
- Propolis-Extrakt wirkt keim- und pilztötend.
- Ananas- und Papaya-Enzyme sind unerlässlich für die Eiweißverdauung und wirken entzündungshemmend.
- Grapefruitkern-Extrakt ist wie Propolis ein natürliches Antibiotikum und Antimykotikum.
- Walnussblätternpulver wirkt gegen Parasiten.
- Reiserferment liefert probiotische Kulturen.
- PABA (Vitamin B10) aktiviert die Darmflora und schützt die Darmschleimhaut.
- Lactobacillus acidophilus und bifidus sind Darmkeime, die einen großen Teil der gesunden Darmflora ausmachen.

Anwendung:

Sie beginnen mit 1 gestrichenem Teelöffel (oder 3 Kps.) täglich morgens vor dem Frühstück. Wenn Sie das Pulver nehmen, mischen Sie es mit mindestens 250 ml klarem, reinem Wasser (gefiltertes oder Osmosewasser oder Volvic, keinesfalls Mineralwasser mit Kohlensäure!) in einem verschließbaren Marmeladenglas. Gegebenenfalls können Sie den Geschmack mit ein wenig Apfel-, Trauben- oder Gemüsesaft verbessern (kein Zitrus-saft), besser jedoch ist es, das Pulver pur in Wasser zu nehmen. Schütteln Sie das Gemisch kräftig und trinken Sie es aus.

Wichtig ist, über den Tag verteilt viel sauberes, kohlenstoffreies Wasser zu trinken, um Giftstoffe auszuspülen und den Faserstoffen dabei zu helfen, aufzuquellen und ihre Arbeit zu machen.

Ab dem dritten Tag der Kur nehmen Sie zusätzlich einen Teelöffel mittags vor dem Essen in gleicher Weise wie morgens. Ab dem achten Tag dann abends einen dritten Teelöffel wie morgens und mittags.

Hilfreich ist zusätzlich eine anregende Bürstenmassage morgens, um die Lymphe in Fluß zu

bringen, wodurch der Abtransport von Giftstoffen noch weiter gefördert wird.

Dabei wird nach dem Aufstehen der ganze Körper 3 Minuten lang mit einer trockenen Bürste mit Naturborsten in kreisenden Bewegungen Richtung Darm gebürstet.

Schwangere oder Patienten, die Präparate mit Digitalis nehmen, sollten die Darmkur nicht durchführen.

Personen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa sollten sich vorher mit ihrem Arzt abesprechen.

Die Einnahmeempfehlungen verstehen sich als unverbindliche Orientierungshilfe und können den persönlichen Umständen und Bedürfnissen angepaßt werden.

Nebenwirkungen - außer bei Unverträglichkeiten gegenüber einem der Inhaltsstoffe - sind auch bei längerer Anwendung (bis zu 6 Monate) nicht zu erwarten. Achten Sie auf Ihr Körpergefühl: Wenn Sie bereits bei geringeren Dosierungen eine deutliche Wirkung verspüren, brauchen Sie nicht zwangsläufig bis auf die Menge von 3 Teelöffeln am Tag zu erhöhen, sondern kommen vielleicht mit einem oder zwei schon aus.

Ernährungshinweise für die Zeit der Darmkur:

- Achten Sie unbedingt auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr! 2-3 Liter reines, gefiltertes Wasser oder Osmosewasser sind unbedingt notwendig, da die Quellstoffe sonst genau das Gegenteil bewirken, nämlich Verstopfung - und damit können keine alten Ablagerungen aus dem Darm und auch keine Giftstoffe abtransportiert werden!
- Grundsätzlich ist keine Umstellung Ihrer bisherigen Ernährung erforderlich. Sie können jedoch die Regeneration ihres Darms und der Darmflora unterstützen, indem Sie darauf achten, viel Gemüse, auch als Rohkost, und mäßig rohes, frisches Obst zu sich zu nehmen.
- Vermeiden sollten Sie während der Darmkur die typischen "Verdächtigen", die häufig zu Unverträglichkeitsreaktionen im Darm führen und den Neuaufbau der Darmflora behindern: Milchprodukte, verarbeitete Fleisch- und Wurstwaren, Brot und Weißmehlerzeugnisse (vor allem Weizenprodukte), Industriezucker und generell alle Süßigkeiten, gehärtete Fette und zu viele Omega-6-Fette (Sonnenblumenöl), sowie alle industriell hergestellten Fertiggerichte. Auch Alkohol sollte während der Darmkur gemieden werden, Drogen jeglicher Art, sowie Antibiotika. Kaffee sollte wenn dann in Maßen genossen werden - ein oder zwei Tassen am Tag sind in Ordnung, aber ohne Milch und Zucker!
- Hülsenfrüchte können bei einer verschobenen Darmflora zu Problemen führen. Wenn Sie durch den Genuß von Bohnen oder Linsen starke Blähungen bekommen, sollten Sie auch diese für eine Weile weglassen.

