

Die Wurzel vieler Übel

Wenn die Wurzeln einer Pflanze krank oder beschädigt sind, kann sie keine Nährstoffe mehr aufnehmen; deshalb wird sie weder schöne Blätter noch reife gesunde Früchte bringen. Im Verlauf wird sie ihre Vitalität verlieren und eingehen.

Der Darm ist die Wurzel unseres Körpers und spielt eine wesentliche Rolle für unser Immunsystem! Zahlreiche Umweltfaktoren führen dazu, dass die Darmschleimhaut entzündlich verändert wird und dadurch die lebenswichtigen Mikronährstoffe mit der Zeit nicht mehr aufgenommen werden. Dies führt zu zahlreichen Krankheitsbildern unterschiedlicher Ausprägung. Erfahrungsgemäss sind rund 80% der Erkrankungen durch chronische Schadstoffbelastung, ungenügende Nahrungsaufnahme und Mangel an Vitalstoffen bedingt; mögliche Beispiele sind Infektanfälligkeit, chronische Müdigkeit, negative Stimmungsschwankungen, unreine, fahle Haut (Neurodermitis, chronische Ekzeme, Juckreiz, etc.), rheumatische Beschwerden, Aphten, etc.

Häufig wird aber kein direkter Zusammenhang zwischen Darmvitalität und chronischen Beschwerden hergestellt; deshalb werden lediglich die Symptome behandelt, aber nicht die Ursache angegangen, vergleichbar als würde man die Blätter und Früchte des kranken Baumes behandeln, jedoch in keiner Weise den Zustand der Wurzeln oder die Qualität des Nährbodens in Betracht ziehen.

Einige Ursachen für entzündliche Veränderungen und **Schädigung unserer Darmschleimhaut** sind:

- Umweltschadstoffe (Rauchen, Feinstaub, giftige Dämpfe, Mikroplastik, etc)
- Konservierungsstoffe: E-Codes (Darmstörung: E220, E221, E223, E224; Verdauungsstörungen: E338, E339, E340, E341, E450, E461, E463, E465, E466)
- Künstlich veränderte Nahrungsmittel (Industrie-Fleisch)
- Trinkwasserverschmutzung (Schwermetalle wie Aluminium)
- Unausgewogene Ernährung (ein Zuviel an Zucker und genetisch veränderten Kohlenhydraten)
- Antibiotika-Therapie (Zerstörung der natürlichen Darmflora)

Auch psychische Belastungen und akuter Stress können zu Verdauungsstörungen (bspw. Reizdarm-Syndrom) führen.

Die **Störung der Mikroflora** (Mikrobiom) und die chronische Entzündung der Darmwand führt zu einer Beeinträchtigung der Darmperistaltik, was jedoch noch nicht als pathologisches Symptom wahrgenommen wird. Erst wenn es im Verlauf dann zu Magenbrennen kommt, was fälschlicherweise als zu viel an Säure interpretiert wird, werden sogenannte Säureblocker zur Linderung verschrieben; diese beeinträchtigen jedoch die Verdauung im Magen, wodurch unverdaute oder nur teilzersetzte Nahrungsbestandteile in den Darm gelangen, wo sie zu gären beginnen und die Darmflora verändern. Das veränderte Darmmilieu begünstigt die Besiedlung von schädlichen Bakterien und Parasiten (Würmer). Ausserdem wird schädlicher Ammoniak produziert, was die Leber belastet und den Entgiftungsprozess beeinträchtigt. Symptome einer gestörten Darmfunktion sind Blähungen, verlangsamter und unregelmässiger Stuhlgang und Krämpfe.

Darmkur

Deshalb ist eine Darmkur zur **Revitalisierung des Mikrobioms** ein- bis zweimal jährlich empfehlenswert. Folgende Produkte werden dafür benötigt:

1. Eine einzigartige Mischung aus qualitativ hochwertigen löslichen und unlöslichen Ballaststoffen und einer synergistischen Mischung nützlicher Mikroflora (Probiotika). Sie revitalisiert die Darmflora, fördert die Darmreinigung und den Abtransport von Schadstoffen.
2. Eine Kombination von Kräutern, Kräuterextrakten, schwefelhaltigen Verbindungen und Enzymen, die eine sorgfältige innere Reinigung des Körpers von Abfallprodukten, Chemikalien und Umwelteinflüssen bewirkt
3. Eine organische schwefelhaltige Verbindung dient nicht nur als Chelatbildner, sondern ist auch ein hervorragender Radikalfänger; sie trägt wirkungsvoll zur Entgiftung bei und hat eine positive Wirkung gegen entzündliche Veränderungen.

Dauer und Kosten

Die Kur dauert **16 Tage** und wird gemäss untenstehender Tabelle durchgeführt. Es ist wichtig, dass ausreichend **Wasser (3-4 Liter pro Tag)** zugefügt wird; die zahlreichen Ballaststoffe schwellen an und bei ungenügender Wasserzufuhr kann es zu Verstopfung führen.

Die Kosten betragen rund 150 CHF.

Mögliche Nebenwirkungen

Während der Kur kann es zu verschiedenen **Nebenwirkungen** kommen; diese Reaktionen des Körpers sind vorübergehend und können als natürliche Entgiftungsreaktion interpretieren werden. Sie sind kein Grund zur Beunruhigung.

Häufige, meist leichte Symptome können sein: Kopfschmerzen, Migräne, Unwohlsein, Grippe-ähnliche Beschwerden, Muskelbeschwerden, Blähungen, Flatulenz, Mundtrockenheit, Mundgeruch, fokale oder diffuse Hautveränderungen und leichte Hautausschläge, etc. Bei Fragen oder Unklarheiten solltest Du Dich jederzeit direkt an die Gruppenleitung der Darmkur wenden.

Verhalten nach der Kur

Es ist empfehlenswert, auch nach der Kur die Darmflora zu schützen und ihren Nährboden zu pflegen. Im Verlauf der letzten Jahrzehnte hat sich eine optimale Grundversorgung für Deine Zellen in Form einer hochwertigen Kombination an Nahrungsergänzungen herauskristallisiert; für die genaue Zusammensetzung und Wirkung darfst Du Dich gerne an Deinen Sponsor oder denjenigen wenden, der Dir dieses Blatt ausgehändigt hat.

Fragen und weitere Informationen

Gerne stehen wir auch bei spezifischen Fragen zu Stoffwechselkuren, Darmkuren oder allgemeinen Fragen über Ernährung zur Verfügung.

Du darfst Dich gerne jederzeit ans Sekretariat oder direkt an vitalita@bluewin.ch wenden.