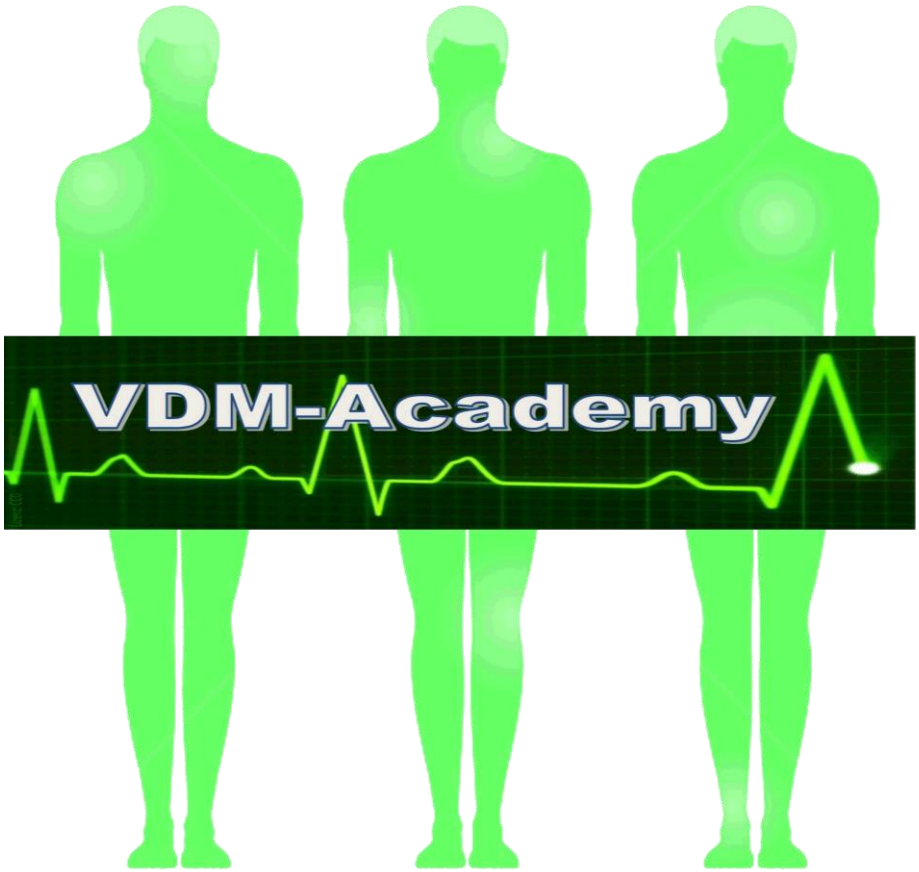


Darmreinigung

Anleitung mit Produktempfehlungen

© Copyright 2018 VDM-Academy

Über Darmreinigungen und Darmsanierung ist viel im Internet zu lesen und es gibt sehr viele verschiedene Anleitungen und Produktempfehlungen.
Bei dieser Zusammenfassung haben wir auf Texte und Produktempfehlungen zurückgegriffen, welche hier publiziert wurden:
https://darmsanierungkur.com

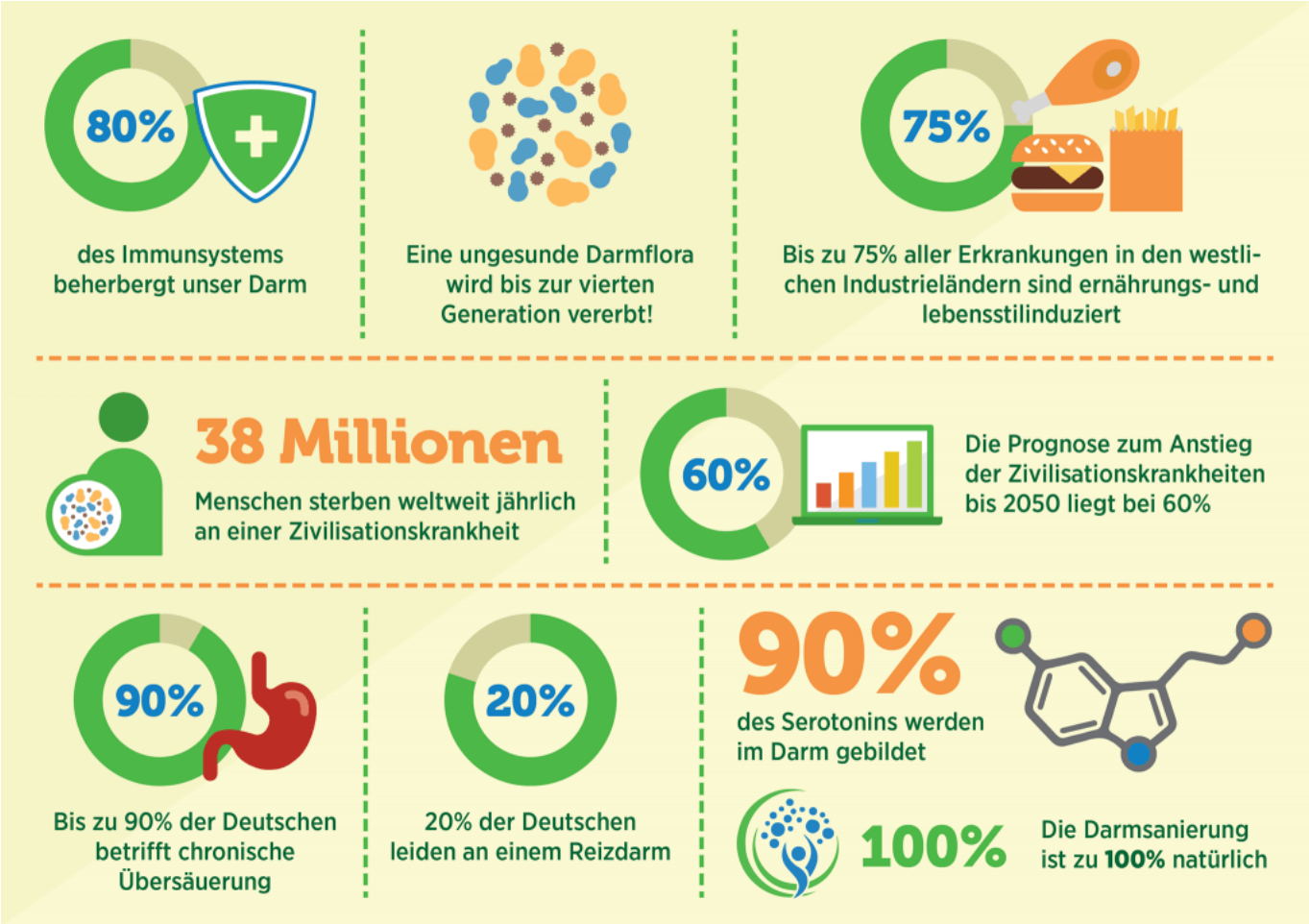
© VDM Academy

Was ist eine Darmsanierung und wieso ist sie so wichtig?

