



## Die große Bedeutung des Magen-Darm-Traktes vom Kopf bis zum anderen Ende, dem Anus.

„Im Darm sitzt der Tod“ oder moderner ausgedrückt: „Im Darm sitzt Heil oder Unheil für den Körper des Menschen“.

Diese Weisheit ist sehr alt. Sie stammt von Theophrastus von Hohenheim, den wir unter dem Namen Paracelsus kennen aus dem 16. Jahrhundert. Was hat uns Paracelsus als Botschaft oder Erkenntnis hiermit sagen wollen?

Er hat uns mit auf den Weg gegeben, dass der Magen-Darm-Trakt bei uns Menschen eine Art Motor darstellt. Ein Motor, der dafür zuständig ist, die Nährstoffe, die wir in grobstofflicher Weise aufnehmen, so zu verarbeiten, dass sie über bestimmte Wege bis in die Körperzelle gelangen. Er hat festgestellt, dass im Darmtrakt die Wege des **Immunsystems und unser Heil und Unheil liegt**, das heißt, wie der Mensch fühlt und was mit dem Menschen passiert.

Außerdem hat er festgestellt, dass der Mensch das ist, was er **isst**. Das heißt, der Mensch formt sich aus den materiellen Nahrungsmitteln und den Gedanken, die seine geistige Nahrung darstellen.

Bei dem Thema Nahrungsmittelaufnahme dürfen wir Menschen sehr achtsam sein, wenn wir unsere Gesundheit erhalten wollen. Wir können über die Dinge sprechen, die es zu optimieren gilt, die wir in den einzelnen Schritten falsch machen können. Wo ist der Anfang bei diesen Dingen, auf die wir achten sollten? Die Wahl der Lebensmittel entscheidet darüber, was im Magen-Darm-Trakt passiert.

### Ein Beispiel:

1. Wenn wir versuchen ein Feuer zu machen und dafür altes Speerholz nehmen, das nass und modrig ist, es anbrennen, dann lodert, raucht, qualmt es und zum Ende bleibt ein großer Rest übrig.
2. Verbrennen wir dagegen trockenes Buchenholz oder Fichte mit viel Sauerstoff, verbrennt es mit einem hohen Brennwert, es raucht und qualmt kaum, übrig bleibt ein bisschen Asche.

Das heißt, mit der Wahl der Lebensmittel, passiert dasselbe im Stoffwechselprozess der Körperzelle. Die Nahrungsaufnahme beginnt im Mund. Hier haben wir in der Regel, wenn wir gesund sind, 32 Zähne. 16 Oben und 16 unten. Die wichtige Aufgabe der Zähne ist, die Nahrung sehr gut durch Kauen zu zerkleinern, so dass ein Brei entsteht. Beim Beginn des Kauens setzen unsere Speicheldrüsen ein. Wir haben 6 Speicheldrüsen, 3 rechts und 3 links in der Mundhöhle. Sie produzieren verschiedene Enzyme. Die Enzyme schützen uns, indem sie die Nahrung von Bakterien oder Keimen neutralisieren. Wesentlich bei diesem Prozess ist, dass die Vorverdauung beginnt. Das ist eine entscheidende Erkenntnis, denn beim Kauen beginnt das Fehlverhalten (1. Dilemma):

- Wir nehmen uns keine Zeit für die Mahlzeiten.
- Wir essen schnell und hastig.
- Wir schlingen hastig zwischendurch Nahrung herunter.



