

# Darmgesundheit

- Der Darm beeinflusst das **Immunsystem, Nerven und Hormone**
- Spielt eine wichtige Rolle bei **Infektionen, Erkältung, Grippe, Psyche** und vielen anderen Krankheiten
- Eine gut **funktionierende Darmflora** spaltet das Essen gut auf und dadurch **regeneriert** der Körper
- **Defekte Darmflora** führt zur Fäulnis von nicht verdauter Nahrung → Blähungen, Verstopfung, Durchfall → schlechte Entgiftung und Ausleitung → **Krankheiten**



## Der Darm und seine Auswirkung auf die Gesundheit:

Der Darm und die körperliche, sowie psychische Gesundheit hängen unmittelbar zusammen. Unser Immunsystem befindet sich zu 80 Prozent im Darm- und Lymphsystem. Nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), sowie bei allen Naturmedizinen, spielt der Darm eine wichtige Rolle und wird bei der Diagnose immer zuerst betrachtet und bei jeder Behandlung als Grundvoraussetzung mit einbezogen. Nicht zufällig lautet ein altes chinesisches Sprichwort: „Der Darm ist das Tor zum Leben.“ Und Hippokrates sagte: „Der Tod sitzt im Darm.“ Ein kranker Darm ist die Wurzel allen Übels.

Der Darm gehört zum Verdauungstrakt. Die Verdauung beginnt schon mit den Sinnesorganen und dann im Mund bei der physischen Nahrung. Der Magen filtert das Aufgenommene in jeglicher Hinsicht auf, also sowohl die physische Nahrung, als auch Emotionen und Worte. Das heißt, der Magen spielt schon bei der Grund-Diagnose eine wichtige Rolle. Was nehme ich alles auf bzw. zu mir?

Im Darm befindet sich auch ein großer Teil des vegetativen Nervensystems, das für die geregelten Abläufe im Körper zuständig ist, die man nicht mit dem Willen steuern kann. Es reguliert beispielsweise die Atmung, den Herzschlag und den Stoffwechsel. Somit hängt unmittelbar mit dem Darm auch die Lunge zusammen. Viele Hals-Nasen-Ohren Krankheiten lassen sich somit auf eine schwache Darmfunktion zurückführen. Weiters beeinflusst der Darm unseren Energiehaushalt (z.B. Erschöpfungszustände), die Nerven und die Hormone. Daher ist als gemeinsamer Grundnenner vieler Krankheiten immer der Darm zu unterstützen und die Darmflora aufzubauen.

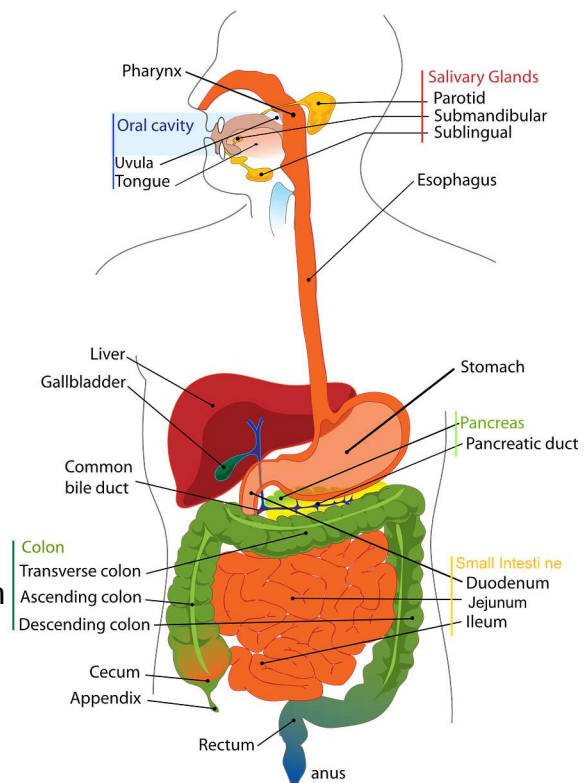
Am Besten gelingt dies bereits mit der Nahrung. Einmal regelmäßig den Darm entlasten. Ihm nicht zusätzlich chemische Stoffe (Medikamente) oder noch mehr Nahrung zu führen, sondern eher etwas weglassen, weniger zuführen und gezielt Mineralstoffe einsetzen. Der Körper besteht überwiegend aus Wasser und Mineralstoffen. Wenn dies ausreichend vorhanden ist, kann sich der Körper alle wichtigen Stoffe selbst erzeugen und sich selbst wieder revitalisieren und auch regenerieren. Der Körper ist ein Wunder der Natur. Wir müssen nicht unbedingt chemisch/synthetisch eingreifen.

Wenn der Körper schon belastet ist bzw. Krankheiten vorhanden sind, liegt es an einem selbst, die eigene Verantwortung zu übernehmen und zu überlegen, wie weit ich den Körper mit Naturmitteln unterstützen will. Die meisten gehen zum Arzt bzw. Experten und holen sich dort Rat und Produkte, die die Symptome gezielt behandeln. Die Naturmedizin wählt einen anderen Weg, den jeder für sich selbst entscheiden darf, ob er diesen gehen will. Er dauert länger und erfordert Disziplin und Ausdauer, sowie Geduld.

Wenn dich interessiert, wie du selbst im Einklang mit der Natur und ihren Produkten, wieder deinen Körper ins Gleichgewicht bringen kannst, lese die folgenden Tipps und setze um, was dich anspricht und wo du in Resonanz gehst. Wenn Du Fragen hast oder deine Genesung gezielt mit Naturmitteln unterstützen willst, melde dich gerne bei uns.

