

Darm - Gesund

80% des Immunsystems sind im Darm lokalisiert, sodass der Darmkanal das wichtigste und größte Immunorgan unseres Körpers darstellt!

Mit seinen Zotten und Mikrozotten ist er unser größter Schleimhautbereich. Wenn Sie Ihren Darm glattbügeln würden, käme die Fläche von der Größe eines Tennisplatzes zustande.

Die große Schleimhautfläche hat neben der Verdauung und Resorption die wichtige Aufgabe, den Körper vor Säuren, Giften und fremden Stoffen zu schützen, die durch Nahrung, Wasser und Luft in den Verdauungstrakt gelangen.

**EIN GESUNDER DARM IST DESHALB DIE VORAUSSETZUNG
FÜR EINEN GESUNDEN SÄURE-BASEN-HAUSHALT!**

Wenn wir uns typgerecht ernähren und entsäuern, erhält der Darm die überwiegend guten Lebensmittel, die er gut verwerten und aufnehmen kann! Das ist sehr wichtig ... und nach jeder Fasten-Kur, kommen wir unserem gesunden Körpergefühl näher, und spüren immer besser was uns nicht guttut.

Die Darm-Flora

Wichtig für das Säure-Basen-Geschehen des Darms ist eine intakte Darmflora. Dies sind überwiegend Bakterien, die für eine reibungslose Verdauung der Nahrung und eine gute Immunabwehr sorgen.

Die Darmflora hat folgende vielfältige Funktionen:

- Wichtige Immunbarriere
- Abwehrparameter an der Darmschleimhaut
- Produktion wichtiger Vitamine (K, B1,B2,B6,B12)
- Bildung organischer Milchsäure
- Regulation des Darmmilieus
- Verdauung der Nahrung
- Entgiftung des Darms

Um diese Aufgaben durchführen zu können, sind wichtige StoffwechsellLeistungen der DF notwendig:

- Abbau von Kohlenhydraten mit Bildung von Milchsäure
- Abbau und Aufspaltung von Eiweiß
- Umbau von Gallensäuren
- Abbau von Umweltgiften
- Entgiftung von chemischen Medikamenten

Der wichtigste Bestandteil der Darmflora sind die Milchsäurebakterien. Verringerungen der Milchsäurebakterien im Darm führen immer zu einem Wachstum von Fäulniskeimen und Pilzen. Ursachen dafür können sein: eine zu hohe Eiweißzufuhr, eine mangelnde Funktion von Verdauungssäften, Belastungen der Darmschleimhaut und Leber, Antibiotikabehandlungen, chemische Medikamente und Umweltbelastungen

Um eine gesunde Säuerungs-Darmflora zu erhalten, sollte je nach Verdauungskraft kohlenhydratreich gegessen werden:

Darmflorafreundlich sind in erster Linie:

- Bekömmliche Vollkornbrote (wenn wir es vertragen)
- Gemüse
- Gemüsesuppen
- Nüsse
- Salate
- Je nach Verträglichkeit natürlich auch Obst

Tierische, eiweißreiche Lebensmittel wie zB. Topfen, Hartkäse, Fleisch, Fisch, Geflügel, Wurstwaren, Süßigkeiten, Kaffee, Alkohol ... sollten eine untergeordnete Rolle in der Ernährung spielen.

Ballaststoffe regen die Darmmuskulatur ständig an – umso schneller werden daher die Nahrungsreste aus dem Körper befördert! Der Darm ist in Bewegung

Die Art der Ballaststoffe muss jedoch der Verdauungskraft des Einzelnen gut angepasst sein:

- Menschen mit trägem, langsamem Darm (ERNÄHRUNGSNATURELL-TYPEN) können und sollten Getreide in Form von Brot essen (Dinkelvollkornbrot zB), anstelle von Brezeln und Weißmehlbrot.
- Hingegen ein sensibler, schwacher Darm (EMPFINDUNGSNATURELLE) benötigt keine vollwertige Brotkost; meistens liegt ihm das Brot wie ein Stein im Magen! Daher eher leichte Knäckebrote oder das Brot in geringen Maßen und getoastet konsumieren.

Bei einer hohen Ballaststoffaufnahme und der dadurch bedingten nur relativ kurzen Verweildauer von übrig gebliebenen Nahrungsbestandteilen im Darm, finden viel weniger Gährungs- und Fäulnisreaktionen statt.

Der Darm, die Leber und damit der gesamte Körper werden entlastet, bzw. nicht nötig belastet!