Es gelangen große und zum Teil unzerkaute Brocken in unserem Magen. Der zweite Bereich ist der Ösophagus, hier wird ebenfalls vorverdaut. Es gibt natürliche Engstellen, die haben eine Aufdehnung von ca. 1,5 cm. Es kommt vor, dass Menschen ersticken, wenn nicht richtig gekaut wird. Vor allem im Bereich des Kehlkopfes, denn hier befindet sich eine dieser Engstellen. Dann wandert die Nahrung über die Speiseröhre in den Magen, um dort zunächst einmal wie in einem Bassin anzukommen. Der Magen hat verschiedene Aufgaben, unter anderem bildet er den Magensaft. Der Magensaft ist dafür zuständig, die Nahrung, die dort ankommt, weiter aufzuschlüsseln. Wir können uns das so vorstellen: oben durch den Mund kommen die großen Brocken, die werden zu einem Brei zermahlen und dann gelangt das Ganze in den Magen. Jetzt machen verschiedene Enzyme und die Salzsäure mit ihrer Aufgabe der Desinfektion, die Denaturierung der Eiweiße und die Aufspaltung weiterer Prozesse dieser Nahrungsmoleküle. Das sind Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate. Hier in den westlichen Industrieländern ist es Gewohnheit, dass wir zum Essen trinken. Diese Gewohnheit hat einen kaum bekannten Nachteil. Wenn wir bis zu einem Liter zum oder unmittelbar nach dem Essen trinken, beginnt das 2. Dilemma. Alle Enzyme und ganz besonders die Salzsäure, die im Magen sehr wichtige Aufgaben haben, werden **verdünnt**. Enzyme und Salzsäure, die mit viel Flüssigkeit verdünnt werden, können nicht mehr richtig funktionieren. Das heißt, die Salzsäure kann möglicherweise kleine Würmer oder kleine Maden, die wir mit einem leckeren Salat aufgenommen haben, nicht desinfizieren. Sie kann auch sonstige Erreger, seien es Bakterien oder Viren nicht abtöten und das ist eine wichtige Aufgabe der Salzsäure. Die konkrete Empfehlung in diesem Zusammenhang ist: **Das Trinken und das Essen zeitlich zu entkoppeln**. Wie können wir diesen Vorgang entkoppeln? Die beste Empfehlung durch verschiedene Studien an Patienten und durch die Literatur ist (das ist kein neues Wissen, sondern ein altes Wissen, das nur vergessen worden ist.): **maximal eine halbe Stunde vor dem Essen trinken, hier können wir viel trinken, das spielt keine Rolle und dann im Durchschnitt ca. 2 Stunden nach der Nahrungsaufnahme wieder**. Diese Zeit braucht die Salzsäure, um ihre Arbeit zu erledigen, um unverdünnt arbeiten zu können. Je nachdem, was an Nahrung aufgenommen wird, nehmen wir an, auf dem Oktoberfest eine Schweinshaxe mit viel Sauerkraut und dicken Knödeln, bemerkt der Mensch: das liegt mir schwer auf dem Magen. Der Hintergrund ist der, solche Produkte haben sehr viel Fett und Eiweiß und es braucht 3 bis 4 Stunden bis die Verdauung im Magen abgeschlossen ist. Wenn wir vor dem Essen viel Flüssigkeit zu uns nehmen, verhindern wir die Funktionalität der Enzyme und der Salzsäure, die für die Denaturierung der Eiweiße zuständig sind. Tun wir das regelmäßig, hat es unangenehme Konsequenzen für uns.

Im Magen werden über den Tag 2 Liter Magensäure und ca. 1,5 Liter Speichelsaft aus den Speicheldrüsen gebildet. Es ist wie am Fließband. Zerkauen die Zähne unsere Nahrung nicht achtsam, muss das im Magen geschehen. Jetzt entsteht das Problem, der Magen hat keine Zähne, also muss er zu anderen Mitteln greifen. Wird die Salzsäure zusätzlich durch das Trinken verdünnt, hat er nur noch die Möglichkeit **durch Gärung die Nährstoffe weiter zu zerkleinern**. Jetzt spürt der Mensch das erste Symptom: **das Sodbrennen**. Fülle ich den Magen mit zuviel Flüssigkeit plus viel Nahrung auf, beginnt der Magen sich wie ein Muskel kräftig zu bewegen, ähnlich

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



wie ein Betonmischer, den wir randvoll machen, und er fängt an, sich zu drehen, dann **schwappt alles über**. Beim Magen kann nichts überschwappen, sondern es kann nur nach oben raus oder nach unten weiter in den Dünndarm. An diesen Stellen befinden sich zwei Muskelverschlüsse. Wenn der Magen mit seiner Arbeit beginnt, entsteht Druck, der entweder nach oben ausweicht (schmerzhaftes Sodbrennen) oder nach unten und das führt dazu, dass die Nahrungsmittel zu früh in den Dünndarm weiter gegeben werden. Das ist schon die nächste Passage.