Mit der natürlichen Darmsanierung wurde weder das Rad neu erfunden, noch ist es ein neuer Trend – vielmehr beruht es auf altem, überliefertem Wissen. Bereits Kulturen wie den Veden, vor rund 3000 Jahren, war die Bedeutung und Wichtigkeit des Darms im Zusammenhang mit dem allgemeinen Gesundheitszustand und somit die Relevanz der Gesunderhaltung des Darms im Hinblick auf das Allgemeinbefinden bekannt.

So sagte z. B. Hippokrates, der wohl berühmteste Arzt des Altertums (300 v. Chr.!):
„Der gesunde Darm ist die Wurzel aller Gesundheit“.

Warum dieses Thema heute wichtiger ist denn je, liegt auf der Hand.



Darmreinigung



Mit Hilfe eines Bioresonanz Analysers kann man übrigens ganz einfach, in 60 Sekunden und Non-Invasiv einfach nur mit einer Handelektrode feststellen, ob eine Magen-Darm Sanierung vonnöten ist.

Solche Geräte sind bereits ab Fr. 250.— inklusive Software erhältlich (z.B. auf www.vdm-academy.ch/shop), ein Gesundheitscheck gibt es meist bereits ab Fr. 60.— (www.vitaldatenmessung.ch)

Zeigt die Bioresonanzanalyse dann bei der Magenperistaltik und/oder der Absorptionsfunktion an, dass keine optimale Verdauung (Alle Werte im grünen Bereich) stattfindet, sollte eine Magen-Darm Sanierung gemacht werden.

Magen-Darm:

getestete Eigenschaft	Normalbereich	Tatsächlicher Wert	Testergebnis
Pepsinsekretion Koeffizient	59,847 - 65,234	59.102	
Magenperistaltik Koeffizient	58,425 - 61,213	57.055	
Absorptionsfunktion des Magens	34,367 - 35,642	30.572	
Dünndarmperistaltikfunktion	133,437 - 140,476	126.551	
Absorptionsfunktion des Dünndarms	3,572 - 6,483	2.358	

Dickdarm:

getestete Eigenschaft	Normalbereich	Tatsächlicher Wert	Testergebnis
Dickdarm-Peristaltik	4,572 - 6,483	2.414	
Dickdarm-Absorption	2,946 - 3,815	1.679	
Darmbakterien-Koeffizient	1,734 - 2,621	0.869	
Intraluminal-Druck	1,173 - 2,297	3.012	

Übrigens:
Wenn bei Darmbakterien-Koeffizient der Wert sehr tief ist (also im gelben oder gar roten Bereich) sollte sich einmal mit dem Thema Parasitenkur und Zapping nach Dr. Clark auseinandersetzen. Infos dazu findet man auf www.vdm-academy.ch

© VDM Academy

Darmreinigung auf natürlichem Weg

Was genau hinter dem Begriff Darmreinigung steht, ist vielen nur oberflächlich bekannt. Wer noch nie von einer Darmreinigung oder Darmsanierung gehört hat, stellt sich viele verschiedene Sachen darunter vor.
Am meisten verbreitet ist der Gedanken, es handelt sich dabei um das Ausspülen des Darms mit Wasser. Dabei wird der Dickdarm vom Enddarm her mit warmem, chlorfreiem Wasser durchgespült. Diese Methode ist effektiv, jedoch nicht so gründlich wie die Darmsanierung welche hier vorgestellt wird. Die „Sanierung“ des Darmes hat neben der Reinigung des Darmes noch einen weiteren tollen Effekt – den Wiederaufbau einer gesunden Darmflora. Die hier vorgestellte Darmsanierung ist komplett natürlich, wird mit natürlichen Lebensmitteln durchgeführt und es werden keine speziellen Methoden angewandt die gegebenenfalls nur ein Therapeut oder Arzt anwenden kann. Auch sind keine Medikamente oder speziell hergestellte und verarbeiteten Produkte vonnöten. Die Darmsanierung kann einfach in den Alltag integriert werden, egal ob Zuhause oder bei der Arbeit. Dies spielt keine Rolle. Wer aber die Wirkung einer Darmsanierung versteht und spürt, nimmt diesen Aufwand gerne auf sich.

Darmsanierung – Einfacher als jede Diät oder Entschlackung & Detox

Das Erstaunliche ist eigentlich, dass obwohl eine Darmsanierung extrem einfach zu bewerkstelligen ist, meist nur eine minimale Umstellung des Essverhaltens benötigt und nur gerade 3 Produkte notwendig sind um diese durchzuführen, es nur sehr wenige Leute machen.
Sie haben richtig gelesen, zur Darmsanierung benötigt es wirklich nur 3 Produkte und man macht sich damit jeweils nur Morgens und Abends einen Shake und der Darm ist in Kürzester Zeit wieder in Ordnung.

Übrigens:

Die Kosten für die benötigten Mittel zur Darmsanierung sind gerade mal bei etwa Fr. 120.— für eine Kur von 60 Tagen.

Was ist eine Darmsanierung?

Eine Darmsanierung bedeutet, dass die Darmflora neu aufgebaut wird, mit dem Ziel, diese in einen gesunden, „normalen“ Zustand zu versetzen. „Gesund“/ „normal“ bedeutet in diesem Zusammenhang, dass sich alle dort natürlicherweise vorkommenden (und erwünschten!) Bakterien in einem harmonischen Gleichgewicht befinden und vor allem, dass die für uns nützlichen Bakterien, welche in vollkommener Symbiose mit uns leben, den Grossteil unserer Darmflora ausmachen.

Eine Darmsanierung ist bei folgenden Gegebenheiten sinnvoll:

- bei Verstopfung, Blähungen, Durchfall oder ähnlichen Verdauungsproblemen
- nach einer Antibiotikum-Behandlung
- bei häufig auftretenden Krankheiten, bedingt durch ein schwaches Immunsystem
- bei Kotbäuchen (Kotablagerungen im Darm) – oftmals handelt es sich hierbei um den sogenannten „Bierbauch“
- bei ständiger Müdigkeit oder Schwäche
- bei anhaltenden Kopfschmerzen oder Migräne
- bei Hautproblemen wie beispielsweise Neurodermitis oder auch bei starker Cellulite
- bei starken Körpergerüchen und Hautunreinheiten
- bei plötzlich starker Gewichtszunahme
- bei Darmpilz
- bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten- und Allergien
- bei chronischen Blasenentzündungen oder einer immer wiederkehrenden Pilzinfektion
- bei Leiden wie sog. Zivilisationskrankheiten, u.a. Arteriosklerose, Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Rheuma, hohem Cholesterinspiegel, Arthrose, Gicht etc.

