

Nahrungsergänzung und clevere Tipps für den Darm und seine Nützlinge

Hochwertige und gezielt auf Ihre Bedürfnisse ausgewählte Nahrungsergänzung ist meiner Meinung nach zur Unterstützung von Normalisierungsprozessen im Stoffwechsel sinnvoll. Auf Dauer sollten die erforderlichen Nährstoffe und Vitamine allerdings aus der Nahrungsaufnahme aus hochwertigen Lebensmitteln ausreichen. Eine dauerhafte Einnahme von Nahrungsergänzung kann aber auch kritisch sein, da ein Überangebot vieler Stoffe genauso schädlich sein kann wie ein Mangel. Hierzu empfehle ich den Rat von erfahrenen Therapeuten und Medizinern.

Die hier vorgestellten Mittel zeichnen sich bei guter Qualität dadurch aus, dass sie auch bei längerer Einnahme aufgrund ihrer komplexen und natürlichen Zusammensetzung eher gut verträglich sind. Entscheidend ist jedoch ihr Wohlbefinden bzw. Ihre persönliche Wahrnehmung, ob es Ihnen Gut tut und ob sie eine Wirkung verspüren.

Bitte beachten Sie: ein basischer und somit gesunder Darm ist frei von Entzündungen, zu viel Schleim und Plaque und bietet somit einen idealen, weil basischen Lebensraum für Ihre guten, lieben, netten, nützlichen Bakterien. Im sauren, verklebten und wahrscheinlich entzündeten Darm fühlen sich die Schmarotzer, die bösen, fremden Bakterien wohl, deren Ausscheidungen für sie giftig sind und sie langsam, aber konsequent schädigen. Außerdem bietet der saure Darm gute Lebensbedingungen für Candida und Parasiten.

Pflegen Sie Ihren Darm. Das ist noch wichtiger wie Zahnhygiene und Körperpflege. Ohne Zähne und verschwitzt kann man weiterleben, ohne Darm nicht!

- **Aloe Vera**, frisch und nur mit Vitamin C haltbar gemacht, also frei von Konservierungsmitteln enthält nahezu alle zum Leben notwendigen Stoffe
- **Bitterstoffe**, als Tee, Tropfen, Kapseln erfreuen die Leber und so auch den Darm
- **Gerstengraspulver** oder -Saft ist ein echtes Super Food, auch als Keime z. B. im Smoothie
- **Leinmehl** kann lt. Wikipedia die Schleimhautbildung unterstützen
- **Omega- Lein Crunch hilft den Darm durch die enthaltenen Ballaststoffe reinigen**
- **Prä- und Probiotika** helfen die Darmflora wiederaufzubauen
- **Rechtsregulat** ist ein Fermentationsprodukt, besonders gut aus Kaskadenfermentation. Es hilft die Darmflora wiederaufzubauen und enthält reichlich aufgeschlossene Enzyme. Die Wirkung bei Stoffwechselentgleisungen. Übersäuerung, Ablagerungen, auch in Gelenken oder im Fettgewebe sind belegt.
- **Sauerkrautsaft** oder **Brottrunk** enthalten die guten Milchsäurebakterien
- **Zell Oxygen** von Dr. Wolz enthält besondere Hefezellen, die sowohl den Darm wie unsere Körperzellen unterstützen und viele lebensnotwendige Nähr- und Vitalstoffe liefern
- **Zeolith** ist ein Naturmineral aus feinst verriebenem Lavagestein, das sehr viel Kieselerde enthält. Wenn es mit reichlich Wasser eingenommen wird, vermag es im Darm Gift- und Schadstoffe zu binden und hilft diese mit dem Kot auszuscheiden.

Gutes aus der Natur als Schutz für die Mitochondrien

Warum ist der Schutz so wichtig:

Da die mt-DNA (=Mitochondriale DNA) extrem empfindlich gegenüber Schäden durch freie Radikale ist, ist die Mutationsrate bis zu 10mal höher als die der Kern-DNA. Dazu kommt, dass die mt-DNA kein Reparatursystem besitzt! Dies wird von der Forschung bisher weitgehend ignoriert und die daraus entstehenden Schäden und Krankheiten werden häufig nicht mit den mt-DNA Mutationen in Verbindung gebracht.

Als Auslöser für die Schädigungen gelten lt. Dr. R. A. Buist insbesondere:

Schwermetalle, Abgase, Gase, chemische Lösungsmittel, künstliche Farb- und Geruchsstoffe (in Kosmetika, Waschmitteln und Weichspülern), Zusatzstoffe zu Nahrungsmitteln, Luftschadstoffe, viele Medikamente und deren Abbauprodukte, Herbizid- und Pestizidrückstände, usw.

Diese alle können höchst giftig, sensibilisierend, mutagen (Erbgut verändernd), teratogen (fruchtschädigend) und karzinogen (Krebs auslösend) sein, weil sie bei der Bildung von extrem aggressiven freien Radikalen beteiligt sind.

Schützen Sie Ihre Mitochondrien, insbesondere die mt-DNA und fördern Sie die Energieproduktion mit der Kraft der Natur:

Vor allem diese Redoxsubstanzen sind laut Dr. Dr. Segerer geeignet, Defekte der mt-DNA zu vermeiden:

- **Rote Beete** in allen Formen
- **Holunderbeeren**
- **Propolis**
- Weitere Lebensmittel mit Redoxpotential (ORAC-Werte) finden Sie in der **Superfood** Liste
- **Zell Oxygen** nach Dr. Wolz (besonders dünnwandige und somit leicht verdauliche Hefezellen, die viele der notwendigen Schutzstoffe - s. u. - sowie wichtige Mineralstoffe, Spurenelemente und Enzyme enthalten)
- **Rechtsregulat** (enthält Enzyme, hilft die Darmfunktion zu regulieren)

Insbesondere:

- **Beta-Karotin** (Provitamin A in carotenoidhaltige Gemüse und in rotem Bio Palmöl)
- **Vitamin A** (Retinol)
- **Vitamin B** Gruppe B1, B2, B3, B5, B12
- **Vitamin C** (Ascorbinsäure)
- **Vitamin E** (Tocopherol) +
Vitamin E-T3 (Tocotrienol in rotem Bio Palmöl und in Bio Weizenkeimöl)
- **Vitamin K**
- **Coenzym Q 10** (Ubiquinol)
- **L-Cystein** (Aminosäure, vor allem in Speisequark)
- **Ketone als hochwertige Energielieferanten**
(aus MCT-Fettsäuren aus hochwertigem Virgin Coconut Oil = VCO)