Barbara Simonsohn

Darmreinigungssysteme im Überblick

Der Darm ist die „Wurzel der Pflanze Mensch“ (Franz Xaver Mayr)

Darmreinigungskuren sind „in“. Franz Xaver Mayr, österreichischer Darmspezialist, wird wieder viel gelesen. Er sagte: „Der Tod sitzt im Darm“ und fand heraus, dass fast alle Krankheiten besser wurden oder sogar verschwanden, wenn der Darm gesund war. Heutzutage ist der Darm durch zu viel Stress, tierisches Eiweiß, Alkohol und Kaffee sowie Fertignahrung und „Junk Food“ zusätzlichen Belastungen ausgesetzt.

Wussten Sie, dass die Oberfläche des Dünndarms, der aus Tausenden von kerzenförmigen Ausbuchten – Darmzotten – besteht, auseinander gewalzt so groß wie ein Fußballfeld von etwa 4000 Quadratmetern wäre? Und dass wir im Idealfall etwa 2,5 Kilo „gute“ Darmbakterien haben, die unsere Nahrung aufschließen und uns vor Schadstoffen und Erregern schützen, und die wir durch ballastreiche Kost wie Flohsamenschalen füttern und „bei Laune halten“ sollten? Oder dass allein der Dünndarm eines Erwachsenen sieben bis neun Meter lang ist?

Oder dass im Darm der Hauptsitz unseres Immunsystems angesiedelt ist?

Die Verschlackung der Darmzotten kann zu Gesundheitsstörungen und Mangelzuständen selbst bei gesunder, vitalstoffreicher Ernährung führen, weil Nährstoffe nicht optimal ausgenutzt werden können.

Es kann zu einer Selbstvergiftung des Organismus über den Darm kommen.

Im Dünndarm findet die Assimilation der Nahrung statt, während der Dickdarm im Wesentlichen nur noch die Aufgabe hat, das, was der Körper nicht brauchen kann, durch Eindicken für die Ausscheidung vorzubereiten.

Wer dies versteht, begreift auch, warum die „Colon-Hydro-Therapie“ oder Einläufe, die ausschließlich den Dickdarm erreichen, nur von begrenzter Wirkung sein können.

Im sieben bis neun Meter langen Dünndarm findet die eigentliche Verdauungsleistung, das Aufschließen und die Aufnahme der Nährstoffe, statt:

Ideal ist es, dem Darm einmal im Jahr für mindestens zehn Tage „Urlaub“ zu gönnen und zu fasten. Morgens und eventuell abends sollte ein Bittersalz-Trunk eingenommen werden. Man nimmt dazu morgens einen flachen Teelöffel Bittersalz oder Magnesiumsulfat (Apotheke) in einem viertel Liter Wasser gut verrührt zu sich. Mit dieser laut Dr. Renate Collier „physiologischen Lösung“ – das menschliche Blut enthält etwa gleich viel Salz – werden die Darmzotten umspült und Ablagerungen ausgeschieden. Es kann nicht zu einer Rückvergiftung durch Schlacken über die Darmwand ins Blut kommen. Diesen Bittersalz-Trunk kann man kurmäßig beim Fasten, für vier Wochen oder auch für unbegrenzte Zeit ohne Nebenwirkungen einnehmen. Es gibt Darmreinigungskuren auf dem Markt, wie die Gray-Kur oder die Clean-me-out-Kur, welche Kräuter aus konventionellem Anbau enthalten.

Pestizide und andere Agrargifte sind „Gift“ für unsere empfindliche Darmschleimhaut!

Die Clean-me-out-Methode arbeitet mit Abführmitteln:

Der Darm sollte aber lernen, sich selbst zu reinigen und aus eigener Kraft zu entleeren. Abführmittel, auch pflanzliche wie Sennesblätter, erschlaffen immer den Darm, wodurch die wichtige Peristaltik gestört sind. Daher kann ich solche Darmreinigungskuren nicht befürworten!

60 Prozent aller Frauen jenseits des 50.Geburtstages greifen regelmäßig zu Abführmitteln, eine erschreckende Zahl. Wer mit Abführmitteln einmal anfängt, bei dem funktioniert die Verdauung sehr schnell überhaupt nicht mehr „ohne“.

