

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Tag 27, Der Darm

Die alten Chinesen sagen, dass im Darm die Gesundheit steckt und die alten Chinesen waren verdammt schlaue Leute.

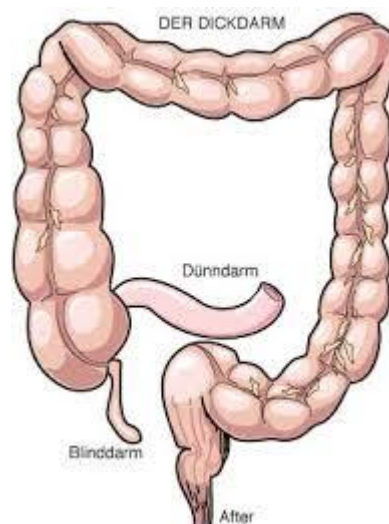
Wenn ich dir heute ein paar wirklich wichtige Dinge über deinen Darm erzähle, spreche ich vom Dickdarm. Der Dickdarm, den du in der Abbildung unten sehen kannst, ist bei einem hohen Prozentsatz der Menschen unserer Wohlstandsgesellschaft in einem recht schlechten Zustand.

Aufgrund der Tatsache dass in unseren Nahrungsmitteln eher wenig wertvolle Nährstoffe enthalten sind, wird in der Regel eine viel zu große Menge an Nahrung aufgenommen, die noch dazu Großteils wenig Ballaststoffe enthält. Ballaststoffe sind Faserstoffe, die der Darm benötigt, um den Inhalt weiter zu transportieren.

Oft herrscht auch ein Wassermangel, was ohnehin schon ungünstig ist, zudem versucht der Körper, den Mangel durch stärkere Rückresorption von Wasser auszugleichen, wodurch der Nahrungsbrei noch stärker eingedickt wird.

Die Folgen davon können recht umfangreich sein:

- Die Peristaltik wird behindert, der Nahrungsbrei bleibt zu lange liegen, verfault und bildet Fäulnisgase, die vom Körper wieder aufgenommen werden.
Das kann die Leber, dauerhaft das gesamte System belasten.
- Der Darm wird überdehnt, was sich wiederum negativ auf die Peristaltik auswirkt.
- Der Darm wird zu schwer und belastet durch verstärkten Zug nach vorne die Wirbelsäule.
- Der Darmstau kann sich behindernd auf den Abtransport der Lymphe im gesamten Gewebe auswirken, da diese milchige Flüssigkeit im Bauchraum in die große Hohlvene entleert wird.
- Selbst Venenprobleme in den Beinen können auf einen Darmstau zurückzuführen sein.



Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Abhilfe können hier einfache Wassereinläufe schaffen.

Du benötigst dazu einen **Irrigator** mit einem dazugehörigen **30 cm langen Darmschlauch**. Optimalerweise wird das Einlaufgerät aufgehängt und du solltest dich am Boden darunter legen.

Der Irrigator wird mit handwarmen Wasser gefüllt, der Darmschlauch mit Olivenöl eingeeilt und eingeführt. Dann das Wasser durch Betätigen des Hahnes am Verbindungsteil zwischen den beiden Irrigatorschläuchen öffnen und ca. einen Viertel Liter Wasser einlaufen lassen. Dann den Hahn wieder schließen und dem Wasser die Gelegenheit geben, sich zu verteilen. Du kannst dich auf die rechte Seite rollen, eine Kerze machen oder Ähnliches, aber bitte richte nicht den Oberkörper auf, sonst führt die Schwerkraft dazu, dass du sofort auf die Toilette musst.

Dann kannst du den nächsten Viertel Liter Wasser einlaufen lassen, den du dann wieder durch Bewegen, evtl. auch durch Massieren verteilst.

Du wiederholst das so lange, bis das ganze Wasser in deinem Darm ist oder du ein unangenehmes Spannungsgefühl empfindest, das auch durch das Verteilen des Wassers nicht verschwindet.

Grundsätzlich ist es besser, weniger Wasser zu nehmen und es länger im Darm belassen zu können, als viel Flüssigkeit schnell einlaufen zu lassen, die dann sehr schnell wieder rauskommt und wenig Darminhalt mitnimmt.

