

Funktion Verdauungstrakt sanft verbessern

Verdauungstrakt anregen: Morgens – nüchtern anwenden > vier Wochen lang

... wird von uns empfohlen, wenn wir Leber, Darm, Bauspeicheldrüse behandelt haben

Besorgen Sie sich Zitronen (Bio) und pressen Sie jeden Morgen (nur) so viel Saft aus, dass der Boden eines Wasserglases damit bedeckt ist. Dann füllen Sie das Glas mit warmem bzw. heißem Wasser auf und trinken Sie den Saft schluckweise.

Abends bevor Sie zu Bett gehen nochmals ein Glas warmes / heißes Wasser trinken.

> Nach ca. vier Wochen die Zitrone weg lassen und nur noch morgens und abends ein Glas heißes Wasser trinken.

Wirkung: Durch den Zitronensaft - und die darin enthaltenen Bitterstoffe - und das heiße / warme Wasser wird die Funktion der Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse und Darm sanft angeregt.

Natürliche Bitterstoffe sind eng an das natürliche Immunsystem der Pflanzen gekoppelt. Werden jedoch in der industrialisierten Landwirtschaft Pestizide und Insektizide eingesetzt wird das natürliche Immunsystem der Pflanzen nicht aktiv – und somit fehlen auch Bitterstoffe. Des Weiteren sind heute viele Pflanzen verändert und Bitterstoffe wurden weggezüchtet, weil man den Geschmack auf „süß“ des Verbrauchers auf „süß“ getrimmt hat. Der Mangel an Bitterstoffen hat jedoch erhebliche Auswirkungen, da diese auf natürliche Weise die Funktion von **Leber, Leber, Gallenblase, Darm und Bauchspeicheldrüse** anregen.

Genau diese Organe sind bei den meisten funktional eingeschränkt – und wir sehen das Ergebnis an der Entwicklung der Volks- und Wohlstandskrankheiten.

Deshalb ist es gut immer wieder mal Nahrungsmittel auf dem Speisezettel zu haben, die (noch) natürliche Bitterstoffe liefern sofern sie aus biologischem Anbau stammen, wie z.B. z.B. Radicchio, Chicorée, Rucola, Endiviansalat, Blumenkohl, Artischocken, Zitrusfrüchte wie Grapefruits, Orangen, Zitronen.

Darmregeneration fördern: Rosinen & Sesam > morgens – vor dem Frühstück

Mindestens vier Wochen oder länger – **außer Sie haben Verstopfung**

(Tipp bei Verstopfung: Flüssigkeitszufuhr optimieren (!!!): Faustregel 0,3 l pro 10 kg Körpergewicht & **täglich mindestens 30 Minuten spazieren gehen**. Die Einnahme von Abführmitteln ist – auch wenn sie pflanzlich sind – nicht empfehlenswert, da diese immer die darmeigene Peristaltik irritieren.)

Rosinen (ungeschwefelt, Bio) und Sesam (geschält oder ungeschält, Bio) in einem Glas ca. 1:1 mischen. Davon täglich einen großzügigen Esslöffel nehmen – lange und gut durchkauen und den Brei mit einem Glas warmen Wasser runterspülen

Wirkung: Durch die Mischung aus **quellenden und faserigen Ballaststoffen** wird der Darm intensiv gereinigt von Speiseresten, die sich im Darm einlagern können und sich dort zersetzen oder gären bzw. eine **bakterielle Fehlbesiedlung** des Darms begünstigen. Dies fördert wiederum die Entstehung von **Toxinen** und **Aldehyd** wodurch wiederum chronische **Entzündungsherde** begünstigt werden (Freisetzung von Histamin, Leukotriene, Prostaglandine u.a.), die den Organismus erheblich belasten und auch die Nährstoffaufnahme und Mikronährstoffversorgung erheblich beeinträchtigen können.

Chronische Entzündungen spielen eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Krebs über den NF-kB, der von großer Bedeutung für die Regulation der Immunantwort, der Zellproliferation und des (programmieren) Zelltodes ist.

Des Weiteren kann die Mischung **freie Radikale** im Darm binden.

Freie Radikale sind ein wesentlicher Faktor für Entartungen von Zellen, Nervenschäden und z.B. degenerativen Prozessen von Augen und Organen, da freie Radikale die Zellmembrane – also die Hülle der Zellen - und die Membrane der Mitochondrien (hier wird in der Zelle die Energie ATP produziert) zerstören.

Die Mischung enthält außerdem **Pektin** (pflanzliche Polysaccharide, genauer Polyuronide), wodurch die **Regeneration der Darmwand** verbessert wird. Außerdem fördert Pektin das **Bakteriengleichgewicht** im Darm. Dies wiederum verbessert die gesamte Darmfunktion und die Nährstoffversorgung des gesamten Körpers. Weiterhin können Pektine als Komplexbildner bei der **Entgiftung** von Schwermetallvergiftungen mitwirken und können durch ihre Eigenschaft helfen den **Cholesterinwert** im Blut reduzieren.