Wenn wir dem Magen durch Verdünnung der Salzsäure die Möglichkeit nehmen, ordentlich seine Arbeit zu tun, ist das Sodbrennen **kein wirkliches Säureproblem**, also zu viel Säure, sondern es ist ein Problem eines überfüllten und geschwächten Magens. Es ist durch unser Fehlverhalten (zu viel Flüssigkeit) entstanden. An dieser Stelle wird Sodbrennen registriert und durch **Säureblocker (Omeprazol) zur Freude der Pharmaindustrie symptomatisch behandelt**. Es findet eine Kombination aus mehreren Faktoren statt. Wenn die Zellen im Magen die Meldung bekommen, dass zu viel verdünnte Salzsäure da ist, wird mehr Salzsäure produziert. Das heißt, vom Gehirn kommt der Befehl, „Magenzellen produziert mehr Salzsäure!“ Durch den Prozess des Knetens, wird sie zusätzlich nach oben gedrückt. Die Speiseröhre ist mit ihrer Schleimhaut zum Neutralisieren der Salzsäure nicht ausgelegt. Das ist also das weit verbreitete **Symptom Sodbrennen**. Das ist die eine Richtung nach oben.

Es kann auch in die andere Richtung nach unten drücken. Als Folge ist ein zu frühes Weiterleiten des Speisebreies in den Dünndarm zu erwarten. Am Ausgang des Magens gibt es einen kleinen Pförtner, den Pylorus. Er ist der Pförtner, der die Schranke öffnet, etwas durchlässt und die Schranke wieder schließt. Er wartet wieder ein Weilchen, dann öffnet und schließt er wieder. Der Magen hat am Ende einen Schließmuskel, um den Speichelbrei der transportfähig ist, portionsweise an den Zwölffingerdarm (Duodenum) weiter zu geben. Der Zwölffingerdarm ist ein ganz wichtiges Element. Hier werden der saure Magensaft und der saure Speichelbrei neutralisiert. Das heißt, der Brei wird vom sauren Milieu in ein basisches Milieu verwandelt. Nur dann können die Enzyme, die im Dünndarm wirksam sind, richtig wirken und die Verdauung abschließen. Wenn zu viel Druck entsteht, wird dieser untere Schließmuskel aufgepresst und es wird unkontrolliert verhältnismäßig viel Speisebrei nach unten frei gegeben. Die Leber mit ihrem Gallensaft und die Bauchspeicheldrüse mit ihrem Bauchspeicheldrüsensaft, der hoch basisch ist, kann die schnelle Flut an Nahrungsspeisebrei, der hier ankommt, nicht neutralisieren. Hier entsteht das nächste Problem, das sich mit jedem Schritt weiter potenziert. In jeder Stufe erhalten wir zusätzlich eine immense Problemverschärfung. Das kann lange Zeit gut gehen, da unser menschlicher Körper sehr viele Fehler verzeiht und sich regenerieren kann. Durch wiederholtes Fehlverhalten und mit zunehmendem Alter zeigt uns unser Körper jedoch schmerzhaft Symptome.

Die Passage des Speisebreis geht weiter in den Zwölffingerdarm. Hier muss er, wie bereits erwähnt, in ein basisches Element umgewandelt werden. Das wird über den Gallensaft, der in der Leber produziert wird und teilweise in der Gallenblase zwischen gelagert wird und mit Zugabe des Bauchspeicheldrüsensafts erreicht. Diese Neutralisierung durch Gallen- und Bauchspeicheldrüsensaft wird durch zwei Kanäle