Fatal, dass einige Ärzte behaupten, eine tägliche Entleerung sei nicht nötig, zwei Mal die Woche reiche. Entzündungen mit der möglichen Entwicklung von Dickdarmkrebs sind vorprogrammiert! Das Clean-me-out-Programm betrachte ich außerdem als überteuert. Es kostet mehr als 1000 Mark.

Eine sanfte und gleichzeitig gründliche Darmreinigungs- und Vitalisierungsmethode aus den USA, „Éjuva“, macht seit drei Jahren auch in Deutschland Furore:

Diese Kur wurde von Rohköstlern entwickelt und verwendet 93 spezielle Kräuter aus Wildwuchs oder Bio-Anbau, zum Beispiel aus Indien, China, Neuseeland und den USA, die eine sanfte und gründliche Reinigung des Darms und eine Wiederherstellung der körperlichen Homöostase durch den Aufbau einer gesunden Darmflora bewirken.

Die Kur besteht aus vier Phasen:

Die ersten beiden Phasen lockern Kot- und Schleimablagerungen im Darm, die dann in Phase drei und vier zur Ausscheidung kommen. In der vierten Phase wird keine

BARBARA SIMONSOHN



studierte Sozialwissenschaften und schloss ihr Studium als Diplom-Politologin ab. Später entschloss sie sich, etwas über biologischen Land- und Gartenbau zu lernen und besuchte die Findhorn-Gemeinschaft in Schottland sowie den bio-dynamischen Hof von Baldur Springmann, dem bekanntesten Öko-Bauer Deutschlands. Die Autorin beschäftigt sich seit zwanzig Jahren mit dem Thema Ernährung und ließ sich zur von der Naturheilärztin Dr. Renate Collier zur Azidose- und Fastenleiterin ausbilden.

Frau Simonsohn hat ihr Einverständnis gegeben, dass der Artikel „Darmreinigungssysteme im Überblick“ aus dem Jahr 2001 unter Angabe der Quelle weiter verwendet werden darf.

Wir möchten an dieser Stelle noch einmal darauf hinweisen, dass wir von einer Freigabe zur kommerziellen Verwendung des Textes absehen möchten und wir die Erlaubnis der Wiederverwendung lediglich für private Zwecke erteilen."

Nadja Schmidt
(Redakteurin)
CO'MED Verlagsgesellschaft mbH
www.comedverlag.de

feste Nahrung gegessen, sondern außer den Präparaten täglich vier Kombi-Shakes getrunken, außerdem frische Frucht- und Gemüsesäfte. Die Hersteller legen großen Wert darauf, dass in der sensiblen Phase der Darmreinigung nur unbelastete Bio-Pflanzen verwendet werden.

Das Èjuva-System aus Bremen ist zwar gut, aber eben auch mit knapp 1000 DM nicht gerade billig.

In der Zwischenzeit habe ich ein weiteres gutes und preiswertes Darmreinigungsprogramm kennen gelernt und ausprobiert:

Die „Colodyne“ von der englischen Firma „Life Plus“, die seit 1936 (!) mit natürlichen Nahrungsergänzungen auf dem Markt ist.

Vorteil:

Die Zutaten sind alle natürlich und aus Bio-Anbau, und die Herstellung erfolgt bei Körpertemperatur, alle pflanzlichen Enzyme sind noch intakt. Eine kleine Packung (300 Gramm) kostet etwa 50 DM, und eine große, 700 Gramm, etwa 80 DM. Für das, was man mit dem „Colodyne“-System erreichen kann, nämlich eine gründliche Darmreinigung und Aufbau einer gesunden Darmflora, sind dies sehr moderate Preise.

Das Produkt enthält eine patentierte Mischung aus Lysozyme-Enzymen mit Grapefruit-Enzymen, Bromelain und Papain aus der Papaya-Frucht, und eine stabilisierte Mischung nützlicher Micro-Flora einschließlich Lactobazillus Salivarius, Lactobazillus Acidophilus, Lactobazillus Bulgaricus und Lactobazillus Bifidus.

„Colodyne“ ist auf „Phytozyme-Basis“ hergestellt, das heißt, die Inhaltsstoffe sind an spezielle Kräuter gebunden, und Pflanzen-Nährstoff-Co-Faktoren und Pflanzenenzyme sorgen für eine hohe Bioverfügbarkeit.

Natürlich sind darin keine Konservierungsstoffe, keinen Zukker, Stärke, Weizen, Hefe, Korn, Milch, Sojaderivate, künstliche Geschmacksstoffe oder Farbzusätze enthalten.

