

So bleibt Ihr Darm gesund!

1. Machen Sie täglich **Bewegung** an der frischen Luft, sowohl im Sommer als auch im Winter. Das hält den Darm auf Trab!
2. Meiden Sie die „schnelle Küche“ mit großen Mengen an Fett, Zucker und „leeren“ Kohlehydraten. Essen Sie stattdessen viel Gemüse, reifes Obst, Reis und Kartoffeln.
3. Verzichten Sie auf **Abführmittel**, auch wenn sie als rein „pflanzlich“ beschrieben werden. Bei häufiger Anwendung verhindern sie eine natürliche Stuhlregulierung.
4. Nützen Sie die Kräfte der **Papaya**. Diese tropische Frucht ist das basischste aller Lebensmittel und besonders reich an Enzymen und Aminosäuren. Papayamus bewirkt "Wunder" bei Problemen mit Magen und Darm.
5. Verwenden Sie **Medikamente** wie Antibiotika und Cortison so selten wie möglich. Diese vernichten die natürliche Bakterienflora im Darm. Nach jedem Antibiotikum benötigen Sie ein gutes Probiotikum, um Ihren Darm wieder aufzubauen.
6. Trinken Sie **zwei Liter Wasser** täglich. Das hilft, um Giftstoffe aus dem Organismus auszuschwemmen.
7. Achten Sie darauf, Produkte ohne Konservierungsmittel, Farbstoffe und Emulgatoren zu kaufen. Diese Stoffe gehören zu den „**Umweltgiften**“, die Ihre Verdauung erheblich stören können.
8. Nehmen Sie täglich **gesunde Darmbakterien** zu sich, am besten Laktobazillen, Enterokokken und Bifidobakterien, damit der Darm einen Schutz gegen schädliche Stoffe aufbauen kann, die mit der Nahrung in den Darm gelangen.
9. Lernen Sie durch Yoga oder autogenes Training richtig mit **Stress und Ärger** umzugehen, denn psychische Belastungen können entweder den Darm lähmen oder zu übermäßiger und unkontrollierter Darmtätigkeit führen.
10. Entgiften Sie Ihren Darm mindestens einmal jährlich mit entsprechenden **Kräuterauszügen**, die faulende und gärende Nahrungsreste aus dem Darm entfernen.