Eine solche Entgiftungskur sollte auch vorbeugend durchgeführt werden um zu vermeiden, dass einer der aufgelisteten Punkte auftritt. Häufig muss bei den meisten Menschen erst etwas Gravierendes, wie beispielsweise die Diagnose einer dieser Zivilisationskrankheiten eintreten, damit aktiv etwas dagegen getan wird.

Mit einer Darmsanierung werden die Selbstheilungsprozesse optimal unterstützt und so auch mögliche Ursachen für die zuvor genannten Krankheiten bekämpft.

Bei den Basis-Komponenten der Darmsanierung handelt es sich um drei essentielle Bestandteile. Ohne sie ist die Darmsanierung nicht möglich. Es gibt auch Zusatz-Komponenten, welche die Darmsanierung beschleunigen. Diese können beispielsweise die Entgiftungsfähigkeit des Körpers unterstützen.

Für eine Darmsanierung benötigt man nur wenige Produkte, welche man überall erhält.

1. Flohsamenschalen
2. Probiotikum
3. Zeolith

© VDM Academy

1. Darmflora aufbauen

Was genau ist eine Darmsanierung und wie funktioniert Sie? Was habe ich von einer Darmsanierung und warum sollte ich meinem Darm überhaupt so viel Aufmerksamkeit schenken?
Circa 80% aller Erkrankungen in den westlichen Industrieländern sind ernährungs- und lebensstilinduziert. Die Reinigung des Darms und der Aufbau einer gesunden Darmflora kann die Lösung sein.
Es gibt verschiedene Möglichkeiten seinen Darm zu reinigen. Eine typische „Darmreinigung“ ist beispielsweise die Colon-Hydro-Therapie, bei der der Dickdarm, beim Enddarm beginnend, mit warmem, chlorfreiem Wasser durchgespült wird. Solche Therapien sind effektiv, jedoch nicht so gründlich wie eine „Darmsanierung“. Die „Sanierung“ des Darms hat neben der Reinigung des Darms noch einen weiteren tollen Effekt – den Wiederaufbau einer gesunden Darmflora.

Aber wieso ist eine Darmsanierung überhaupt wichtig? Allein vom Gefühl her wissen viele von uns, dass eine Darmsanierung logisch und wichtig erscheint. Jeder weiss, was er selbst im Laufe seines Lebens so alles gegessen hat und sollte allein daraus schliessen können, dass es vielleicht mal an der Zeit wäre ein wenig aufzuräumen. Andere von uns haben bereits Krankheitsbilder oder Symptome, die durch Ärzte, Therapeuten oder einfach nur durch Bekannte mit dem Darm in Verbindung gebracht wurden. Und dann gibt es noch diejenigen unter uns, die Ihre Krankheitsbilder niemals mit dem Darm in Verbindung gebracht hätten.

Der Darm hat die Aufgabe, die Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, zu verarbeiten. Er sortiert sie, leitet nützliche Stoffe in die Blutbahn weiter und scheidet schliesslich die „unnützen“ oder verbliebenen Substanzen und die Schadstoffe aus. Auf diese Weise versorgt der Darm unseren Organismus mit Nährstoffen, Mineralstoffen und Vitalstoffen. Auf der anderen Seite schützt ein gesunder Darm uns vor ungebetenen Eindringlingen. Unser Darm hat eine Länge von etwa 6 Metern, eine Oberfläche von 200-400 Quadratmetern und beheimatet im gesunden Idealfall über 400 verschiedene Arten von Mikroben. Die enorme Oberflächengrösse kommt durch die vielen Falten, Einsenkungen und Zotten der Darmschleimhaut zustande. Insgesamt befinden sich auf der Darmoberfläche etwa 100 Billionen Bakterien, welche in der Darmschleimhaut zwischen all den Falten und Zotten beheimatet sind und die sog. „Darmflora“ bilden. Diese Mikroorganismen – oder in ihrer Gesamtheit die Darmflora genannt – sorgen für unser Wohlbefinden. Die Beeinträchtigung ihrer Funktion wirkt sich deshalb und somit direkt auf unser Wohlbefinden aus. Im schlimmsten Fall folgen Krankheiten, deren Auslöser zum Teil gar nicht mehr erkennbar ist.

Darmreinigung

Das gestörte Gleichgewicht der Darmflora ist in Anbetracht unseres modernen Lebensstils einfach zu erklären:

Der stressige Alltag, ungesunde Ernährung, zu wenig Bewegung und der steigende Konsum von sowohl Medikamenten, als auch bewusste und/oder Umweltbedingte vermehrte Zufuhr toxischer Substanzen (Dünge-/und Spritzmittelbelastete Lebensmittel, Kosmetika, Kleidung etc., Smog, Nikotin, chem. Drogen, u.v.m.) verschlechtern unser Darmmilieu. Die nützlichen Bakterien, welche eigentlich in vollkommener Symbiose in und mit unserem Körper leben und die Mehrheit der im Darm lebenden Bakterien ausmachen sollten (90-95%), fühlen sich in diesem Milieu nicht besonders wohl. Im Gegensatz dazu bildet ein schlechtes, unausgewogenes Darmmilieu ideale Lebensbedingungen für Fäulnisbakterien, Pilze oder Parasiten. Schädliche Bakterien vermehren sich stark, während sich die Zahl der nützlichen Bakterien immer weiter reduziert. Das geschieht so lange, bis das Verhältnis kippt und die schädlichen Bakterien in der Überzahl sind. Unmittelbare Verdauungsbeschwerden, wie einfache Blähungen oder Verstopfung können das Resultat sein, doch langfristig folgen zweifellos ein geschwächtes Immunsystem und damit steigt das Risiko von Krankheiten aller Art.

