DARMGESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Krankheiten gibt es viele, wirkliche Heilmittel dagegen sind eher rar. Wer sich nicht wohl fühlt, geht zum Arzt und wird dort mehr oder weniger erfolgreich behandelt. Hauptproblem dieser Behandlungen ist, dass sich kaum jemand für die Ursache der Beschwerden interessiert. Auch die Feststellung einer Übersäuerung wird nicht in Betracht gezogen.
Wenn Sie Halsschmerzen haben, bekommen Sie Tabletten gegen Halsschmerzen, wenn Sie arthritische Probleme haben, werden Ihnen entzündungshemmende Medikamente empfohlen und wenn Sie einen hohen Blutdruck haben, dann wird Ihnen eben ein blutdrucksenkendes Medikament verschrieben.
Hat sich jemals irgendjemand darum gekümmert, WARUM Sie Halsschmerzen haben? WAS zu Ihrer Arthritis führte? WIESO Sie unter Bluthochdruck leiden?
Dabei ist den meisten Krankheiten und Beschwerden eine einzige Ursache gemein: Übersäuerung. Übersäuerung ist ein Zustand, der ganz zu Beginn eines jeden Leidensweges steht. Leider spürt man eine Übersäuerung anfangs nicht.
Müde? Schlapp? Energielos? Oder gar krank? Die moderne Ernährungs- und Lebensweise kann leicht zu einer Übersäuerung des Organismus führen. Entsprechend viele Menschen kämpfen heutzutage mit einem unausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt - und viele ahnen gar nicht, dass eine Übersäuerung für ihre Beschwerden verantwortlich ist oder zumindest maßgeblich an deren Entstehung beteiligt war.
Der menschliche Organismus versucht - oft über viele Jahrzehnte hinweg - eine bestehende Übersäuerung zu kompensieren. Das gelingt auch eine Zeit lang. Wie lange, das hängt von der individuellen Konstitution, dem Lebensstil und den persönlichen Reserven ab.
Dann tauchen die ersten Symptome auf. Ich helfen Ihnen, die Symptome zu deuten und an der Wurzel zu packen. Eine Entsäuerung (Basenkur), eine Umstellung der Ernährung und eine Sanierung der Darmflora gehören somit zu den Basismassnahmen einer Therapie, die zu einer Besserung des Befindens führen soll.

Das Zentrum der menschlichen Gesundheit

Der Darm liegt an der Wurzel unserer körperlichen Gesundheit. Er ist ein sehr sensibles und faszinierendes Organ. Eine Aufgabe des Darmes ist es, die zugeführte Nahrung aufzuschließen, zu absorbieren und Giftstoffe auszuscheiden. Das sind sehr komplexe Vorgänge, die einen sauberen und gut funktionierenden Darmtrakt erfordern. Durch Rückvergiftungen, im Falle, dass der Darm nicht richtig funktioniert, kann der gesamte Organismus, einschließlich des Gehirns Schaden nehmen.
Ein weiteres Phänomen ist, dass durch einen verschmutzten und schlecht arbeitenden Darm die Nährstoffe nicht richtig aufgenommen werden. Wir können also trotz reichhaltiger Nahrung unter einem Nährstoffmangel leiden. Die Darmflora produziert wertvolle Vitamine und hat weitreichende Stoffwechselaufgaben.

Groß ist unser Darm mit seiner Oberfläche von 400 Quadratmetern. So groß wie ein Fußballfeld. Großartig ist seine Verdauungspower: In 75 Jahren schleust er 30 Tonnen Nahrung und 50 000 Liter Flüssigkeit durch den Körper. Und genial ist der Darm. Denn sein acht Meter langes Schlingensystem funktioniert wie ein perfekter Multitasker. Es filtert aus der Nahrung nicht nur lebenswichtige Bestandteile heraus, sondern beherbergt in der Darmflora auch 80 Prozent des Immunsystems. Damit sind die Darmwände die effektivste Verteidigungslinie des Körpers.
Und genau dort, wo wir vor Aufregung und Gefühl das Flattern von Schmetterlingen fühlen, sitzt auch noch unser Bauchhirn. Der Darm wird von über 100 Millionen Nervenzellen umhüllt – von mehr als im gesamten Rückenmark. Seine Zelltypen, Wirkstoffe und Rezeptoren sind ein exaktes Abbild des Kopfhirns. Sie steuern beim Menschen nicht nur Freud und Leid, sondern auch das Immunsystem.
Unsere Schaltzentrale für Leib und Seele ist hochsensibel und störanfällig.

Gerne erkläre ich Ihnen die wirksamsten Maßnahmen für einen gesunden Darm und zeige Ihnen, wie Sie mit einer Selbstmassage Ihre Verdauung unterstützen können.

Eine umfassende Beratung und Infos erhalten Sie bei:
Tünde Bàràny, Tel. 076446 54 15, E-Mail: info@praxis-rina.com