



Petra rückt verzückt den Darmbewohnern auf den Pelz

DARMPUTZ mit Schwamm & Bürste

Das Glück liegt im Darm.

Vorausgesetzt wir füttern und pflegen ihn gut. Ist das nicht der Fall – wie vielleicht über die Feiertage – hilft eine sanfte Reinigung und liebevolle Zuwendung

Darmbakterien lassen sich leicht beeinflussen – insbesondere durch unsere Nahrung. Essen wir gesund, wirkt sich das positiv auf die große Wohngemeinschaft in unserem Inneren aus. Herrscht dort ein gutes Klima, fühlen auch wir uns grandios. Rücken nun aber zu viel Zucker, Weißmehl, Fertiggerichte und andere hoch verarbeitete Lebensmittel den Darmbakterien zu Leibe, hat das ebenso unmittelbare Konsequenzen für unser Wohlbefinden: Abgeschlagenheit, Darmträgheit, Immunschwäche sowie Stimmungsschwankungen können uns das

Leben erschweren. Abhilfe schaffen wir, indem wir mit dem Darm Hand in Hand arbeiten und ihn von sämtlichem Alt-Ballast und lästigen „Mitbewohnern“, die auf unsere Kosten leben, befreien. Darum müssen wir dafür sorgen, dass im Darm ein Milieu entsteht, in dem sich darmfreundliche Bakterien gerne ansiedeln und auch vermehren.

In der Praxis sieht das so aus: Starte den Tag mit einem Glas Wasser, in das du einen Teelöffel Heilerde und zwei Teelöffel indische Flohsamenschalen einrührst und sofort trinkst. Genauso beend-

est du den Tag. Ziehe dieses Programm für einen Monat durch und du wirst deutliche Unterschiede spüren. Zugegeben, der Drink schmeckt am Anfang speziell, aber nach ein paar Tagen tritt der Gewöhnungs-Effekt ein und erste positive Resultate machen sich bemerkbar.

Grund: Die Heilerde besitzt eine herausragende Säurebindungsfähigkeit und kann Dank ihrer großen Oberfläche schädliche Stoffwechselprodukte sowie Gifte aus dem Darm anlagern und „rausbürsten“. Dagegen wirken die indischen Flohsamenschalen wie ein Schwamm. Die enthaltenen quellenden Ballaststoffe sind der Turbo für die Verdauung und hinterlassen ein „gereinigtes“ Gefühl. Parallel zur „Schwamm-Bürsten-Kur“ gibt es noch darmfreundliche Bakterien, wie Laktobazillen oder Bifidobakterien – sogenannte Probiotika.

Dafür musst du keine extra ausgelobten probiotischen Joghurts kaufen. Diese Bakterien stecken auch in Bio-Joghurt, Kefir oder Sauerkraut. Gebe den Probiotika für die Ansiedlung im Darm einen Monat Zeit – die brauchen sie. Das ist übrigens auch eine empfehlenswerte Maßnahme nach einer Antibiotika-Therapie.

Willst du noch mehr Gutes tun, dann greife zu Präbiotika. Sie regen das Wachstum und die Aktivitäten der guten Darmbakterien an. Dafür musst du keine Tabletten schlucken, sondern in deinen Einkaufswagen Chicorée, Artischocke, Knoblauch oder Topinambur legen. Sie enthalten den löslichen Ballaststoff Inulin, der zu den Präbiotika gehört. Und schon kann es losgehen. Gutes Gelingen und liebe Grüße an deine 100 Billionen Freunde im Darm! ✨

STILLE-ÖRTCHEN-TIPP:

FÜSSE HOCH!

Früher war unsere Kloposition hockend. Das ist eigentlich viel gesünder und beugt Verstopfung und Darmerkrankungen vor. *Warum:* Durch die hockende Position wird der Darmkanal schön gerade und alles kann mühelos raus. *Das können wir auch auf dem Porzellan-Thron erreichen, wenn wir den Oberkörper nach vorne beugen und die Füße auf einen kleinen Hocker oder Yogablock stellen. Probiere es unbedingt mal aus.*



Autorenfoto: Johannes Rodach, Foto: privat, Illustration: Petra Orzech



PETRA ORZECH rät: „Liebe deinen Darm – er macht dich happy.“ Denn viele Botenstoffe werden nicht nur im Gehirn, sondern auch im Darm produziert. So entsteht das Glückshormon Serotonin zu 90 Prozent in speziellen Zellen der Darmschleimhaut. Weitere Empfehlungen der Oecotrophologin und Autorin findest du auf www.petra-orzech.com.