Wenn nun über einen längeren Zeitraum hinweg keine Veränderung des Milieus stattfindet, wird die Nahrung immer weniger gut verdaut. Werden darüber hinaus häufig fertig zubereitete, „verarbeitete“ (im Gegensatz zu frischen!) Lebensmittel konsumiert oder allgemein nicht gesund gegessen, verwandelt sich diese Nahrung unter Einwirkung der nun vorherrschenden Fäulnisbakterien in einen fauligen Schlick. Im Laufe der Zeit lagert sich dieser Schlick an den Darminnenwänden ab. Bei vielen von uns werden diese „Kotmassen“ mangels körperlicher Bewegung, Stress, der Art der Nahrungsmittel die wir zu uns nehmen und aus vielen anderen Gründen (welche meist in erster Linie für die Entstehung des Milieus verantwortlich sind), nur unzureichend entsorgt. Die abgelagerten Kotmassen vermehren sich im Laufe der Zeit und ältere Schichten beginnen zu mineralisieren – also sich zu verhärten. Der verengte Verdauungstrakt hat es somit ohnehin schon schwer mit dem Umgang der Verschlackung im Darm und verbraucht bei dieser Arbeit zu guter Letzt viel Energie anstatt Energie zu generieren.

Hierin ist schliesslich die Wichtigkeit einer Darmsanierung begründet. Eine alleinige Nahrungsumstellung würde nicht viel oder nicht effektiv genug helfen, da der Darm nicht mehr in der Lage ist, die Nährstoffe optimal aufzunehmen. Die Darmwände müssen zunächst von den Schlacken befreit werden um anschliessend wieder Raum für nützliche Bakterien zu schaffen. Zur Darmsanierung werden ausschliesslich natürliche Nahrungsmittel verwendet, welche die mineralisierten Schlacken nach und nach lösen und ausscheiden. Ausserdem unterstützen diese Nährstoffe unsere nützlichen Darmbakterien und sorgen so für eine gesunde Darmflora.

© VDM Academy

Darmreinigung

Die drei Hauptbestandteile einer Darmsanierung sind Psyllium (Flohsamenschalen), Mineralerde (zB. Bentonit oder Zeolith) und ein Probiotikum. Dazu können noch Zusatz-Komponenten kommen welche die Darmsanierung noch beschleunigen und unterstützen.

1. Flohsamenschalen



Drei Basis-Komponenten sollten immer Bestandteil einer Darmsanierung sein. Diese Komponenten sorgen für die Reinigung des Darms und für den Aufbau einer gesunden Darmflora. Die erste Komponente ist Psyllium. Psyllium ist Flohsamenschalenpulver, wobei der Name nicht zu der falschen Annahme führen sollte, das Produkt hätte etwas mit Flöhen zutun. Er beschreibt die Form der Samen einer Spitzwegerich-Art, welche Plantago Psyllium genannt wird und bis heute hauptsächlich in Indien und im Mittelmeerraum angebaut wird. Flohsamenschalen enthalten viele lösliche Ballaststoffe, die im Magen aufquellen und die Eigenbeweglichkeit des Darms und somit auch den Transport des Darminhalts fördern. Das Aufquellen bewirkt eine Aufweichung der Kotablagerungen, wodurch die freiwerdenden Fäulnisprodukte an diese Quellmasse gebunden werden. Zugleich macht diese Quellfähigkeit den Stuhl voluminös und weich.

2. Zeolith



Die zweite Komponente Zeolith. Zwar bindet auch Bentonit genau gleich wie Zeolith die von Psyllium gelösten Ablagerungen und Toxine, ist aber nicht so effektiv. Aus diesme Grund empfehlen wir klar qualitativ hochwertiges Zeolith. Im Internet findet man Zeolith in vielen Onlineshops. Hier gilt es aber klar zu beachten, dass Sie wirklich eine gute Qualität haben, da ansonsten eine Darmsanierung nicht so efefektiv ist.
Gebunden können diese Gifte dem Organismus keinen Schaden zufügen und werden einfach mit dem Stuhl ausgeschieden werden.

Eine weitere positive Eigenschaft von Zeolith ist, dass sie neben der Bindung von Ablagerungen und Toxinen auch schädliche Bakterien bindet und abtransportiert. Durch die Flohsamenschalen und die Mineralerde werden also nach und nach die im Darm vorhandenen Verkrustungen gelöst und abtransportiert. Der Darm wird somit gesäubert.
Da Sie ja eine komplette Magen-Darm Kur machen wollen, sollten Sie Zeolith sowohl in Pulverform (Für die Sanierung des ganzen Weges vom Mund bis zum Magen) als auch in Kapselform (für die Darmsanierung) nehmen.

3. Probiotikum



Die dritte Komponente ist ein Probiotikum. Das PROBIOtikum steht hier im Gegensatz zum ANTIBIOtikum für das Leben und nicht gegen das Leben (Hybridwort aus lat. pro = „für“ und gr. bios = „Leben“). Es handelt sich hierbei um gesundheitsfördernde, lebendige Mikroorganismen. Ohne diese Mikroorganismen wäre es nicht möglich den Darm zu sanieren. Wie Ihr bereits wisst, verlassen nützliche Bakterien (oder gehen zugrunde!) den Darm sobald sie sich dort nicht mehr wohl fühlen. Deshalb ist diese Komponente neben den ersten beiden, die eine reinigende Wirkung haben, besonders wichtig. Die Flohsamenschalen und die Mineralerde sorgen (neben einer darmsanierungsfördernden Ernährung, auf die wir in der „Anleitung“ eingehen) dafür, dass sich das Milieu im Darm wieder verbessert. Da sich aber nützliche Bakterien nach einer Verbesserung des Darmmilieus nicht einfach wieder im Darm ansiedeln, kommt hier das Probiotikum ins Spiel. Das Probiotikum sorgt dafür, dass sich das gestörte Gleichgewicht der Darmflora während der Reinigung wieder regeneriert. Wie bereits erklärt, stellt die Ernährungsumstellung zu einer gesunden und ausgewogenen Kost allein nicht von selbst die Darmflora wieder her, da bis zu diesem Zeitpunkt häufig bereits komplette Bakterien-Arten nicht mehr im Darm vorzufinden sind. Zu den gesundheitsfördernden oder allgemein „gesunden“ Darmbakterien gehören die Laktobakterien und die Bifidobakterien. Ein Probiotikum enthält i.d.R. eine Mischung verschiedener Bakterienkulturen dieser Arten, u. a. die beiden bekanntesten und wichtigsten Arten Bifidobacterium bifidus und Lactobacillus Acidophilus. Diese halten unsere Darmflora im Gleichgewicht indem sie Verdauungsenzyme produzieren, die unsere körpereigene Verdauungsfunktion aufrechterhalten. Sie sind der natürliche Gegenspieler der schlechten Fäulnisbakterien – allgemein als Kolibakterien bekannt.