über den Zwölffingerdarm eingespeist. Von der Gallenblase bzw. von der Leber ca. dreiviertel Liter und von der Bauchspeicheldrüse ca. zwei Liter. Wir sehen, das ist sehr viel Flüssigkeit über den Tag verteilt. Trinken zur Nahrungsaufnahme ist **überflüssig**, um die Speisen zu verdünnen. Die körpereigenen Säfte haben die Aufgabe mit der basischen Komponente den Nahrungsbrei basisch umzuwandeln. Die Enzyme, die nur im basischen Milieu wirken, zerlegen die Fette, die Eiweiße und die Kohlenhydrate in die kleinsten Bausteine. Wir sprechen von einem Blähbauch oder Blähungen, wenn durch die großen Brocken, die im Zwölffingerdarm ankommen, Gärung entsteht. Die Eiweiße werden nicht in die kleinsten Bausteine, die Aminosäuren zerlegt, die Kohlenhydrate nicht in die kleinsten Monosaccharide und die Fette werden nicht richtig in die Fettsäuren umgewandelt. Das sind die kleinsten Bausteine, die durch den 5 m langen Dünndarm wandern und er hat die Aufgabe diese feinen Mikronährstoffe aufzunehmen. Kommt die Nahrung in großen Brocken an, das heißt, die Zähne haben nicht gemacht, was sie sollten, die Magensäure hat nicht funktioniert, bzw. die Magenenzyme haben nicht das gemacht, was sie sollten, leidet der Zwölffingerdarm. Er wird in Mitleidenschaft gezogen und der Rest bleibt am Dünndarm „hängen“. Der Magen hat keine Zähne, er hat nur „verdünnte Salzsäure“, dem Dünndarm fehlen die Enzyme des Magens und kann somit nur noch zu einem Mittel greifen, dass er durch Gärung versucht, zu verdauen. Bei diesem Gärungsprozess von Kohlenhydrate, Zucker, Einfachzucker, Sauerstoff, Wärme und Dunkelheit im Dünndarm, entsteht wie bei allen Gärungsprozessen: **Methan, Fuselalkohol**, durch diesen Vorgang entstehen **Säuren**.

Wir sind noch nicht am Ende des Belastungszustandes unseres Körpers. Diese Säuren bilden im Dünndarm ein großes Problem und der Dünndarm hat nicht die Beschaffenheit von seiner Struktur wie der Magen, der sich gegenüber Salzsäure durch bestimmte Prozesse schützen kann. Der Dünndarm schützt sich, indem er vermehrt **Glykoproteine** bildet, die zu einer Art **Schleimbildung** anregen. Es entsteht sehr viel Schleim. Schleim kann Säure neutralisieren.

### Einfaches Beispiel:

Tropfe ich mir ein wenig Salzsäure auf den Handrücken und es ist kein Wasser in der Nähe, spucke ich drauf, um sie zu neutralisieren. Was ist in Spucke enthalten?: Wasser und Schleim. Damit schütze ich die Strukturen und die Haut wird nicht angegriffen. So schützt sich auch der Dünndarm. Er produziert vermehrt Schleim. Diese Schleimbildung wird zum dauerhaften Problem, wenn das Fehlverhalten, sprich: **Nicht kauen, viel trinken zu den Mahlzeiten, sich keine Zeit zum Essen nehmen**, kontinuierlich anhält. Es wird ständig mehr Schleim produziert und der alte Schleim lagert sich in untere Schichten, ähnlich wie in Tonschichten kontinuierlich an. Oben sehr klebrig und nach unten wird er fester.

Jetzt geht es weiter in den Dickdarm. Der Dickdarm hat ebenso wertvolle Aufgaben. So wie der **Dünndarm** alle **Mikronährstoffe** für uns aufnimmt, nimmt der **Dickdarm** wertvolle **Vitamine, Mineralstoffe** aus dem Speisebrei auf. Er bildet den Kot und transportiert ihn weiter Richtung Anus, also zum Ausgang. Haben die Vorfließbandarbeiter ihre Aufgaben nicht erfüllt, beißen den letzten die Hunde:

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



den Dickdarm. Hier entstehen massenhaft ungünstige Resultate, wie zum Beispiel am Enddarm die Krebsgeschehen, ca. 70 % der Krebsgeschehen des Verdauungstraktes passieren dem letzten Fließbandarbeiter, den die Hunde beißen!

