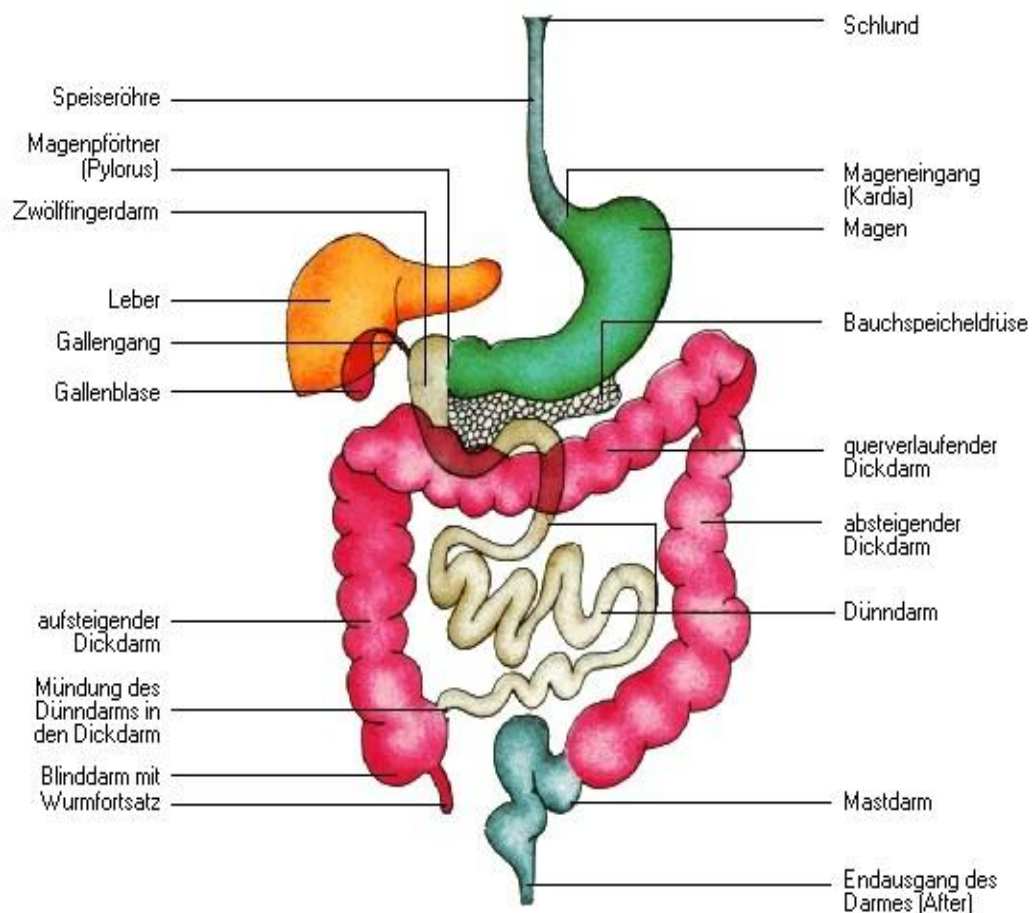


# Darmpflege

## während der Fastenzeit



Ohne Nahrungsaufnahme haben Magen & Darm endlich eine Verschnaufpause und können Alt-Lasten gut loswerden. Diese warten auch darauf ausgeleitet zu werden und werden immer wieder nachgeliefert, so muss der Darm regelmäßig entleert werden. Die schonendste Form ist der tägliche Einlauf... Er sollte mindestens jeden 2.Tag durchgeführt werden und Sie werden sofort eine wunderbare Erleichterung spüren. Auch wenn es anfangs befremdlich aussieht und ein neues Einüben ist – aber es funktioniert und ist wunderbar auch im Alltag, sehr heilsam anwendbar.

Bei beginnenden Infekten, Halsschmerzen, Fieber, Sonnenbrand, Hautausschlägen ... auch nach Durchfallerkrankungen – das Wasser wird dann sofort vom Darm aufgenommen und gespeichert.