Die drei Basis-Komponenten zusammengefasst:



- Psyllium (Flohsamenschalenpulver)
- Mineralerde (Zeolith)
- Probiotikum

© VDM Academy

Zusatz-Komponenten

Wie bereits zuvor erwähnt, können Sie ihren Körper während einer Darmsanierung mit gewissen Zusatz-Komponenten unterstützen. Welche Komponenten Sie für ihre Darmsanierung wählen, ist ebenfalls von der körperlichen Verfassung abhängig. Bei schon vorhandenen Verdauungsproblemen, Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten sollten Sie nur die drei Basis-Komponenten zur Darmsanierung wählen. Falls es Ihre erste Darmsanierung ist, empfehlen wir ebenfalls nur die drei Basis-Komponenten zu verwenden.

1. Mineralstoffkomplex



Wenn der Körper nicht ausreichend mit Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt wird, kann dieser auch nicht einwandfrei funktionieren. Leider ist dies jedoch oftmals einer der Gründe, weshalb eine Darmsanierung überhaupt notwendig ist. Eine Mangelversorgung an wichtigen Vitalstoffen gehört neben der Aufnahme schlechter Makronährstoffe (stark verarbeitete Lebensmittel, Fertigprodukte) zu den Hauptgründen die zu einer gestörten Darmflora führen. Ein ungesunder Lebensstil unterstützt diese beiden Probleme. Der Mangel an wichtigen Vitalstoffen trägt auch ganz klar zur Übersäuerung des Körpers bei! Falls Sie also denken, dass Ihr Körper über die Ernährung nicht ausreichend mit wichtigen Mineralstoffen versorgt wird, können Sie die Darmsanierung mit einem Mineralstoffkomplex erweitern.

2. Grapefruitkern-Extrakt



Grapefruitkern-Extrakt enthält ein natürliches Antimykotikum. Somit handelt es sich um ein natürliches Mittel gegen Pilze und schädliche Bakterien. In einer Studie der University of Western Ontario entdeckten Forscher, dass der in der Grapefruit reichlich vorkommende sekundäre Pflanzenstoff „Flavonoid Naringenin“ dem Hormon Insulin in seiner Wirkung sehr nahesteht. Dieser wirkt sich positiv (regulierend/senkend) auf den Blutzuckerspiegel des Körpers aus und unterstützt ebenfalls die Gewichtsabnahme.

Warum aber Grapefruitkern-Extrakt? Wieso nicht einfach die Grapefruit essen?
Der Grossteil des wirksamen Naringenins befindet sich in den bitteren Teilen der Grapefruit. Diese werden meist nicht mitgegessen und landen somit in der Mülltonne. Im Kern und in der Schale ist das meiste Naringenin zu finden. Deshalb wird aus dem Kern der Grapefruit ein Extrakt gewonnen, der diesen wichtigen sekundären Pflanzenstoff in konzentrierter Form und grosser Menge enthält.

3. Chlorella-Algen



Chlorella-Algen gehören zu den ältesten Organismen auf unserem Planeten. Für viele ist Chlorella als eines der sogenannten „Superfoods“ bereits ein Begriff. Chlorella enthält viele wichtige und vor allem leicht verdauliche Vitamine, Spurenelemente, Mineralien, Kohlenhydrate, Eiweisse und Fette. Sie liefern sogar eine beachtliche Menge an Vitamin B12. Wer also denkt, Vitamin B12 kommt nur in tierischen Erzeugnissen vor, liegt falsch!
Speziell für die Darmsanierung hat die Chlorella-Alge aber noch viel mehr zu bieten. Sie besitzt die besondere Fähigkeit Gifte zu binden. Somit ist ihre Wirkung ähnlich der Mineralerde – Gifte werden gebunden und schadlos ausgeschieden. Insbesondere Schwermetalle, welche bereits in kleinen Mengen negative Auswirkungen auf unseren Organismus haben, können von der Chlorella-Alge gut gebunden und ausgeschieden werden.

4. Gerstengras



Gerstengras überzeugt wie die Chlorella-Alge mit einer unglaublichen Nährstoffdichte. Im Vergleich zu vielen anderen Lebensmitteln ist die Nährstoffkonzentration viel höher. Deshalb hat sich Gerstengras auch einen wohlverdienten Platz unter den Top „Superfoods“ gesichert. Gerstengras gehört zur Familie der Süssgräser und ist das Gras der allgemein bekannteren Getreideart „Gerste“. Gerstengras verfügt über eine besonders hohe Nährstoffdichte, was bedeutet, dass es beispielsweise fünf Mal so viel Eisen zur Verfügung stellt wie Spinat und zehn Mal so viel Kalzium wie Kuhmilch. Auch für die Darmsanierung hat Gerstengras spezielle, positive Eigenschaften. So sorgt es für ein darmbakterienfreundliches Milieu und somit für eine gesunde Darmflora. Die für uns Menschen nützlichen Bakterien, siedeln sich nach und nach wieder in unserem Darm an und können gegen Gifte und schädliche Bakterien vorgehen. Die im Gerstengras enthaltene Hemicellulose (Ballaststoff) in Verbindung mit den enthaltenen Proteinen, unterstützen die Regeneration der Darmschleimhaut.

© VDM Academy

Ablauf

Was sich häufig über viele Jahre oder Jahrzehnte in einem Darm abgelagert hat, sollte mit Behutsamkeit gelöst werden. Der eigene Körper hat sich an die gestörte Situation gewöhnt – sie ist regelrecht zur „Normalität“ geworden. Deshalb kann ein solches, über lange Zeit gestörtes Gleichgewicht nicht über Nacht wiederhergestellt werden. Um den sich festgesetzten Schlick und die Verkrustungen aufzuweichen braucht es seine Zeit! Durch ein langsames, schrittweises Aufweichen der mineralisierten Schichten kann sich die Darmwand regenerieren. Da jeder Mensch auf die Ausleitung der Ablagerungen und Gifte in seinem Darm in unterschiedlicher Weise reagiert, kann sich die Darmsanierung in den folgenden Punkten unterscheiden.

