

# GESUNDHEITS-POST

## Gesunder Darm

**Ein kranker Darm und seine Auswirkungen auf die gesamte Gesundheit und das Immunsystem:**



### Unser Darm ist ein Wunderwerk der Natur:

Seine Schlingen sind ca. 8 Meter lang, ausgebreitet hat der Darm eine Oberfläche von 400 qm, das ist so groß wie ein Fußballfeld. Im Laufe unseres Lebens leitet unser Verdauungssystem ca. 30 Tonnen Nahrung und ca. 50.000 Liter Flüssigkeit weiter und zersetzt dabei die Lebensmittel in ihre Bestandteile und filtert lebenswichtige Nährstoffe heraus.

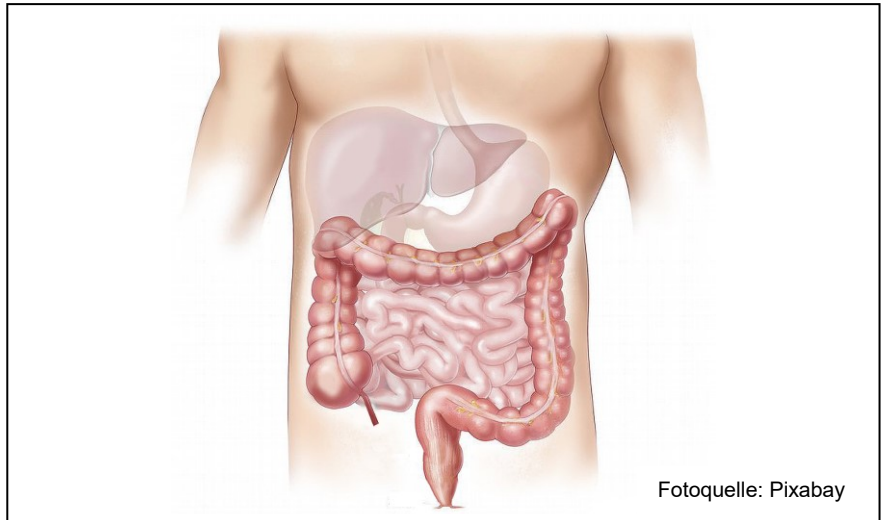
### Das Wichtigste - Bakterien!

Die Darmflora beherbergt Milliarden von Kleinstlebewesen wie zum Beispiel Bakterien, die unser Immunsystem unterstützen. Etwa 500 verschiedene Arten, zwischen 1,5 bis 3 kg, sind hier zu Hause. Sie schützen den Darm vor Schadstoffen, schalten Krankheitserreger aus und versorgen die Immunzellen mit Informationen über etwaige Eindringlinge. Außerdem bilden die Mikroorganismen in unserem Darm wichtige Vitamine wie z.B. Vitamin K, B2, B12 und Folsäure.

### Etwa 80 Prozent unseres Immunsystems stehen in direkter Verbindung zum Darm.

Da ist es kein Wunder, dass es bei einer Abwehrschwäche häufig zu Magen-Darm-Problemen kommt. Ebenso kann ein geschwächter Darm das Immunsystem in Mitleidenschaft ziehen. Gesundheit, Vitalität, natürliche Schönheit und eine gute Figur. Wer wünscht sich das nicht? Der Schlüssel hierzu liegt in einem gesunden Darm.

**Blähungen, Verstopfung und chronischer Durchfall sind erste Anzeichen für eine schlecht funktionierende Verdauung.**



Fotoquelle: Pixabay

### Gesunder Darm und das Immunsystem läuft auf voller Power!

Unser Bauchgehirn hat mehr Neuronen als im Rückenmark. Hast Du auch schon mal eine Entscheidung aus dem Bauch heraus getroffen oder Schmetterlinge im Bauch gehabt? In diesen Redensarten steckt viel Wahres, denn der Darm ist der Sitz unseres Bauchgehirns. Du hast es vielleicht schon einmal selbst erlebt: Oft liefert uns der Bauch die erste Reaktion auf einen äußeren Eindruck, lange bevor sich der Kopf einschalten kann. Der Grund dafür sind über 100 Millionen Nervenzellen, die die Darmschlingen umhüllen. Hier sitzen 4 bis 5 mehr Neuronen als im gesamten Rückenmark. Einige Forscher sehen im Bauchgehirn sogar eine Kopie unseres Gehirns, da die Zelltypen, Rezeptoren und Botenstoffe identisch sind.