### Was benötige ich dazu:

- 1 Irrigator mit flexiblen Darmrohr (Reiseirrigator genannt)
- 1l körperwarmes Wasser
- Fettcreme für das Darmrohr und den After als Gleitmittel

### So gelingt der Einlauf:

- Suchen Sie sich eine gute Liegeposition (zB Rückenlage mit aufgestellten Beinen, Seitenlage, 4-Füssler) auf einer Matte mit Handtuch.
- Der Irrigator hängt etwas höher zB an einem Haken am Heizkörper oder Türschnalle damit das Wasser gut fließen kann. Ein Ventil reguliert den Wasserlauf.
- Atmen Sie entspannt in den Bauch und führen Sie langsam das Darmrohr ein. Lassen Sie jetzt das Wasser langsam einfließen. Entspannen Sie sich und massieren Sie dabei sanft Ihren Bauch. Wenn der Druck unangenehm ist – schließen Sie das Ventil und starten dann wieder....Aber Sie werden sehen das funktioniert wie von alleine.
- Ist nun die ganze Flüssigkeit im Dickdarm – entfernen Sie das Darmrohr. Legen Sie sich nochmal entspannt auf den Rücken – wenn Sie jedoch gleich das Gefühl der Entleerung haben beginnen Sie auch damit und setzen sich auf das WC. Lassen Sie sich Zeit.
- Falls Sie merken dass ein Teil des Wassers nicht mehr ausgeschieden wird, ist das ein Zeichen dass Sie zu wenig trinken.
- Dann legen Sie sich noch für ein paar Minuten auf das Sofa (vielleicht mit Wärmeflasche) und in einen bequemen Stuhl und spüren nach. Vielleicht müssen Sie dann noch mal zur Entleerung gehen.....

Ich empfehle in den ersten Tagen den „**Zwillingseinlauf**“ ... das bedeutet 2x 1l Wasser hintereinander durchzuführen. Sie werden sehen der Dünndarm liefert dann erst richtig nach. Durch die ordentliche Entleerung unterstützen wir den Fastenprozess ganz intensiv und das sogenannte Hungergefühl nimmt auch ein Ende ... .

Gutes Gelingen & Einüben in die so wichtige Unterstützung der Darmreinigung!

Sie wissen, dass Ihr Darm als Verdauungsorgan Essen und Trinken in Nährstoffe verwandelt, den Körper mit Energie versorgt und Nahrungsreste und unerwünschte Stoffe ausscheidet.

Doch das ist längst nicht alles. Nahezu 80 % aller Immunzellen des Menschen befinden sich im Darm und vor allem in einem Teil des Darms, der Darmschleimhaut. Die Darmschleimhäute schützen Ihren Organismus vor eindringenden Krankheitserregern aus der Nahrung und der Umwelt.

Das menschliche Immunsystem schützt den Organismus vor eindringenden Krankheitserregern und Schadstoffen.

Die 1. Abwehrstufe sind die Tränenflüssigkeit, die Haut und die Schleimhäute.

Werden diese äußeren Barrieren von Fremdstoffen durchdrungen, wird das Immunsystem des Körpers aktiv. Der Angriff der Immunabwehr muss so früh wie nur möglich einsetzen. Deshalb sind bereits die äußeren Barrieren mit Systemen ausgestattet, die Fremdstoffe unschädlich machen und aus dem Körper abtransportieren können.

Die Schleimhäute haben eine besonders hohe Abwehrleistung zu bringen. Mit einer Gesamtfläche von 500`m2 bieten Sie für Krankheitserreger eine enorme Angriffsfläche.

Der Darm ist mit seiner Oberfläche von etwa 400 m2 nicht nur das größte Verdauungsorgan, sondern gleichzeitig auch das größte Immunorgan. Im Darm befinden sich nahezu 80% aller Immunzellen.

Mit der Nahrung werden dem Organismus nicht nur lebenswichtige Nährstoffe und Energielieferanten zugeführt, Sie muss für Nährstoffe durchlässig sein, aber gleichzeitig das Eindringen von Schadstoffen verhindern.

Damit wird deutlich, wie wichtig eine intakte Darmschleimhaut für die Gesundheit des gesamten Körpers ist.

### Was belastet die Schleimhäute:

- Kältestress, sehr kalte oder sehr heiße Luft
- Extrem trockene Luft
- Falsche Ernährung
- Alkohol und Nikotinmissbrauch
- Bewegungsmangel
- Chemikalien
- Luftverschmutzung
- Antibiotikatherapien
- Strahlentherapien
- Chemotherapien bei Krebserkrankungen

Typische Erkrankungen der Schleimhäute sind: Heuschnupfen, Neurodermitis, Asthma bronchiale, Nahrungsmittelallergien, Infektanfälligkeit, Darmerkrankungen, Reizdarmsyndrom, Durchfall, Verstopfung, Rheumatische Erkrankungen ... .