Tipp:
Wenn Sie die Möglichkeit haben, mit Hilfe eines Biosresonanzgerätes einen gesundheitscheck zu machen, so kontrollieren Sie vorgängig, wie es um Ihre Schwermetallbelastung steht. Haben Sie dort erhöhte Werte (also im gelben oder roten Bereich) bei einer der getesteten Eigenschaften sollten Sie vor der Darmsanierung 2 Wochen lang mit Zeolith diese ausleiten.

getestete Eigenschaft	Normalbereich	Tatsächlicher Wert	Testergebnis
Blei	0,052 - 0,643	1.463	
Quecksilber	0,013 - 0,336	0.82	
Kadmium	0,527 - 1,523	1.926	
Chrom	0,176 - 1,183	0.916	
Arsen	0,153 - 0,621	0.354	
Antimon	0,162 - 0,412	0.414	
Thallium	0,182 - 0,542	0.385	
Aluminium	0,192 - 0,412	0.518	

1. Dauer der Darmsanierung

Hierbei ist wie bei allen anderen Punkten die körperliche Verfassung zu beachten. Wie stark die Darmflora bereits in Mitleidenschaft gezogen wurde, ist hierbei ausschlaggebend. Wichtige Faktoren sind das Alter und der Lebensstil der bis dato geführt wurde. Nach einer 14-tägigen Darmsanierung können schon positive Veränderungen wahrgenommen werden. Doch erst nach ca. einem Monat weichen die Ablagerungen im Darm richtig auf und können nach und nach ausgeschieden werden. Deshalb solltet ihr Euch für die Darmsanierung mindestens 3 Monate Zeit nehmen, damit ihr wirklich einen nachhaltigen Nutzen davon habt. Wichtig ist, dass die Darmsanierung so lange durchgeführt wird, bis die Verdauung einen harmonischen und regelmässigen Rhythmus gefunden hat.

Im Folgenden steht der „gesunde Mensch“ für Menschen, die sich fit, vital und gesund fühlen und Menschen, die tatsächlich an keiner Krankheit oder Krankheitssymptomen leiden. Ausserdem steht der „gesunde Mensch“ für Menschen, die auf ihre Ernährung achten, sich ausgewogen und zu einem grossen Teil pflanzlich ernähren. Der „kranke Mensch“ steht demnach für Menschen, welche unter Krankheiten oder Krankheitssymptomen leiden. Unter Krankheitssymptomen verstehen wir auch die auf der Startseite erwähnten Gegebenheiten wie Verdauungsprobleme, ständige Müdigkeit, anhaltende Kopfschmerzen, Hautprobleme, etc.

Empfehlung für die Dauer Eurer Darmsanierung

Gesunde Menschen unter 20 Jahren:	vorsorgliche Darmsanierung von 14 Tagen
Kranke Menschen unter 20 Jahren:	Darmsanierung von 4 Wochen
Gesunde Menschen zwischen 20 und 30 Jahren:	Darmsanierung von 3 Wochen
Kranke Menschen zwischen 20 und 30 Jahren:	Darmsanierung von 8 Wochen
Gesunde Menschen zwischen 30 und 40 Jahren:	Darmsanierung von 4 Wochen
Kranke Menschen zwischen 30 und 40 Jahren:	Darmsanierung von 12 Wochen
Gesunde Menschen +40 Jahre:	Darmsanierung von 4-8 Wochen
Kranke Menschen +40 Jahre:	Darmsanierung von 3-6 Monaten

Wie bereits erwähnt, richtet sich die Dauer der Darmsanierung ganz individuell nach der körperlichen Verfassung. Sie müssen diese Empfehlungen natürlich nicht zu hundert Prozent einhalten, eine kürzere Darmsanierung schadet nicht!

© VDM Academy

2. Produkte und Dosierung

Welche Komponenten Sie für ihre Darmsanierung wählen, ist ebenfalls von der körperlichen Verfassung abhängig. Bei schon vorhandenen Verdauungsproblemen, Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten sollten nur die drei Basis-Komponenten zur Darmsanierung gewählt werden. Falls es ihre erste Darmsanierung ist, empfehlen wir ebenfalls nur die drei Basis-Komponenten zu verwenden.

Wenn Sie nicht durch Vorerkrankungen geschwächt sind und Sie sich bis jetzt gesund ernährt haben, können Sie natürlich auch die Zusatz-Komponenten verwenden. Der Grund dafür ist einfach: je mehr Komponenten ihre Darmsanierung enthält, desto geringer werden die einzelnen Komponenten dosiert und umso wahrscheinlicher ist es, dass jene Dosis, die nötig ist um eine Wirkung zu erzielen, gar nicht mehr erreicht werden kann. Die Zusatz-Komponenten können die Darmsanierung zwar enorm beschleunigen, jedoch nützt dies nichts, wenn die eigentlichen Hauptwirkstoffe (Flohsamenschalen, Mineralerde, Probiotikum) ihre Wirksamkeit nicht vollständig entfalten können. Hinzukommt, dass die drei Basis-Komponenten ihre Wirkung gegenseitig verstärken, sie wirken synergistisch. Schliesslich wollen wir den schon vorbelasteten und geschwächten Darm gerade während der Darmsanierung nicht mit zu vielen Zutaten “belasten”.

Der Flohsamenschalen-Zeolith-Shake



Für die erste Nahrungsergänzung eurer Darmsanierung werden Flohsamenschalen und Zeolith in Pulverform mit Wasser zu einem Shake gemixt. Hier mischt ihr einen Teelöffel Flohsamenschalen mit einem Teelöffel Zeolith und ca. 400 ml Wasser in einem Schüttelbecher zu einem Shake. Die ersten drei bis fünf Tage sollte jeweils ein gestrichener Teelöffel mit den zwei Komponenten für den Shake eingenommen werden, damit sich der Körper an sie gewöhnen kann. Der Shake wird eine Stunde vor oder zwei Stunden nach den einzelnen Mahlzeiten eingenommen. Die Einnahmehäufigkeit ist ganz individuell, wobei ein Shake morgens und ein Shake abends empfohlen wird. Falls Euer Körper zwei Shakes pro Tag gut verträgt, könnt ihr auf drei Shakes pro Tag erhöhen um die Intensität der Darmsanierung zu steigern.
Das Probiotikum wird zweimal täglich, während oder nach den Mahlzeiten, eingenommen.

3. Die Ernährung während der Darmsanierung

Die Intensität der Darmsanierung bestimmen Sie durch die Anzahl der Flohsamenschalen-Mineralerde-Shakes. Pro Tag sollten allerdings nicht mehr als vier Shakes getrunken werden.

Je mehr Wasser getrunken und je weniger gegessen wird, je basischer das Essen und je höher der Rohkostanteil ist, desto stärker kann der Organismus sich entgiften. Bei zwei Shakes pro Tag können Sie drei Mahlzeiten zu sich nehmen, doch bei drei bis vier Shakes sollten Sie eine Mahlzeit am Tag durch einen Shake ersetzen.

Nebst dem Shake nehmen Sie jeweils morgens und abends je eine Kapsel Zeolith sowie eine Kapsel des Probitikums.