### Wenn sich der Darm nicht wohl fühlt

Unser Darm übernimmt wichtige Körperfunktionen, die über die reine Verdauung weit hinausgehen. Damit alles reibungslos abläuft, müssen die verschiedenen Arten der Darmbakterien im richtigen Verhältnis zueinanderstehen. Kleinere Störungen kann der Körper meist selbst ausgleichen, aber eine falsche Ernährung, Bewegungsmangel und Stress können dem Organ dauerhaft schaden. Dann nehmen die Mikroorganismen in der Darmflora ab, Krankheitserreger können sich ausbreiten, Schadstoffe nicht mehr abgebaut werden. Außerdem können giftige Stoffwechselprodukte entstehen. Das Ungleichgewicht im Darm macht sich dann häufig durch Blähungen, Aufstoßen, Krämpfe und veränderten Stuhl bemerkbar. Auch Symptome, die vielleicht nicht auf den ersten Blick auf den Darm zurückzuführen sind, können ihre Ursache in unserem Bauch haben.

**Da der Darm auch an der Immunantwort unseres Körpers beteiligt ist, öffnet eine Schwäche dieses Organs vielen Erregern die Tür. Infektionskrankheiten, Hautkrankheiten, Rheuma und sogar Allergien können die Folge sein.**

## Chronisch entzündliche Darmerkrankungen

### Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

sind auf dem Vormarsch. Sie beeinträchtigen die Lebensqualität ganz enorm.

*Ausführliche Informationen und die richtige Behandlung mindern Ängste und Folgen.*

### Colitis ulcerosa

ist eine chronisch entzündliche Dickdarmerkrankung, bei der die oberflächlichen Zellen der Schleimhaut betroffen sind. Die Schleimhaut ist gleichmäßig mit Geschwüren, den Ulzerationen, befallen. Die häufigsten Symptome der Colitis ulcerosa sind blutig-schleimige Durchfälle sowie krampfartige, meist andauernde Bauchschmerzen. Die Krankheitsanzeichen beschränken sich jedoch nicht nur auf den Bauch- und Darmbereich, sondern begleitend treten u.a. auf: Müdigkeit, Leistungsabfall, Appetit- und Gewichtsverlust, Blutar- mut, Gelenkentzündungen.

### Morbus Crohn

ist eine chronisch entzündliche Darmerkrankung und zählt zu den Autoimmun-erkrankungen. Es ist eine chronische Entzündung, die im gesamten Verdauungs- trakt von der Mundhöhle bis zum After auftreten kann. Die Krankheit verläuft in Schüben. Heilung soll es keine geben. Mit Medi- kamenten versucht die Schulmedizin, die beschwerdefreie Zeit zwischen den Schüben zu verlängern.

### Forscher zeigten nun in den letzten Jahren auf!

Eine vegetarische oder zu- mindest pflanzenbasierte Ernährung kann die Entzün- dung bei Morbus Crohn lindern und die beschwerdefreie Zeit massiv verlängern.

## Ganzheitliche Darmsanierung

Glaut man den Meinungen der meisten Ärzte und der Medien, so sei es in Ordnung, alle drei Tage einmal zur Toilette zu müssen. In Wirklichkeit weist bereits nur ein Stuhlgang täglich auf eine Verstopfung hin und ist keines- falls gesund. Es könnte ein Hinweis darauf sein, dass sich irgendwo im Körper ein Mülldepot befindet und so eine gesunde Entleerung verhindert. **Sie wollen kein Mülldepot in Ihrem Körper haben?**

**Dann schaffen Sie es mit einer vernünftigen Darmreinigung hinaus!**

### Schritt 1: Darmreinigung und Entgiftung

#### Flohsamenschalenpulver (fein gemahlen)

wird auch Psyllium genannt und dient im Rahmen der Darmreinigung zur Lockerung von Ablagerungen/Kotresten im Verdauungssystem sowie zur Lösung von Toxinen, also Giftstoffen, und Stoffwechsellabfallprodukten.

