

„Glücklich in der eigenen Mitte“ - mit der Darmregeneration

Wissenschaftlich gesehen ist der Dünndarm der größte und wichtigste Abschnitt im Verdauungstrakt zur Aufnahme der Nähr- und Mikrostoffe. Die etwa vier Millionen Darmzotten besitzen zentrale Lymphgefäße, die maßgeblich an der Abwehrfunktion des Körpers beteiligt sind. Auch ist bekannt, dass der Bauch der Sitz der Gefühle (Bauchgehirn) ist und wir daraus unbewusst handeln.

Viele **Beschwerden und Krankheiten** können ihre Ursache in einer unausgewogenen oder gestörten Darmflora haben. Eine Dünndarmregeneration, die das natürliche Gleichgewicht wieder herstellt, ist daher angesagt bei Sodbrennen, Magen-/Darm-Beschwerden, Verdauungsstörungen, Resorptionsstörungen (Aufnahmestörungen von z.B. Vitaminen), Diabetes, Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z.B. Gluten, Lactose), Allergien (z.B. Frühblüher wie Birke), Hautproblemen (z.B. Neurodermitis, Schuppenflechte), Kopfschmerzen, Migräne, Herz-/Lungenbeschwerden, Gicht, Rheuma, Stimmungsschwankungen, Depressionen, Müdigkeit, Vitalitätsverlust, Konzentrationsmangel sowie auch bei Krämpfen und Entzündungen.

Die Darmregeneration ist **nicht zu verwechseln** mit der Colon-Hydro-Therapie, bei der der Dickdarm (lat.: Colon) durch den After mit temperiertem Wasser gespült und gereinigt wird, z.B. von stagnierten Stuhlmassen.

Unter **Darmregeneration** versteht man die **Reinigung, Entschlackung, Ausscheidung und Regeneration des Dünndarms** (lat.: Intestinum tenue). Dazu bedarf es im Vorfeld einer systematischen Befragung zum Gesundheitszustand (Anamnese). Danach werden mindestens 10 Tage lang täglich individuell abgestimmte, natürliche Lebensmittel über die Mahlzeiten aufgenommen, um den gesamten Verdauungstrakt (Mund, Magen, Dünndarm und Dickdarm bis After) zu entlasten, zu entsäuern, zu entgiften, zu entschlacken und auszuscheiden. Die absondernden Verdauungssäfte in Mund, Magen, Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse werden in der Sekretbildung zur vollständigen Verdauung unterstützt.

„Gesundheit geht durch die Küche“ Sebastian Kneipp

„Nahrung soll Dein erstes Heilmittel sein“ Hippokrates

Die Dünndarm-Reinigung und Regeneration des Verdauungstraktes besteht aus folgenden Schritten.

1. Du erhältst von mir einen Anamnesebogen, den Du sorgfältig ausfüllst und mir zurückschickst. Dieser bildet die Grundlage für die individuelle Beratung und die entsprechende Lebensmittelauswahl während der Darmreinigung.
2. Eventuell sind telefonische Rückfragen zum Anamnesebogen erforderlich, um dann einen Gesprächstermin festzulegen, einschließlich Wissensvermittlung zur Gesundheit und was zu Krankheiten führt sowie einer Anleitung zur Durchführung der Darmreinigung.
3. Durchführung der Darmreinigung über mindestens 10 Tage plus 4 Aufbau-tage. Dazu werden speziell zusammengestellte Lebensmittel benötigt. Während dieser 10 Tage kontaktieren wir uns alle 3 Tage, um die Reaktionen Deines Körpers (Stuhlgang, Schlaf, Aktivität, usw.) zu beobachten und gezielt einzuwirken.

4. Nach diesen 10 Tagen reflektieren wir den Prozess und es geht in die Aufbauphase, das heißt Wiederbeginn der normalen Nahrungsaufnahme.

5. Du erhältst eine individuelle Ausarbeitung, bezogen auf Deine persönliche körperliche Situation. Ich spreche leicht umsetzbare Empfehlungen aus, wie Du künftig Deine Lebensmittel besser auswählen kannst, um damit Dein Verdauungssystem in Zukunft zu entlasten und gleichzeitig zu stärken.

Häufig gestellte Fragen:

Kann ich in dieser Zeit meiner Arbeit nachgehen?

Ja. Manche erhalten geradezu einen Energieschub, andere möchten sich gern dem Körper hinwenden und besinnlich ruhen.

Wann ist die beste Jahreszeit?

Die Darmregeneration ist ganzjährig durchführbar. Das Frühjahr und der Nachsommer/Herbst stellen dem Körper zusätzliche Energie aus dem Jahreszyklus zur Seite.

Wieviel kann ich essen?

Von den ausgewählten Lebensmittel mindestens 3-5x täglich mit Pauseneinheiten. Die Menge kannst Du selbst bestimmen. Es geht um eine Grundreinigung nicht um eine Diät.

Für wen ist eine Entgiftung besonders wichtig?

Im Grunde für jeden, vor allem in Zeiten mit erhöhten Belastungen mit Umweltgiften in Nahrung, Erde, Luft und Wasser, durch Impfungen, Bestrahlungen, Medikamenteneinnahmen und täglichen vielschichtigen Stressfaktoren.

Besonders wichtig ist die Entgiftung für Immunschwache, chronisch Erkrankte, und Berufsbilder mit belasteten Stauben, Giften, usw., denn je stärker der Körper belastet ist, umso kranker werden wir.

Lies aus Interesse an Deiner Gesundheit meine

- > Erfahrungsberichte
- > Ernährungsmedizin, Trauma-Therapie

Gerne stehe ich für weitere Rückfragen sowohl telefonisch (Tel.: 06126 – 700 35 77) als auch per E-Mail (Sybille@lebens-pfade.com) zur Verfügung.

Bei konkretem Interesse und auch während der Darmregeneration können wir Besuchstermine in der Praxis Lebenspfade vereinbaren oder über Skype kommunizieren.

Herzlichst

Sybille Pfeifer