Über die Ernährung lässt sich die Intensität der Darmsanierung ebenfalls bestimmen. Die falsche Ernährung ist nämlich der Grund bzw. der Hauptgrund, der zu den Problemen geführt hat, weshalb nun eine Darmsanierung nötig ist. Industriell verarbeitete Nahrungsmittel und Getränke sollten während der Darmsanierung unbedingt vermieden werden! Hierbei ist eine Darmsanierung ebenfalls ein guter Anstoss, um diese Nahrungsmittel komplett aus seiner Ernährung zu streichen. Um mit der Darmsanierung einen optimalen Erfolg zu erzielen, sollte auch auf tierische Eiweisse verzichtet werden, da diese den Darm stark belasten.

© VDM Academy

Für den Zeitraum einer Darmsanierung wäre somit eine pflanzlich/vegane Ernährung am effektivsten. Wer es nicht schafft, für diesen gewissen Zeitraum seine Ernährung so umzustellen, muss folgende Ernährungsregeln beachten und unbedingt einhalten:

- Kein raffinierter Zucker und keine Produkte denen Zucker beigefügt wurde
- Kein Weissmehl/Auszugsmehl und keine Produkte die daraus hergestellt wurden (Brot, Nudeln, etc.)
- Keine Milchprodukte (Milch, Joghurt, Käse, Quark, etc.). Hochwertige Butter und Sahne können aber gegessen werden.
- Kein Fleisch. Wer nicht auf Fleisch verzichten kann, sollte dennoch nur maximal zweimal wöchentlich Fleisch essen
- Kein Koffein
- Kein Alkohol!

Die Verwendung von Salz zum Kochen bzw. zum Essen auf ein Minimum reduzieren. Wer es schafft sollte für einen gewissen Zeitraum (1-2 Wochen) während der Darmsanierung komplett auf Salz verzichten.

Diese Ernährungsregeln sind wirklich das absolute Minimum, das während einer Darmsanierung eingehalten werden muss. Zucker und Weissmehl belasten den Darm zu stark und würden den Wiederaufbau der Darmflora behindern. Genauso verhält es sich mit Milchprodukten, da deren schleimbildende Wirkung den Reinigungsprozess behindern würde.

Folgende Lebensmittel empfehlen wir für die Darmsanierung:

- ✓ Blattgemüse
  (Chicorée, Endivien, Feldsalat, Kopfsalat, Löwenzahn, Mangold, Schnittsalat, Petersilie, Rhabarber, Spargel, Spinat, Rübstiel/Stielmus, Rucola, Brennnesseln)
- ✓ Knollengemüse (Ackerlauch, Kartoffel, Knollensellerie, Kohlrabi, Meerrettich, Mohrrübe/Karotte, Pastinak/Pastinaken, Petersilienwurzel/Wurzelpetersilie, Rettich/Garten-Rettich, Rote Beete, Schwarzwurzel, Speiserübe, Steckrübe, Kohlrübe, Süsskartoffel, Topinambur)
- ✓ Fruchtgemüse (Aubergine, Chili, Flaschenkürbis, Gartenkürbis, Gurke, Paprika/Gemüsepaprika, Moschus-Kürbis, Riesen-Kürbis, Schwammkürbis, Tomate, Zucchini)
- ✓ Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Erdnüsse, Kichererbsen, Linsen, Platterbsen, Sojabohnen, Lupinen)
- ✓ Salate
- ✓ Kräuter
- ✓ Früchte (wozu auch die Avocado gehört), Trockenfrüchte
- ✓ Quinoa, Hirse, Buchweizen
- ✓ Nudeln aus Hülsenfrüchten
- ✓ Nüsse, Mandeln
- ✓ Samen (Chia-Samen, Hanfsaat, Leinsamen, Kürbiskerne, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne, etc.)
- ✓ Sprossen (Brokkolisprossen, Quinoasprossen, Mungbohnensprossen, Rettichsprossen, Sonnenblumenkernsprossen, Linsensprossen, Rotkohlsprossen, Lauchsprossen)
- ✓ Naturbelassene Bio-Öle (Bio-Hanföl, Bio-Olivenöl, Bio-Schwarzkümmelöl, Bio-Kokosöl, Bio-Leinöl)
- ✓ Zu trinken empfehlen wir reines Quellwasser ohne Kohlensäure, kaltgepresste Säfte ohne Zusätze, sowie basische Kräutertees. Neben den Flohsamen-Mineralerde-Shakes sollten ca. 3 Liter Flüssigkeit getrunken werden.