Hilfreich ist es auch, sich regelmäßig zu bewegen und für einen guten Streß-Ausgleich und ausreichend Entspannung zu sorgen. Körperliche Bewegung bringt den Darm in Schwung und reduziert dabei auch den Streß, der ja oft ebenfalls für Unwohlbefinden im Magen-Darm-Trakt sorgt.

Körperreaktionen:

Jeder Darm reagiert unterschiedlich. Je nach dem, wie die Darmflora zusammengesetzt ist, ob und welche Pilze oder Bakterien vorhanden sind, kann es zu den verschiedensten Reaktionen kommen: Sie können bereits nach der ersten Einnahme eine Normalisierung des Stuhlgangs bemerken, Sie können aber auch zunächst gar nichts bemerken - oder heftige Reaktionen wie Durchfall oder Verstopfung.

Bei Durchfall kann man die Dosis zunächst reduzieren und sich langsamer an eine höhere Dosis herantasten, bei Verstopfung sollte man zuerst überprüfen, ob genug Flüssigkeit zugeführt wird und dann eventuell ebenfalls die Dosis zunächst reduzieren.

In der Regel bemerkt man ab der 3. bis 5. Woche die vermehrte Ausscheidung alter

"Ablagerungen" aus dem Darm. Spätestens dann kann der Stuhl beginnen, einen unangenehmen Geruch zu entwickeln und eine schleimige Konsistenz aufzuweisen. Das allerdings kann natürlich auch schon deutlich eher beginnen.

Die vermehrten Faserstoffe, ausreichend Flüssigkeit und das Ausscheiden alter Ablagerungen können insgesamt zu einem deutlich höheren Stuhlvolumen führen.

Es kann überdies zu einer besseren Regulierung des Appetit- und Sättigungsgefühls kommen, weil der Darm wieder in die Lage versetzt wird, mehr Nährstoffe aufzunehmen, und weil die Signalübertragung vom Darm zum Gehirn wieder besser funktioniert.

Ferner kann es durch Entgiftungsprozesse sowie das Absterben pathogener Keime, Parasiten oder Pilze zu leichten bis auch heftigen körperlichen Reaktionen kommen, die sich in Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, grippeähnlichen Symptomen, Hautreaktionen, Gelenk- oder Muskelschmerzen äußern können. Stuhl, Urin und Schweiß können verstärkt riechen.

Dies sind keine Nebenwirkungen, sondern normale Reaktionen auf das Freiwerden von Toxinen (Abbauprodukte von Bakterien und Pilzen oder auch frei gewordene Schwermetalle), die nach spätestens 2 Wochen wieder verschwinden, in der Regel nach 3-7 Tagen.

In dieser Zeit empfiehlt es sich, dem Körper Ruhe zu gönnen und den Entgiftungsvorgang zu unterstützen durch Basenbäder und eventuell das Zuführen zusätzlicher Antioxidantien. Hier empfehlen sich insbesondere Selen und noch zusätzliches Vitamin C.

Sollte sich nach zweimonatiger Kur mit Darm-Balance-24 keine positive Wirkung einstellen, ist es ratsam, noch einmal die alltäglichen Ernährungsgewohnheiten zu überprüfen, eventuelle Unverträglichkeiten auszuschließen oder sich an einen Arzt oder Heilpraktiker zu wenden.

Anwendungstabelle

Tag Darm-Balance-24

1-3	1 gestr. Teel.* (oder 3 Kps.) mit 250 ml Wasser, morgens vor dem Frühstück
4-7	1 gestr. Teel.* (oder 3 Kps.) mit 250 ml Wasser, morgens und mittags jeweils vor den Mahlzeiten
ab 8	1 gestr. Teel.* (oder 3 Kps.) mit 250 ml Wasser, morgens, mittags und abends jeweils vor den Mahlzeiten

*ab 90 kg Körpergewicht 1 gehäufte Teelöffel