

DARM IN BALANCE

DEINE UNTERLAGEN
FÜR DIE ERSTE WOCHÉ

REINIGEN

NATURHEIPPRAXIS

Helga Wiesmann
www.helga-wiesmann.de

für:

panuumm

EINFÜHRUNG

Herzlich willkommen zur ersten Woche Deiner Darmsanierung. Schön, dass Du dabei bist! Du wirst in der kommenden Zeit einiges verändern und neu erobern, was Deine Ernährung, Gewohnheiten und vielleicht auch Deine Gedankenhygiene angeht.

Wir haben für Dich eine geschlossene Facebookgruppe »Darm in Balance« ins Leben gerufen. Melde Dich dort an, tausche Dich mit den anderen Teilnehmer*innen aus und fühle Dich als Teil einer Gemeinschaft, die sich gegenseitig unterstützen. Du kannst dazu diesen Link oder QR-Code nutzen:

<https://www.facebook.com/groups/439916074308460>



TAG 1 UND 2

Die Woche beginnt mit zwei Tagen, an denen Du nichts an Deinen Gewohnheiten veränderst. Mach Dir keine guten Vorsätze, und versuche nicht, schon mal vorab Dinge besser machen wollen. Es geht nämlich zunächst darum, einfach Deinen Status Quo zu erfassen und Dir dessen gewahr zu werden. Erst wenn das geschehen ist, kommen die Schritte zur Veränderung.

In diesen beiden ersten Tagen führst Du also lediglich ein Tagebuch.

Mit diesen Eintragungen wirst Du Dir mehr über Deine Gewohnheiten bewusst. Nimm Dir die Zeit an diesen zwei Tagen und fülle es gewissenhaft aus. Auch das, was Du nebenbei isst und trinkst. Um nichts zu vergessen, mache die Angaben direkt nach dem Verzehr.

DAS KOMMT IN DEIN TAGEBUCH:

- > Was isst Du? Wann? Wieviel? (1 Scheibe, 1 Teller, 2 Hände voll...)
- > Was trinkst Du? (auch: Mineralwasser/Leitungswasser/Fruchtsaft/Kräuter- oder Früchtetee, Alkoholika, Kaffee, Kakao...)
- > Wann? Wieviel? (1 Glas, 1 Flasche, 1 Liter...)
- > Welche Gewohnheit pflegst Du?
- > Wo hast Du gegessen? – Im Nebenbei? Im Auto? Vor dem Fernseher? In der Kantine?
- > In Gesellschaft? Eilig? Mit Genuss?
- > Vermerke auch, wenn es Besonderheiten gab (Beschwerden nach dem Essen, Blähungen, Übelkeiten, Völlegefühl...)
- > Führe auch Deine Aktivitäten auf. Das können auch einfache Dinge sein, wie z.B. mit dem Fahrrad zur Arbeit gefahren, die Treppe statt des Aufzugs genutzt...)
- > In der Spalte: „Notizen“ kannst Du einfügen, was Dir an diesem Tag wichtig erschien. Eine Stimmung, ein Gedanke, eine Gefühlslage, auch jene Gedankengewohnheiten, die Dir auffallen.

Auf der nächsten Seite findest Du eine Vorlage für Dein Tagebuch.

Führe es gründlich, verzeichne wirklich ALLES, was Du zu Dir nimmst. Kommentiere es nicht. Wenn der zweite Tag vorbei ist, lege es zunächst beiseite.

KOPIERVORLAGE: MEIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Tag

Uhrzeit

Gegessen? Getrunken? Aktivitäten?

Was? Wann? Wieviel?

Wo und wie?

Alleine? In Gesellschaft? Eilig? Mit Genuss?

Nebenbei? Im Auto? Vorm Fernseher? In der Kantine?

Besonderheiten / Notizen

Beschwerden nach dem Essen, Blähungen, Übelkeiten, Völlegefühl
Stimmung, ein Gedanke, eine Gefühlslage, Gedankengewohnheiten

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

DU BEGINNST MIT EINER REINIGUNG.

Zum Beispiel:

FASTENTAG

Dabei ist keine Null-Diät nötig. Es ist ähnlich wie die Entlastungstage vor dem Fasten: Du reduzierst die Menge des Essens und verzichtest auf Fett, Zucker und kalorienreiche Speisen. Du kannst Dir jedoch einen Smoothie zubereiten oder Joghurt mit Früchten oder Kräutern oder auch Gemüsesuppe. Leicht soll es sein ohne dass Du zu hungrig wirst.