## Darm und seine Wirkung bzw. Beeinflussung:

- Sitz eines Teils des Immunsystems (Erkältung, Grippe, etc.)
- Reguliert Hormonhaushalt (Schilddrüse)
- Wirkt auf die Nerven und die Psyche, Energie-Haushalt (müde, erschöpft, aktiv)
- Beeinflusst die Lunge (Schnupfen, Asthma, etc.) und das Herz, sowie das Blut
- Die Verdauung beginnt schon bei den Sinnesorganen und im Mund
- Magen-Milz Meridian
- Dickdarm-Lungen Meridian
- Entgiftung über den Stuhl, Harn und Schweiß
- Verdauungssäfte spalten Eiweiß aus Nahrung auf
- Zu wenig Verdauungssäfte lassen Nahrung im Darm faulen: Blähungen, Durchfall, Verstopfung → Müll und Gifte werden schlecht bis gar nicht ausgeleitet → Krankheiten, Viren, Parasiten
- Parasiten-, Wurmbefall → energetische Komponente: Wer saugt mich aus? Hat oft mit der Familie zu tun. Negative Energie, Energievampire (zu wenig Abgrenzung von diesen Saugern), Nein-Sagen lernen. Kontakt zu diesen Menschen verringern bzw. eine gewisse Zeit komplett meiden, bis man das eigene Abwehrsystem sowohl physisch als auch psychisch wieder aufgebaut und stabilisiert hat.
- Darmflora aufbauen (bei jeder Krankheit): sanft über 3 bis 6 Monate mit Schonkost und Zufuhr von Mineralstoffen, sowie viel sauberes Wasser
- Essen: am Besten Intervall-Fasten um circa 10 Uhr und spätestens 17 Uhr Essen. Dazwischen KEINE Zwischenmahlzeiten, auch kein Naschen, auch kein „nur“ ein Apfel oder anderes Obst. Durch dieses „Naschen und Knabbern“ muss der Darm wieder aktiv werden und die Leber wird belastet. Das Vorhandene kann dabei nicht abgebaut werden. Somit dem Darm Zeit und Ruhe geben. Ansonsten maximal 3 mal täglich essen mit mindestens 4 bis 4,5h Zeit dazwischen. Warm und gekocht essen. Nicht unter Stress und Druck essen. Langsam und bewusst Essen und gut Kauen. Dabei keine Ablenkungen (Handy, Video, TV, Zeitung/Buch lesen, etc.), keine Gespräche mit anderen. Nicht zum Essen Trinken. Spätestens ½ h vor dem Essen und frühestens 1h nach dem Essen Trinken. Wenn



- durstig während des Essens, dann etwas Wasser Schluckweise dazu trinken.
- Darm entlasten: reichlich Wasser (auch warmes/heißes) täglich trinken (Richtwert: 35ml pro 1kg z.B. 2,1l bei 60kg)
  - Mineralstoffe abends einnehmen, diese leiten die Gifte aus
  - Probiotika morgens auf nüchternen Magen
  - Darmkur ist mindestens 1 Monat durchzuführen. Je belasteter der Körper ist, desto länger machen. Erwachsene 3 bis 6 Monate.
  - Bei Verstopfung: 1 EL Haferflocken + 1EL Leinsamen über Nacht mit Wasser quellen lassen. Morgens als Frühstück aufkochen, wer will mit Obst aufkochen. Geschmack dazu: Honig, pflanzlicher Eiweiß-Shake. Und vor diesem Frhstcksbrei ½ Liter warmes Wasser oder Kräutertee trinken. Mineralstoffe zusätzlich in der Früh einnehmen. Mundpflege: lziehen, Mundspülung (Aloe First), Zähne sanft putzen (ohne Fluorid), PH Wert im Mund basisch machen und halten.

## Aloe und ihre Wirkung:

- Wstenlilie, 5000 Jahre alte Heilpflanze
- ber 200 Inhaltsstoffe: Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Enzyme, Saponine, Acemannan, etc.
- Stärkung des Immunsystems
- Krperentgiftung, Ausgleich Säure-Basen-Haushalt
- Magen-Darmrevitalisierung, verdauungsfördernd
- Befeuchtung der Schleimhäute
- Hautregeneration, speziell bei Sonnenbrand, Versiegelung von Wunden und Schnitten, Insektenstiche



## Darm und Aloe Anwendung:

- Darm-Kur für 1 Monat: Aloe Vera als Saft (Gel, Berry, Mango, Peach) täglich trinken, Pro-B morgens auf nüchternen Magen, Mineralstoffe Nature-Min oder Calcium abends
- Zusatz: Grünes wie Fields of green binden die Gifte und sind gute Eiweißlieferanten, bringt Energie und fördert Sauerstoff ins Gehirn
- Oder Zusatz: Fasern wie Fiber sind Futter für die Darmbakterien
- Darm-Kur Variante: Aloe Vera als Saft (Gel, Berry, Mango, Peach) täglich trinken, Propolis und Bienen Pollen täglich mehrmals lutschen
- Für Mundhygiene: Aloe First in Mund sprühen gurgeln ausspucken, Bright Zahnpasta, Gelly für Entzündungen im Mund
- Infekt, Erkältung, Husten, Schnupfen, Grippe, Schleim: Schonkost, Darmflora aufbauen mit Aloe Saft, Pro-B und Calcium, Immublend, Garlic-Thyme (Knoblauch) und Bienen Propolis

Bei Fragen, Verzehrempfehlung (Mengen), weiteren Anwendungstipps, Bestellung, etc. wende dich gerne an uns.

Viel Energie und Gesundheit  
 senden Dir Yvonne & Thomas  
 +43 676 580 42 13  
[www.seelennavigator.at](http://www.seelennavigator.at)

**Aloe Produkte:** <https://490002042340.fbo.foreverliving.com/shop/deu/de-de/alle-produkte>