Im „Colodyne“-Pulver sind Psyllium-Samen und Psyllium-Samen-Schalen enthalten, außerdem Flachssamen, Meeresalgen, Rote-Beete-Pulver, Blätter der schwarzen Walnuss, Mannitol und eine Acidophilus-Kultur. Wie ein Schwamm saugen die Flohsamenschalen Darmgifte auf und erhöhen gleichzeitig das Darmvolumen, was eine zügige Darmentleerung zur Folge hat. Naturheilärzte machen giftige Abfallprodukte im Darm, die in den Darmtaschen faulen, für Entzündungen der Darmschleimhaut – Diverticulitis – sowie Darm- und andere Krebsarten verantwortlich.

Das Präparat löst nach und nach den Schleim an den Darmwänden auf:

Wenn man diese Kur macht, stellt man fest, dass sich manchmal Schleimstreifen und alle möglichen schlecht riechenden Ablagerungen im Stuhl befinden. Das Abwerfen von körperlichem Ballast wird auch oft durch eine seelische Reinigung begleitet, indem Themen zum Beispiel in Träumen auftreten, die man für längst vergessen und erledigt hielt.

Die vielen Faserstoffe in „Colodyne“ sind ein ideales „Futter“ für die mehr als 80 Billionen (!) Darmbakterien, die etwa 2,5 Kilo unseres Körpergewichtes ausmachen:

Darmbakterien produzieren wichtige Vitamine wie Vitamin B 12, und sind für einen gesunden pH-Wert im Darm zuständig. Durch die Pflege physiologischer Darmbakterien können sich keine Pilze wie Candida Albicans bilden und vermehren. Verschiedene Kräuter in „Colodyne“ reinigen zusätzlich den Darm von Ablagerungen. Verschiedene puderförmige Bentonite, natürlicher Lehm/Ton, bauen Gifte ab. Alginate ist eine Meeresweiden-Substanz, die giftige Metalle und Umweltgifte absorbiert, speziell Aluminium, das der Körper normalerweise nur schwer absorbieren kann.

Aluminiumbelastung kann zu Alzheimer, Depressionen und Psychosen führen und den Herzmuskel schädigen.

Alginate hält das gelöste Aluminium im Verdauungstrakt, so dass es mit dem Stuhl ausgeschieden werden kann, und nicht über die Galle resorbiert werden kann.

„Colodyne“ ist ein Pulver, was man in Wasser oder Saft einrühren kann und entweder morgens oder abends einnimmt. In den ersten Tagen, zu Beginn der Reinigungsphase, können Blähungen auftreten. Im Laufe der Kur kann man dann feste Ablagerungen beobachten, die teilweise Jahre alt sein können. Wer die Kur macht, kann sofort einen spürbaren Effekt wahrnehmen. Da die Rückvergiftung über den Darm ins Blut aufhört, fühlt man sich klarer und besser gelaunt. Außerdem werden Nährstoffe zum Beispiel in Obst und Wildkräutern viel besser aufgenommen, wenn die Darmzotten von Schlacken befreit sind.

Wenn der Stuhl wohlgeformt und fast geruchlos ist, man keine Blähungen oder sonstige Verdauungsstörungen hat, und man sich rundherum wohl fühlt, kann man die Kur beenden, man kann sie aber auch in geringerer Dosierung für unbegrenzte Zeit fortsetzen, damit es erst gar nicht wieder zu Schlacken und Ablagerungen im Darm kommt und die Darmflora durch Faserstoffe und Kräuter ständig „gefüttert“ und gepflegt wird.

Colodyne wird inzwischen unter dem Namen Cogelin geführt!

Literaturhinweis:

Collier, R.: „Wie neugeboren durch Darmreinigung“, Gräfe und Unzer

Jensen B.: „Tissue Cleansing Through Power Management“ (Eigenverlag, übers Éjuva-Info-Center Bremen, Adr. s.o.)

Simonsohn, B.: „Papaya – heilen mit der Wunderfrucht“, Windpferd-Verlag.

Wolfe, D.: „Die Sonnen-Diät“, Goldmann Verlag

Anschrift der Autorin:

Barbara Simonsohn
Holbeinstr. 26

D-22607 Hamburg
Fax: 040-895338
Tel: 040-895338