OBSTTAG

Hier sind Deiner Phantasie keine Grenzen gesetzt. Iss an Früchten, was Du magst und was die Jahreszeit her gibt. Wenn Du das Gefühl hast, davon nicht satt zu werden, dann füge etwas Joghurt oder Quark hinzu. Protein macht satt und hält vor.

EINLAUF

Hierfür nutzt Du ein Klistir oder einen Irrigator, die Du leicht im Internet kaufen kannst. Sie sind nicht teuer und mehrfach verwendbar. Der Vorteil: Du kannst das zuhause und auch auf Reisen machen, die Anwendung ist unkompliziert. Mit dem Einlauf unterstützt Du die Darmentleerung.

Auf der nächsten Seite geht's weiter...

WARUM SOLL DER DARM LEER SEIN?

Immer wenn Du mit etwas Neuem beginnst, ist es gut, Dich vorher zu erleichtern. Dies gilt auf allen Ebenen: körperlich und seelisch.

Wenn Du z.B. mit dem Fasten beginnst, dann profitierst Du von der Darmreinigung insofern, dass Du wahrscheinlich eher nur eine geringe Fastenkrise (oder gar keine) durchlaufen wirst.

Ähnlich ist es bei der Darmsanierung: bevor Du wirklich startest, machst Du reinen Tisch im Bauch. Dann kann das Neue umso besser wirken. Es ist natürlich nicht zwingend notwendig, aber förderlich für Dein Wohlbefinden schon.

Ich habe Dir hier drei verschiedene Möglichkeiten vorgestellt. Suche Dir einfach das heraus, was für Dich gut und passend ist.

GÖNN DIR WAS SCHÖNES:

EIN BASENBAD ...

hilft Dir intensiv bei der Ausleitung von Säuren und gleichzeitig entspannt es. Du wirst himmlisch danach schlafen und am nächsten Morgen mit schöner Haut erfrischt aufwachen.

EINE WÄRMFLASCHE AUF DEN BAUCH ...

ist immer eine Wohltat, oder? Es gibt auch Fango- oder Moorkissen für den Hausgebrauch. Die erhältst Du in der Apotheke oder im Internet. Sie sind im Wasserbad oder in der Mikrowelle aufwärmbar.

EINE WOHLTUENDE MASSAGE ...

dient sowohl der Entschlackung als auch der Entspannung. Wie oft gönnst Du Dir das? Also: wenn nicht regelmäßig, dann wäre heute ein guter Tag dafür (oder auch jeder andere).

EINE SCHÖNE MEDITATION ...

auch wenn Du vielleicht nicht regelmäßig meditierst, oder Dir der Zugang dazu fehlt. Wie wäre es denn mal einfach mit still sitzen? Zünde eine Kerze an, setze Dich bequem an einen Lieblingsort, achte auf den Atem, halte keine Gedanken fest, lass es einfach mal laufen. Und halte einfach Stille.

YOGA ODER EINEN WALDSPAZIERGANG ...

bringen Dich zur Ruhe und wunderbar in den Körper. Genieße die Bewegung und finde Deinen ganz eigenen Rhythmus, entspanne Dich und lass Deine Gedanken los.

UNTERSTÜTZE DEINEN KÖRPER

**AB JETZT UNTERSTÜTZT DU DEINEN KÖRPER.
UND ZWAR MIT ...**

HEILERDE / ZEOLITH / BENTONIT / CHLORELLA-ALGEN ...

Sie helfen Deinem Körper, Schadstoffe zu binden und auszuscheiden. Mein Favorit ist hierbei die Heilerde. Achte aber darauf, dass Du die feinste Sorte nutzt und trinke wirklich ausreichend. Auf einen Löffel Heilerde gut und gerne 250ml Wasser.

FLOHSAMEN ...

regen die Verdauung und die Darmperistaltik an und fördern das Wachstum „guter“ Darmbakterien

GESCHROTETE LEINSAMEN ...

liefern Omega-3-Fettsäuren, wirken entzündungshemmend, und regenerieren die Schleimhäute. Floh- oder Leinsamen nimmst Du 2x täglich 1TL in 100ml Wasser ein. Wichtig: nochmals 250ml Wasser nachtrinken.

NATURJOGHURT ...

unterstützt die Darmflora.

