

## Darmflora

Das wichtigste und größte Organ ist unser Mikrobiom, eine Unendlich große Anzahl von Darmbakterien, die in uns, und mit uns leben, und unseren Organismus unterstützen. Im Laufe der Evolution sind diese Organismen ein Teil von uns geworden mit vielfältigen wechselhaften Beziehungen.

Wie überall in der Welt, gibt es Gut und Böse nebeneinander.

Es gibt einen Rasen von milchsäurebildenden Bakterien, den Lactobacillen, die im sauren Milieu leben, und die Schleimhaut vor schädlichen Einflüssen schützen.

Sie schützen die Darmschleimhaut, stellen ein gesundes widerstandsfähiges inneres Klima her, und helfen bei der Aufschlüsselung von Nahrung und Vitaminen.

Sie sorgen auch dafür, dass ein freundliches, nicht aggressives Milieu von Prostaglandinen, den Botenstoffen der Immunreaktion, besteht.

Wird diese schützende Darmflora geschädigt, können Pathogene, d.h. krankheitsfördernde Keime mit ihren toxischen und proinflammatorischen (entzündungsfördernden) Stoffen die Oberhand bekommen.

Das geschieht bei allen chronisch entzündlichen Erkrankungen, wie Allergien, Arthrose, Rheuma, allen Autoimmunerkrankungen, Multiple Sklerose, Fibromyalgie, bis hin zum Krebs. Man geht heute von der Vorstellung aus, dass auch harmlose, nicht pathogene Bakterien einen Keim von „Aggression“ in sich tragen, der in einem schlechten umgebenden Milieu aktiviert werden kann. Es können sich friedliche Bakterien in Gefährliche umwandeln und umgekehrt, gefährliche, zerstörerische Bakterien können wieder zu Friedlichen werden.

Die aggressivste Stufe ist eine Krebserkrankung. Da kommt es bekanntermaßen durch die sich ungehemmt verbreitenden, eindringenden und verdrängenden Krebszellen - das waren auch mal gutartige, friedliche, integrierte körpereigene Zellen - zur Zerstörung der gesunden Strukturen der Umgebung bis zum völligen Zerfall und Tod des ganzen Organismus.

Durch schützen und unterstützen der friedlichen Eigenschaften des Organismus, in dem Fall der riesengroßen Armee von gutartigen Bakterien im Darm, können wir vermutlich etwas tun zur Vorbeugung und unterstützend zur Heilung all dieser aggressiven Zustände.

In Japan, auf der Inselgruppe Okinawa fiel die Bevölkerung dadurch auf, dass die Bewohner bei sehr gutem Gesundheitszustand überdurchschnittlich alt werden. Dort wird traditionell täglich verschiedenes, milchsauer vergorenes Gemüse gegessen.

Das können wir kopieren, in dem wir täglich z.B. 100-150 ml milchsauer vergorenen Gemüsesaft zu uns nehmen.

Machen Sie eine Kur um den Effekt selbst zu spüren:

3 Monate jeden Tag ein kleines Glas milchsauer vergorenen Gemüsesaft!

Sie können dazu Sauerkrautsaft, rote Beete-Saft, Karottensaft und gemischte Säfte nehmen, wie Sie sie im Biohandel bekommen, und wie sie am besten schmecken. Sie können die Säfte auch mit anderen mischen, um ihren Geschmack nach belieben zu verändern. Sie werden bemerken, dass Reizdarmsymptome, Blähungen, Durchfall etc. verschwinden und Sie werden diese Unterstützung des Organismus nie wieder missen wollen.

*Meiden Sie Zucker in jeder Form! Zucker ist ein Konservierungsstoff, der nicht nur die Marmelade konserviert, das tut er in großen Mengen auch im Darm, d.h. Er tötet die wertvolle Darmflora ab!*

*Meiden Sie Antibiotika – von der Medizin verordnete, genauso wie durch die Massentierhaltung versteckte!*

*Wenn Sie doch Antibiotika gebraucht haben, um ein Gesundheitsproblem in den Griff zu bekommen, bauen Sie in jedem Fall ihre Darmflora langfristig durch die Unterstützung der Lactobacillen wieder auf! Es reicht nicht, ein Lactobacillenpräparat zu nehmen, man sollte über Monate die Darmflora pflegen, in dem man das Milieu stärkt z.B. mit den milchsauer vergorenen Säften. Im Gemüsesaft und einer gemüsebetonten Ernährung sind die Ballaststoffe enthalten, die die Bakterien zur Ernährung brauchen.*

*Fleisch, Eiweißhaltige, fettige, süße Nahrungsmittel sollten nicht in großem Umfang dauerhaft gegessen werden, da sie alle die Säurelast im Körper verstärken und entzündliche Vorgänge fördern.*

**Zur Unterstützung der Heilungsvorgänge bei jeder chronischen Erkrankung, - dazu gehören auch die psychischen Verstimmungen – empfehle ich zur täglichen Nahrungsergänzung 100-150 ml milchsauer vergorenen Gemüsesaft zu sich zu nehmen.**

**Selbstverständlich können Sie sich auch in der Herstellung des fermentierten Gemüses selbst Können aneignen!**