Wenn der Dickdarm vom Dünndarm Dinge bekommt, die noch nicht fertig sind, hat er nur eine Möglichkeit und das ist die Fäulnis. Bei der Fäulnis entstehen extrem ungünstige Stoffe, die erkennen wir, wenn wir unser Hinterteil anheben müssen, um gewisse Gase zu entlassen. Es ist wichtig, diese Gase tatsächlich zu entlassen, obwohl uns beigebracht wurde, dass es sich nicht gehört. Wer diese Gase nicht entlässt, belastet seinen Körper zusätzlich. Die Gase aufnehmen und die Fäulnisprozesse führen dazu, dass sich immer mehr Säuren bilden. Wenn jemand einen Patienten mit diesen schon lange anhaltenden Ablaufproblemen hat, geht es essentiell darum, Linderung zu schaffen und sowohl die Schleimsedimente, von denen ich oben gesprochen habe, und auch andere Giftstoffe aus dem Körper auszuleiten und zu entfernen. Damit wären wir bei der Lösung. Hinweise zum Verhalten bei der Nahrungsaufnahme und während der Nahrungsaufnahme zur Optimierung wurden gegeben. Wenn das Kind schon im Brunnen liegt, bzw. das **Unheil** im Magen-Darm-Trakt vorhanden ist, geht es nur noch mit einer externen Hilfe. Je weniger Probleme im Moment bei den Menschen vorliegen, desto einfacher geht es allein mit Ernährungsumstellung und Beachtung dieser Dinge, die wir oben besprochen haben.

Haben sich schon verschiedene Probleme ergeben, wie Hauterkrankungen, Allergien, Asthma, ständige Migräneanfälle, Leistungsdefizite oder sogar Burn out , das in der heutigen Zeit immer mehr wird und andere Komponenten noch mit einspielen, dürfen wir etwas „eingemachter“ an die Situation herangehen. Die angesprochenen Diagnosen wie Asthma, Allergien und Migräne werden vom Laien nicht mit dem Magen-Darm in Zusammenhang gebracht. Diese Symptome werden in der Schulmedizin anders eingeordnet. **Es sind jedoch Krankheitsbilder, die entstehen, wenn wir auf der Verdauungsstrecke „gesundigt“ haben.** Den Zusammenhang dieser geschilderten Komponenten sehen viele Menschen nicht. Wir können Paracelsus wieder mit ins Spiel bringen. Er sagt: „Im Magen-Darm sitzt entweder Heil oder Unheil für den Menschen“. Der Schleim, der sich bildet, weil er sich vor Säuren schützt, hört sich recht harmlos an. Das ist er nicht, denn er stellt einen Nährboden für Krankheitserreger, für Würmer, für Parasiten dar. Wir vergleichen es mit dem Bild einer Küche. Wenn wir uns eine Küche vorstellen, in der ständig gekocht wird, der Müll stapelt sich und es wird nie geputzt, haben wir schnell ungebetene Gäste: Schmeißfliegen, Obstfliegen Würmer und Maden. Jetzt nützt es nichts, mit Fliegen- und Duftspray zu sprühen, denn das ist eine reine Symptombehandlung.

Bei Allergien, Asthma oder Migräne ist es dieselbe Situation:

„ Ich gebe eine Spritze, ein Asthmaspray oder ein schmerzstillendes Medikament auf den „Müll“ im Darm, um die Symptome zu unterdrücken. Das wird an der Ursache nichts ändern. Wir sollten als erstes gründlich aufräumen, um Ordnung zu schaffen. Das ist eine logische Tatsache, wenn wir Ordnung möchten, dürfen wir uns als erstes mit der Unordnung befassen und sie beseitigen.

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Die Ursache ist der Unrat, der im Darm abgelagert ist. Dieser Unrat führt zu einer schleichenden Autointoxikation. Das heißt, über den Schleim lagern sich alte Kotsteine, Parasiten Würmer und Bakterien und die produzieren mit Fäulnis und Gärung schleichende Gifte. Diese Gifte werden über unseren inneren Ernährungskreislauf, dem Pfortadersystem weiter geleitet. Der Darm zieht die Mikronährstoffe aus der Nahrung und bringt sie zur Leber. Die Leber ist dafür zuständig, die Eiweiße, die Fette, die Kohlenhydrate, die wir aufgenommen haben, so verfügbar zu machen, dass sie für unsere Billionen von Zellen als Nährstoffe zur Verfügung stehen.