APFELESSIG ...

hemmt schädliche Bakterien, vitalisiert, lindert Blähungen. Trinke einen Esslöffel auf ein Glas Wasser.

VIEL (WARMES) WASSER TRINKEN

UNTERSTÜTZE DEINEN KÖRPER

All die genannten Maßnahmen fördern die Reinigung und die Entschlackung. Du kannst aus den oben genannten Möglichkeiten diejenigen auswählen, die Dir besonders gut gefallen.

Wenn Du jedoch sowohl Heilerde als auch Leinsamen als auch Flohsamen einnimmst, wird dies möglicherweise etwas zuviel werden. Dann kann es zu Verstopfung kommen. Achte also darauf, dass manchmal weniger mehr ist.

Zum Beispiel:

HEILERDE + LEINSAMEN JA

HEILERDE + FLOHSAMEN JA

LEINSAMEN + FLOHSAMEN .. JA, MIT VORSICHT

**HEILERDE + LEINSAMEN +
FLOHSAMEN VORSICHT!**

HIER EIN TOLLES REZEPT FÜR DIE KOMMENDEN WOCHEN:

- > Naturjoghurt
- > 1 Teelöffel geschroteter Leinsamen
- > etwas Leinöl.
Miteinander vermischen und als Zwischenmahlzeit genießen.

Du kannst auch Früchte dazugeben (wenn Du es verträgst) und/oder das Ganze mit Kräutern anrichten.

Das genieße täglich. Der Leinsamen in dieser Form regeneriert Deine Schleimhäute und wirkt auch entzündungshemmend.

WAS DU AB TAG 3 NICHT MEHR ZU DIR NIMMST

~~FAST FOOD~~

Du weißt, warum nicht.

~~ALLZU FETTIGES~~

Fett, vor allem tierisches Fett, belastet den Körper und fördert auch die Entzündungsbereitschaft. Außer Omega-3-Fettsäuren, die kannst Du zu Dir nehmen.

~~FLEISCH~~

mit der Darmsanierung geht einher, den Fleischkonsum einfach mal einzuschränken. Rinderfleisch, Schweinefleisch sind oft sehr belastet (außer Du kaufst bio) und triggern Entzündungen. Hier gilt – wenn Du nicht sowieso Vegetarier*in bist: weniger ist in jedem Fall mehr.

~~ROHES OBST ODER GEMÜSE~~

sind schwerer zu verdaulich als gedünstetes Gemüse. In dieser Phase geht es aber um Entlastung. Du wirst merken, dass sich das sogar auf Deinen Schlaf auswirken kann.

~~KOHLensäUREHALTIGE GETRÄNKE, COLA, SOFT DRINKS~~

na ja... - was soll man dazu sagen? Gesund geht sowieso anders.

~~ZUCKER UND SÜSSIGKEITEN~~

sind Energieräuber. Abgesehen davon, dass eine gesunde Ernährung mit wesentlich weniger Zucker auskommt, als man so denkt. Und für Dich soll es jetzt ja vitaler werden.

~~ALKOHOL~~

In Zeiten der Reinigung ist es immer gut, auch mal die Genussgifte zu überprüfen.

~~INDUSTRIELLE SPEISEÖLE~~

nähren Dich nicht, machen Dich nur dick und fördern ebenso Entzündungen.

WAS DU AB TAG 3 BESONDERS ZU DIR NIMMST

MORGENS

- > einen warmen Brei (Hafer, Hirseflocken, Frühstücksbrei)
- > Porridge
- > Müsli
- > Joghurtbecher (ggfs. mit Früchten, geschroteten Leinsamen, Kräutern, etwas Flocken...)
- > Smoothie

MITTAGS

- > Kartoffeln, Couscous, Reis, Quinoa mit
- > Gemüse aller Art je nach Saison: Möhren, Fenchel, Kohlgemüse, Paprika, Tomate...
- > Gemüsesuppen

ABENDS

- > Gemüsesuppe – Kürbis, Karotten, Linsen, Kartoffeln
- > Tomaten mit Mozzarella und Rucola
- > Tofupfanne mit Gemüse
- > Avocadosandwich mit Tomate und Kräutern
- > Kartoffelsalat

Ein- bis zweimal die Woche kannst Du gerne Fisch dazugeben. Auch hin und wieder ein Geflügelschnitzel (bio) ist vollkommen in Ordnung.