**Toxaprevent** (MANC modified and activated natural clinoptilolite) durch- läuft den Verdauungstrakt wie ein Schwamm und nimmt dabei die vom Psyllium gelösten Ablagerungen und Stoffe wie Histamin, Aluminium, Cäsi- um und Schwermetalle wie Blei und Quecksilber, sowie auch schädliche Bakterien auf und leitet diese durch den Stuhlgang ab.

#### Die Anwendung:

Der Magen muß leer sein, daher beginnt man 1 Stunde vor oder 2 Stunden nach einer Mahlzeit. Je nach Intensität zwischen 1- und 3-mal am Tag über einen Zeitraum von 4 bis 12 Wochen.

- 1 Teel. **indisches Flohsamenschalenpulver fein gemahlen** in 100 ml stilles Wasser einrühren und zügig trinken, anschließend
- 3 Kapseln **Toxaprevent MEDI PURE** mit weiteren 200 ml stillem Wasser innerhalb von 5 Minuten trinken.

Wichtig! Eine Stunde Abstand zu Medikamenten einhalten, da ja Giftstoffe gebunden werden und die Medikamente evtl. unwirksam würden.

### Schritt 2: Darmflora-Aufbau

**Probiotika** füllt die Bakterien auf. Die Darmflora besteht bekanntlich aus vielen Millionen Bakterien unterschiedlicher Bakterienstämme.

**Präbiotika oder Prebiotika** ist die Nahrung für unsere Bakterienstämme und ist in bestimmten Lebensmitteln enthalten. Meistens handelt es sich dabei um gewisse nicht verdaubare Kohlenhydrate, wie z. B. aus gekoch- ten und abgekühlten Kartoffeln oder Inulin. Inulin ist beispielsweise ganz besonders üppig in Topinambur, Pastinaken, Chicorée, Artischocken, Schwarzwurzeln oder in Löwenzahnwurzeln enthalten. Wird Präbiotika gar nicht oder nur selten gegessen, leiden die guten Darmbakterien Hunger. Im hungrigen bzw. geschwächten Zustand lassen sie sich leicht von pathoge- nen Bakterien verdrängen. Die Darmflora gerät aus dem Gleichgewicht, eine sogenannte Dysbakterie entsteht und der Mensch kann krank werden.

#### Die Anwendung:

- 1 Esslöffel **ProTop Antioxidans**, ein Saft aus mit probiotische Mik- roorganismen fermentierter Topinambur-Knolle, vormittags (bei Durchfall abends) mit Wasser verdünnt schlückchenweise trinken.
- 1 Esslöffel **Topinambur-Pulver** mit mehr als 40% Inulin Anteil, so- wie weiteren Vitalstoffen, einfach dem Müsli, dem Saft, Smoothie oder Soja-Joghurt zufügen. Topinambur kann zu Blähungen führen, daher schleichend beginnen und langsam steigern!

**2 Monats-Entgiftungspaket:** 1x Indische Flohsamenschalen fein gem. und 1x Toxaprevent MEDI-PURE (für 2 Monate bei einer Anwendung am Tag)

**Darmpaket/Darmflora:** 1x ProTop Antioxidans und 1x Topinambur-Pulver

Empfehlung Bezugsquelle: versandkostenfrei ab 50,- € bestellen bei der

**Eußenheimer Manufaktur®**

Telefon: 09353 - 99 63 01

Email: kontakt@eussenheimer-manufaktur.de

[www.Pro-Top.de](http://www.Pro-Top.de)