Über die Aufnahme der Nährstoffe, die wie ein Staubsaugerprinzip im Darm funktioniert, werden ebenso die Fäulnisgase, die Gifte und die Säuren mit in den Organismus aufgenommen. Das ist mit Autointoxikation also der Selbstvergiftung des Körpers gemeint. Alles landet im Blutsystem, im Lymphsystem und gelangt unter anderem zum Gehirn. Wenn auf diesem Wege zu viele Toxine in unser Gehirn gelangen, krampfen das Gehirn und unser Magen und es entsteht die Migräne. Es kommt ebenfalls zu Hauterscheinungen. Die Haut ist unser größtes Entgiftungsorgan. Die Haut steht korrespondierend für unser Magen-Darmsystem und zeigt, wenn etwas nicht stimmt. Wenn unsere Entgiftungsorgane überlastet sind, signalisiert unsere Haut es durch Hauterscheinungen. Das kann Akne sein, dicke Pickel, obwohl jemand nicht mehr in der Pubertät ist. Neurodermitis, Psoriasis, Schuppenflechte, all die Erkrankungen der Haut. Juckende nässende Stellen, das sind Reaktionen darauf. Das Angebot der Pharmaindustrie **zur Unterdrückung dieser Symptome** sind genauso reichhaltig wie unwirksam.

Die hoch belasteten Schleimschichten sollten saniert und im Darm abgetragen werden, um den Darm in ein **jungfräuliches Milieu** zu bringen und dafür eigenen sich beispielsweise spezielle Phytotherapeutika. Das sind Pflanzenprodukte, die im Zusammenhang mit einer Darmwäsche sehr wirksam sind. Stellen Sie sich vor, Sie fahren mit dem Auto durch Schlamm und der Schlamm klebt überall am Auto. Sie können in die Waschstraße fahren und leeren nur einen Eimer darüber aus. Es wird nicht viel passieren. Das heißt, Sie können mit wirksamen Zusätzen im Wasser richtig abschrubben, erst mal grob abspülen, dann mit einem Schwamm wischen, so dass Sie sich nach und nach wieder auf den Lack herunterarbeiten und diesen in seiner Pracht wieder frei legen. Für unsere Autos tun wir mehr als für unseren lebenswichtigen Darm, denn die beschriebene Maßnahme ist eine sinnvolle und ursachenorientierte Darmwäsche für unseren Darm. Es ist das Beseitigen der Ursache, nicht nur der Symptome um im ganzheitlichen Bild zu bleiben. Eine Hydro-Colon-Therapie ist in der Lage, die Schichten innerhalb kürzester Zeit und zwar in maximal sieben Tagen abzutragen und im Anschluss wieder eine neue Darmgesundheit aufzubauen.

Um ein Bild zu zeichnen, wie es aussieht, wenn die erste Schicht mit diesem Konzept abgearbeitet und aus dem Verdauungskanal gespült wird: Viele kennen sie noch, die **die Flubber, eine grüne klebrige Masse, die wir auseinanderziehen, an die Wand werfen konnten. Der Flubber schleimte langsam die Wand herunter.** Dieser Flubber ist die erste Stufe, die vom Darm abgetragen wird. Therapeuten beschreiben die Darmwäsche als eine Konfrontationstherapie, die mehr erreicht als tausend Gespräche. Patienten, die das sehen, erkennen die Zusammenhänge und