Pflanzliche Öle wie Olivenöl, Mariendistelöl, Nussöl, Leinsamenöl, Hanföl kannst Du gerne nutzen. Zum Beispiel über das fertige Gemüse oder auch in den Reis, Couscous oder in die Gemüsesuppe.

WENN DU KARTOFFELN KOCHST UND ABKÜHLEN LÄSST ...

verändert sich die Zuckerstruktur in der guten Knolle und es entsteht die resistente Stärke, Typ 3. Und diese ist gerade für die Zeit der Darmsanierung besonders gut.

Hier ein etwas genauerer Einblick in dieses Thema:

WAS HAT ES MIT DER RESISTENTEN STÄRKE AUF SICH?

- > Resistente Stärke, vor allem jene vom Typ 3, regt die Bildung von kurzkettigen Fettsäuren im Darm an: Butyrat, Propionat, Acetat. Die kurzkettigen Fettsäuren sind das Lieblingsfutter der Darmbakterien und sie haben entzündungshemmende Funktionen ebenso wie die Stärkung der Abwehr.
- > Durch die genannten kurzkettigen Fettsäuren wird die Darmschleimhaut mit Energie versorgt. Die Darmschleimhautzellen werden in ihrer Erneuerung unterstützt. Das Stuhlvolumen wird größer. Das heisst: auf der Toilette wird's leichter.
- > Dabei bindet die resistente Stärke kaum Wasser und verlängert auch nicht die Verdauungszeit.
- > Die Effekte auf den Insulin- und Blutzuckerspiegel sind ebenso ein Benefit. Der Blutzuckeranstieg verlangsamt sich und die Insulinempfindlichkeit der Zellen kann sich verbessern. Dies insgesamt kann sich auf den Dauerblutzuckerwert positiv auswirken.
- > Resistente Stärke Typ 3 macht satt bei wenig Kalorienlast.

VORTEILE VON ABGEKÜHLTEN KARTOFFELN ZUSAMMENFASSEND:

- > Verbesserter Zuckerstoffwechsel
- > Verbesserter Fettstoffwechsel
- > Verbesserte Sättigung
- > Stärkung der Darmflora
- > Verbesserte Aufnahme von Mikronährstoffen
- > Durch Butyrat Vorbeugung gegen Darmerkrankungen
- > Anti-entzündliche Wirkung auf den Darm

FAZIT:

**WÄHREND DER DARMSANIERUNG ISS GUT
UND GERNE KARTOFFELN, BESONDERS ALS
SALAT ODER ABGEKÜHLT.**

ZU GUTER LETZT

**EINE DARMSANIERUNG BRINGT AUCH OFT
EINE EMOTIONALE REINIGUNG UND
AUFBAUPHASE MIT SICH. GÖNNE DIR DAS!**

In der ersten Woche lasse immer mal wieder folgende Affirmationen
in Dir wirken:

**ICH LASSE ALTES MIT
FREUDE LOS.**

**ICH BIN BEREIT,
MICH ZU VERÄNDERN.**

**ICH BIN SICHER, AUCH BEI
VERÄNDERUNGEN.**

UND NUN: VIEL SPASS!

DEINE PRODUKTEEMPFEHLUNGEN FÜR »DARM IN BALANCE«

BASENPULVER, BASENBAD

- > Peter Jentschura: »meine Base«
- > Dr. Jacobs Basenpulver

HEILERDE

- > Luvos Heilerde, extrafein

ZEOLITH, BENTONIT, CHLORELLA ALGEN

- > Erhältlich im Internet z.B. bei Sunday Natural

FLOHSAMEN UND LEINSAMEN

- > im Drogeriemarkt vor Ort

GUTE PFLANZLICHE ÖLE

- > aus dem Bioladen vor Ort

ÄTHERISCHE ÖLE FÜR DAS FAKK-ÖL

- > Primavera
- > Taoasis

FRISCHPFLANZENPRESSSÄFTE

- > Von Schönenberger, Bioladen

BITTERTROPFEN

- > Amara Tropfen von Weleda, BitterLiebe, Bitterstern

PROBIOTIKA UND ANDERE NAHRUNGS- ERGÄNZUNGEN

- > Nupure probaflor 90, Zink, Vitamin D-Tropfen, colon pure
Du erhältst bei der Bestellung dieser Supplemente einen Rabatt bei:
www.nupureshop.com Gib als Code »HWBALANCE10« ein.