

Alexandra Stross

# NATÜRLICHE DARMSANIERUNG

Den Darm reinigen und entgiften,  
Beschwerden bekämpfen und erfolgreich abnehmen

© des Titels »Natürliche Darmsanierung« (ISBN 978-3-7423-0965-5)  
2019 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

**riva**

# INHALT

---

EINFÜHRUNG.....	9
DARMSANIERUNG – IST DAS WIRKLICH NOTWENDIG? .....	13
Wir ernähren uns nicht artgerecht.....	14
Der Darm steht unter Stress.....	20
DAS MIKROBIOM – EIN EIGENES ORGAN? .....	27
Vermittler zwischen innen und außen.....	30
Die Darmbakterien halten die Schleimhaut gesund.....	32
Wie kommt es dazu, dass das Mikrobiom entgleist? .....	36
Die zwei Hauptstörfaktoren für die Darmflora.....	38
TEST: WIE GEHT ES IHREM DARM? .....	42
WAS SIND DIE AUSWIRKUNGEN DER DARMSANIERUNG? ...	54
Sind wir noch »normal«?.....	55
Linderung für viele Beschwerden.....	57
Das Körpergewicht pendelt sich auf ein gesundes Level ein.....	60
Wohltuende Wirkung auch auf die Seele .....	62
BEI WELCHEN BESCHWERDEN IST EINE DARMSANIERUNG SINNVOLL?.....	64
Probleme mit dem Verdauungsapparat.....	64
Probleme des Bewegungsapparates.....	73
Herz-Kreislauf-Probleme.....	75
Allergien .....	80
Hautkrankheiten.....	80
Kopfschmerzen .....	82
Beschwerden der Atemwege .....	83
Krebs .....	84

## Inhalt

Nierenkrankheiten . . . . .	86
Nervenkrankheiten . . . . .	86
Autismus . . . . .	87
Psychische Probleme . . . . .	87
Typische Frauenleiden. . . . .	89
Andere häufige Symptome . . . . .	89
<b>WELCHE ERNÄHRUNG SCHMECKT DEM DARM? . . . . .</b>	<b>91</b>
Unsere Nahrung muss lebendige Bakterien enthalten. . . . .	91
Nährstoffreich essen . . . . .	95
Genügend Nahrung für die Bakterien aufnehmen . . . . .	98
Die praktische Umsetzung von gesunder Ernährung im Alltag . . . . .	100
Nährstoffreich essen im Winter . . . . .	107
Konkrete Beispiele für einen gesunden Ernährungsplan. . .	110
Kunterbunte Ernährungstipps . . . . .	112
<b>UNERWÜNSCHTE MITBEWOHNER: DARMPARASITEN . . . . .</b>	<b>115</b>
Wurmbefall ist häufiger, als er diagnostiziert wird . . . . .	117
Natürliche Antiparasitika . . . . .	118
<b>WELCHE SUBSTANZEN KÖNNEN DIE DARMREINIGUNG UNTERSTÜTZEN? . . . . .</b>	<b>122</b>
Flohsamenschalen . . . . .	122
Zeolith und Bentonit. . . . .	124
Bitterstoffe . . . . .	125
Algen . . . . .	127
Zusätzliche Nährstoffe . . . . .	128
MMS/CDS . . . . .	130
Effektive Mikroorganismen . . . . .	132
Anorganischer Schwefel . . . . .	133
Glaubersalz und andere abführende Mittel . . . . .	135
<b>DIE DARMREINIGUNG: DAS KONKRETE SCHRITT-FÜR- SCHRITT-PROGRAMM . . . . .</b>	<b>137</b>
Die Ausrüstung . . . . .	140
Die Darmspülungen. . . . .	145
Die Ernährung während der Sanierungsphase . . . . .	153

## Inhalt

Die konkreten Maßnahmen im Überblick . . . . .	157
Darmsanierung für Eilige über die Dauer von drei Wochen . . . . .	159
Darmsanierung für Gründliche über die Dauer von sechs Wochen . . . . .	167
DER WIEDERAUFBAU DES MIKROBIOMS . . . . .	171
WIE GEHT ES NACH DER DARMSANIERUNG WEITER? . . . . .	178
Doch welche Maßnahmen soll man überhaupt langfristig anwenden? . . . . .	180
Wann ist die Darmsanierung überhaupt abgeschlossen und ist sie immer erfolgreich? . . . . .	183
TYPISCHE HINDERNISSE BEI DER DARMSANIERUNG . . . . .	187
DER DARM UND DIE SEELE . . . . .	193
Auf welche Konflikte weisen häufige Darmprobleme hin? . . . . .	194
Nie wieder Panik: Was der Darm mit der Angst zu tun hat . . . . .	200
WAS SIE SONST NOCH TUN KÖNNEN, UM IHREN DARM ZU UNTERSTÜTZEN . . . . .	214
WANN LEGEN SIE LOS? . . . . .	217
KOMMEN SIE IN DEN LESERBEREICH! . . . . .	219
DIE AUTORIN . . . . .	220
WEITERE BÜCHER VON ALEXANDRA STROSS . . . . .	221