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



es setzt ein Prozess ein, der eine wirkliche Veränderung für die Gesundheit mit sich bringt. In der zweiten Stufe der Darmsanierung, werden Zusätze mit in das Darmwasser hineingebracht, um den Darm zu spülen. Dabei werden die ersten festen Bestandteile herausgespült, die aussehen, wie „saure Kutteln“. Fein geschnittene Rindermagenscheiben, die so verkocht sind und ekelig aussehen und übel riechen. Das ist kein Kot mehr. Da sind braune, schwarze Einlagerungen drin und die weisen sogar die Konturen des Dünndarmes auf. Stellen wir uns unseren Dünndarm als ein Rohr vor, in dem lauter kleine Tentakeln wie bei einer Krake reinragen. Das sind die Darmzotten, die Mikronährstoffe aufsaugen. Diese Konturen werden in den Abtragungen sichtbar. In der dritten Stufe werden alte schwarze übelriechende Kotsteine mit raus gespült. Da verlässt mancher Patient fluchtartig den Raum, weil er nicht sehen möchte, was in ihm drin ist. Je nach Patient wird zwischen einem Kilo und fünf Kilo Ablagerungen herausgespült. Mit solchen Bildern wird deutlich, dass ein solcher Darm Probleme im gesamten Organismus bereitet. Diese Dimensionen machen einem Patienten schon sehr deutlich, was er da mit sich herum schleppt. Das ist der Nährboden für alle Art von Parasiten. Wenn diese Situation im Organismus beibehalten wird, laden wir Bakterien, Parasiten etc. ein, sich dort anzusiedeln. Viele Therapieformen versagen hier, weil durch ein Draufschütten von Chemie keine Lösung ist. Es kommen noch mehr Giftstoffe rein und blockieren auch pflanzliche sehr gute Therapien.

In den westlichen Industrienationen gibt es selten einen Menschen, der sich langfristig gesund und achtsam ernährt und die wesentlichen Dinge beachtet. Es wird nicht mehr gelehrt, welche Kriterien wir bei unserer Nahrungsaufnahme beachten können. Durch unsere Leistungsgesellschaft sind die Symptome zu einer „Volkskrankheit“ mutiert. Jeder Mensch kann die Verantwortung übernehmen und seinen Organismus außen und innen pflegen. In einer schulmedizinischen Praxis wird über diese wunderbaren Möglichkeiten für unsere Gesundheit nicht aufgeklärt. Patienten mit Sodbrennen erhalten einen Säureblocker. Patienten mit Migräne erhalten ein Kopfschmerzmittel. Patienten mit Neurodermitis erhalten eine Cortisonsalbe. Patienten mit Asthma erhalten Cortisonspray. Bei dieser Art von Behandlung maskieren wir die Symptome und kaufen die Nebenwirkungen, die unseren Organismus schaden gleich mit ein. In den normalen Arztpraxen werden die oben genannten Hinweise in der Regel nicht angesprochen. Das setzt schon einen sehr großen Umdenkungsprozess im gesamten Gesundheitswesen auf der Basis ganz alten Wissens voraus. Es gibt einige Therapeuten, darunter Ärzte und Allopathen, die dieses Prinzip erkannt haben und die in diese Richtung arbeiten. Wenn Sie dieser Beitrag trifft, sind Sie betroffen. Informieren Sie sich eigenverantwortlich, es gibt zahlreiche Therapeuten, die Sie unterstützen können.

Ein wichtiger Hinweis ist, dass wir zwischendurch immer wieder Fasten, um unseren Organismus zu reinigen und zu entlasten und ihm Zeit für Erholung und Entspannung schenken. Fasten ist auch ein Mittel, um unseren Darm zu reinigen. Darmspülungen waren im alten Ägypten bekannt. Die Menschen sind im Flusswasser geschwommen und haben Trichterblätter anal eingeführt und das fließende Wasser reinigte den Darm. Hier sind die Ursprünge der Darmwäsche. Die Colon-Hydrotherapie ist von der NASA entwickelt worden, um den Kot der Astronauten zu entfernen, wenn sie ins All geschossen wurden. Die Reinigung und Entgiftung ist etwas, was mit bestimmten Präparaten phytotherapeutisch, also

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



pflanzlichen Präparaten durchgeführt und unterstützt wird. Es gibt verschiedene präbiotische und probiotische Stoffe, um die Darmflora nach Entgiftung und Reinigung wieder jungfräulich aufgebaut ist.

### Fazit:

- **Achtsamkeit bei der Wahl Ihrer Lebensmittel.**
- **Viel Zeit nehmen für die Mahlzeiten und sehr gut Kauen, damit die Lebensmittel im Mund zu Brei werden. Schlingen vermeiden.**
- **Das Essen und Trinken zeitlich entkoppeln: 1/2 Stunde vor den Mahlzeiten keine Flüssigkeit mehr trinken und ebenfalls bis zu 2 Stunden nach der Mahlzeit Flüssigkeit meiden.**