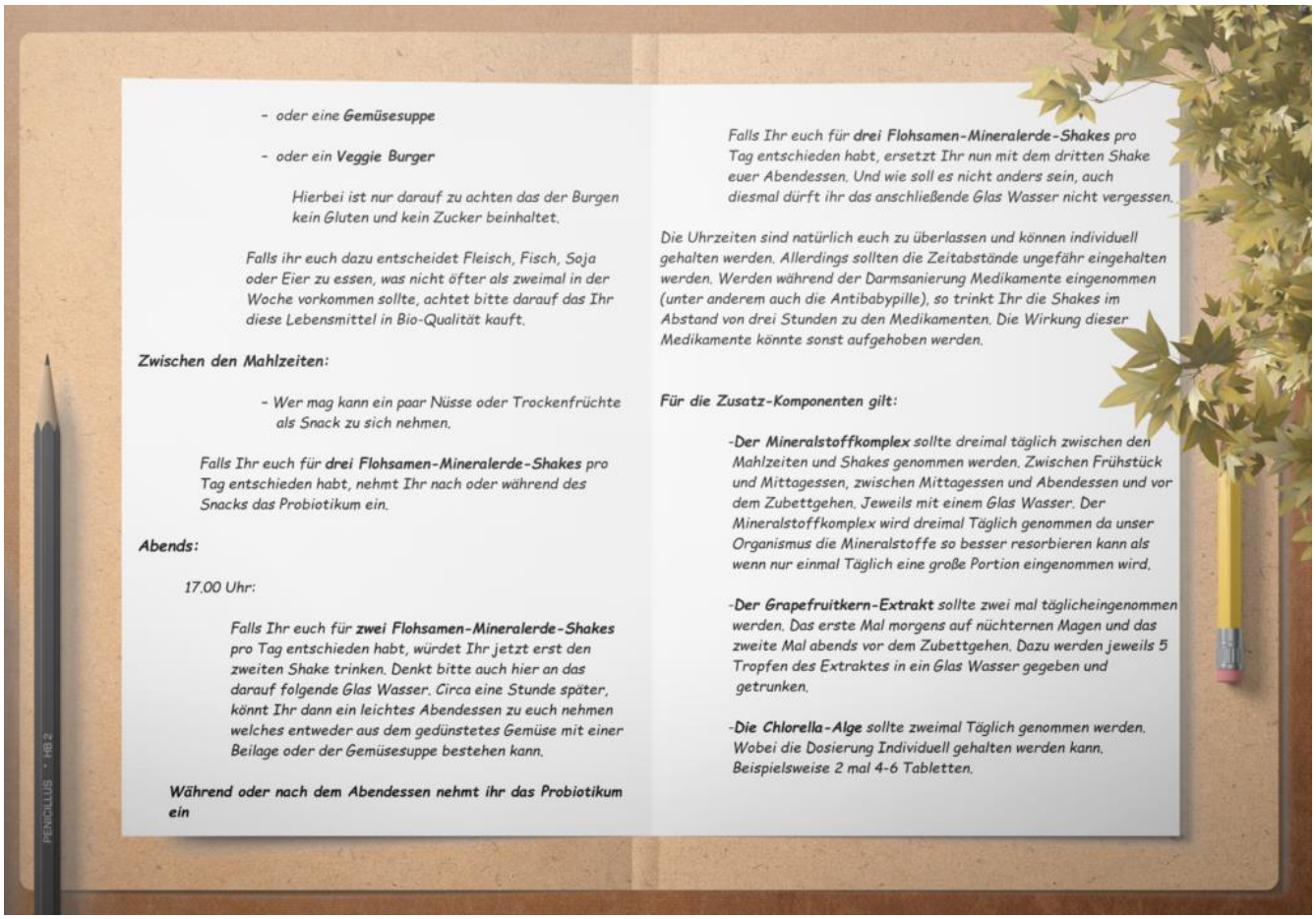
Beim Essen sollte wirklich bewusst darauf geachtet werden, gut zu kauen. Die Verdauung beginnt nämlich schon im Mund und nicht erst im Darm. Der Speichel im Mund enthält u.a. wichtige Enzyme und sorgt bereits im Mund für die Spaltung/Verdauung von Kohlenhydraten. Je kleiner die Nahrung zerkaut wird, desto intensiver findet diese Verdauung statt. An der Redewendung „gut gekaut ist halb verdaut“ ist also auf jeden Fall etwas dran.

© VDM Academy

4. Beispieltage während der Darmsanierung

Sie wissen nun, was eine Darmsanierung ist, und wie sie funktioniert. Sie wissen auch, was für die Darmsanierung benötigt wird, und wie Sie ihre Ernährung während einer Darmsanierung aussehen sollte. Nun bekommen Sie ein Beispiel dafür, wie ein Tag während der Darmsanierung aussehen kann.





5. Mögliche Nebenwirkungen

Nebenwirkungen hören sich schlimmer an, als sie in Wirklichkeit sind. Es kann sein, dass gerade während der Darmsanierung Beschwerden auftreten, welche an der Wirkung der Darmsanierung zweifeln lassen. Dies können beispielsweise Kopfschmerzen, Müdigkeit, unreine Haut oder Verdauungsbeschwerden sein. Teilweise können sogar aktuelle Gesundheitsprobleme verstärkt wahrgenommen werden. Der Grund dafür ist aber logisch und einfach zu erklären. Diese Reaktionen des Körpers sind unter dem Namen „Entgiftungskrise“ bekannt, dabei werden dann mehr Toxine, Stoffwechselrückstände und Ablagerungen freigesetzt, als über die Ausleitungsorgane ausgeschieden werden. Aber keine Sorge – falls ihr an solchen Nebenwirkungen leidet, könnt ihr einfach die Dosierung und die Anzahl der Shakes verringern. Oft liegt es aber auch daran, dass nicht ausreichend Flüssigkeit zu sich genommen wurde.

„Entgiftungskrisen“ sind demnach kein Grund aufzugeben! Sogar das Gegenteil ist hier der Fall, denn es bedeutet auch, dass sich in Eurem Körper etwas tut. Toxine, Stoffwechselrückstände und Ablagerungen werden gelöst und Euer Körper versucht diese loszuwerden.

 © VDM Academy

6. Begleitmassnahmen während der Darmsanierung

Es gibt verschiedene Begleitmassnahmen, welche die Wirkung der Darmsanierung unterstützen und sogar beschleunigen können.

Bewegung:
Mit ausreichend Bewegung versorgen Sie ihren Organismus mit Sauerstoff, fördern den Lymphfluss und die Darmperistaltik. Wer gar keinen Sport macht, sollte wenigstens täglich einen Spaziergang von mindestens einer halben Stunde machen.

Massagen:
Eine Bauchmassage fördert die Darmperistaltik mehr als Sie glauben. Dazu ganz einfach den Bauch im Uhrzeigersinn rund um den Bauchnabel für ca. 10 min massieren.

Obst- und Gemüsesäfte:
Frische und Kaltgepresste Obst- und Gemüsesäfte ohne Zusätze unterstützen eine Darmsanierung ebenfalls sehr stark.

Basisprodukte



Flohsamenschalen

Flohsamen sind in jeder Drogerie, Apotheke oder Reformhaus erhältlich und kosten um die Fr. 13.—



Zeolith

Bei Zeolith sollte man unbedingt auf eine gute Qualität schauen. Lieber etwas mehr bezahlen, dafür auch eine Top-Qualität erhalten.

Bezugsquelle:
www.genwell.ch

Preis für 144 Kapseln:		Fr. 49.00
Preis für Pulver:	2x	Fr. 29.90



Probiotikum

Probiotika wie Bioflorin oder Probiolactis von NU3 sind in jeder Drogerie oder Apotheke erhältlich und kosten um die Fr. 30.—

© VDM Academy

Zusatzkomponenten



Mineralstoff Komplex

Der Mineralstoffkomplex von NU3 oder alternative Produkte (z.B. Strath Original) sind in jeder Drogerie oder Apotheke erhältlich und kosten um die Fr. 35.—



Grapefruitkern-Extrakt

Grapefruitkernextrakt ist in jeder Drogerie, Apotheke oder Reformhaus erhältlich und kostet um die Fr. 22.—



Chlorella

Chlorella von NU3 oder alternative Produkte (z.B. Chlorella von Iswari) können Sie auch online beziehen (www.nu3.ch, www.iswari.ch)



Gerstengras

Gerstengras von NU3 oder alternative Produkte (z.B. Gerstengras von Iswari) können Sie auch online beziehen (www.nu3.ch, www.iswari.ch)