Wenn du kein Wasser mehr einlaufen lassen möchtest, kannst du den Darmschlauch herausziehen, aber noch so lange es geht liegen bleiben und den Bauch fest im Uhrzeigersinn massieren. Ziel ist, dass du dadurch so viel Schlackenstoffe wie möglich lösen kannst.

Wenn der Druck zu groß wird, setzt du dich auf die Toilette und entleerst dich.

Unterstützend kannst du auch hier wieder deinen Bauch im Uhrzeigersinn massieren.

Für die gesamte Prozedur benötigst du etwa 20 Minuten.

Im Schnitt ist es so, dass bei normaler Nahrungsaufnahme bei einem Einlauf pro Tag nach ca. drei Wochen der Darm schön gereinigt ist.

Aber du wirst nach einigen Einläufen ein völlig anderes Körpergefühl haben und wissen, wann du fertig bist und wann du wieder einen benötigst.

Wenn du keine konsequente Darmreinigungskur durchführen möchtest, ist trotzdem jeder einzelne Einlauf den du machst eine gute Hilfe für deinen Darm und in jedem Fall besser als nichts.

Ich bin ein großer Fan der Einläufe. Meine Klienten, die es ausprobiert haben sind ausnahmslos begeistert.

Sie können sich nicht nur unglaublich positiv auf das körperliche Befinden, sondern auch auf die seelische Gesundheit auswirken. In der Heilung geht es ja immer ums Loslassen und

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Einläufe sind Loslassen auf der körperlichen Ebene. Die Seele schaut zu, lässt sich inspirieren und macht auf einmal mit.

Vielleicht hast du schon einmal etwas von der Colon-Hydro-Therapie gehört, die auch zum Ziel hat, deinen Dickdarm zu reinigen.

Ich empfehle jedoch die gewöhnlichen Wassereinläufe. Erstens wegen des Kostenfaktors und zweitens weil man sie selbst machen kann. Ich halte es für wichtig, dass man Möglichkeiten hat, sich selbst zu helfen. Das stärkt den Selbstwert und nimmt ganz viel Angst.

Wenn du dich nicht gleich an die Wassereinläufe wagst, kannst du deinen Darm auch noch durch die folgenden Maßnahmen unterstützen, wenn auch bei weitem nicht so effektiv:

- Die chinesische Medizin unterscheidet Yin- und Yang-Organen.
Die Yin-Organen sind kompakt und arbeiten den ganzen Tag, wie z.B. das Herz, die Niere oder die Leber. Die Yang-Organen sind hohl und können immer nur kurzfristig Leistung erbringen, wie der Magen, der Darm oder die Blase. Leider ist der Darm bei den meisten Menschen der westlichen Welt so gestaut und verschlackt, dass er ständig arbeiten muss. Dafür ist er nicht gemacht. Die Folgen können unter anderem Darmträgheit und häufige Müdigkeit sein.
Gönne deinem Darm zumindest 12 Stunden Ruhe, indem du dafür sorgst, dass diese Zeitspanne zwischen deinem Abendessen und deinem Frühstück strikt eingehalten wird.
- Den Darm in Schwung bringen.
Massiere dir mit den Fingerknöcheln deiner geballten Fäuste die Außenkanten deiner Oberschenkel bis hinunter zum Knie und wieder hinauf.
In dieser Muskelrinne liegen wichtige Stimulationspunkte für deinen Dickdarm. Es ist gut möglich, dass du auf sehr schmerzempfindliche Stellen treffen wirst. Verweile dort ein bisschen länger, damit der Energiestau sich lösen kann, es können sogar blaue Flecken entstehen, das macht aber nichts.
Du solltest diese Übung so lange täglich wiederholen, bis du selbst auf starken Druck nicht mehr mit Schmerzen reagierst.
Ebenso wirkt es anregend, wenn du dir im Uhrzeigersinn den Bauch massierst. Öle dir vielleicht die Hände dazu ein und beobachte, wie dein Darm reagiert.
- Auch für den Darm ist es wichtig, dass du stets genügend Trinkwasser zu dir nimmst. Vernachlässige bitte nicht diese wichtige und so einfache Grundvoraussetzung für deine Gesundheit.