

Gertrud Teusen

Magen, Darm und Co.

**Fit und dauerhaft gesund durch
natürliche Entgiftung**

INHALT

Zu RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN ...

| | |
|---|-----------|
| MAGEN, DARM UND PO - so FUNKTIONIERT DIE VERDAUUNG | 10 |
| Der Mund - gut gekaut ist halb verdaut! | 10 |
| Die Speiseröhre transportiert die Nahrung | 11 |
| Der Magen — Vorratskammer des Körpers | 11 |
| Der Zwölffingerdarm — klein, aber wichtig | 12 |
| Der Dünndarm — die Verdauungszentrale | 13 |
| Der Dickdarm - Müllabfuhr des Körpers | 14 |
| Der Mastdarm - die letzte Instanz | 15 |
| Bauchspeicheldrüse, Leber und Gallenblase - drei wichtige Verdauungshelfer | 15 |
| Die Verdauung und das vegetative Nervensystem | 16 |
| Die Verdauung und das Immunsystem | 17 |
| Der Stoffwechsel - um ihn dreht sich alles | 18 |
| | |
| VOM MUND ZUM MAGEN - so WIRD DER GENUSS GENIESSBAR | 19 |
| Der Mund - die erste Instanz | 19 |
| Die Speiseröhre - nur ein Verbindungskanal? | 24 |
| Magen und Zwölffingerdarm - hier beginnt die Verdauung | 29 |
| Verdauungsbeschwerden - wenn es zwickt und zwackt | 30 |
| Verdauungsschwäche - bitter tut gut | 34 |
| Reizmagen - Stimmungsbarometer im Bauch | 36 |
| Gastritis — wenn die Magenschleimhaut entzündet ist | 38 |
| Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür — öfter, als man denkt | 39 |
| | |
| LEBER, GALLE UND BAUCHSPEICHELDRÜSE - DIE VERDAUUNGSHELFER | 42 |
| Die Leber - das Laboratorium im Bauch | 42 |

INHALT

| | |
|---|----|
| Die Gallenblase — Schwachpunkt der Frauen | 47 |
| Die Bauchspeicheldrüse - für die Verdauung nicht zu ersetzen | 51 |
| DARM UND PO - DIE LETZTE INSTANZ | |
| Der Dünndarm - Umschlagplatz der Nährstoffe | 55 |
| Der Dickdarm - rausholen, was drin ist | 55 |
| Der Mastdarm - Müllschlucker des Körpers | 56 |
| Peristaltik - so kommt der Darm in Bewegung | 56 |
| Die Darmflora — das Biotop im Bauch | 57 |
| Darmprobleme - von fliehenden Winden und langen Sitzungen | 58 |
| Durchfall - Symptom mit Folgen | 64 |
| Notfall: „akuter Bauch“ | 72 |
| Wucherungen im Darm | 73 |
| Der Po - das letzte Tabu | 74 |
| Hämorrhoidalleiden - gar nicht peinlich | 75 |
| Marisken | 76 |
| Fissur, Ekzem, Feigwarzen - das tut weh | 76 |
| Analvenenthrombose - ziemlich heikel | 77 |
| DER STOFFWECHSEL - UM IHN DREHT SICH ALLES | |
| Stoffwechselstörungen - wenn die Chemie nicht stimmt | 79 |
| Diabetes — ein „zuckersüßes“ Verhängnis | 80 |
| Gicht - „Luxuskrankheit“ des Stoffwechsels | 81 |
| Überfunktion der Schilddrüse - Gewichtsverlust mit Folgen | 83 |
| Rheumatische Beschwerden - stimmen Sie den Stoffwechsel um | 83 |
| Allergien - oft ist die Ernährung daran schuld | 86 |
| Cholesterinwert - unbedingt darauf achten | 87 |
| Ernährung, Entspannung und Entgiftung - drei Es für die Gesundheit | 88 |
| DIE VERDAUUNG ENTLASTEN - | |
| so MACHEN SIE ES SICH LEICHTER! | 90 |
| Ernährung - was ist richtig, was ist falsch? | 90 |
| Richtig essen - aber was? | 94 |

INHALT

| | |
|---|-----|
| Gemüse - Gesundheit aus dem Garten_____ | 97 |
| Getreide - wertvolle Ballaststoffe vom Feld_____ | 101 |
| Entgiften und Entschlacken - so geht's nebenbei_____ | 103 |
| Entspannung - sie sorgt im Magen für Behagen_____ | 103 |
| Magenfreundlich - richtig atmen_____ | 105 |
| Yoga hilft der Verdauung_____ | 106 |
| | |
| KRÄUTER UND HEILPFLANZEN - so HILFT IHNEN DIE NATUR_____ | 109 |
| Die Heilkraft der Kräuter_____ | 109 |
| Einmaleins der Küchenkräuter_____ | 110 |
| Von Anis bis Wermut — heilsame Kräuter_____ | 110 |
| Heilpflanzen — sie tun der Verdauung gut_____ | 117 |
| Von Andorn bis Zimtbaum — wie Heilpflanzen lindern und heilen_____ | 118 |
| | |
| ENTGIFTEN UND ENTSCHLACKEN - DIE KUR MACHT'S_____ | 140 |
| Was ist eine Darmreinigung?_____ | 141 |
| Obsttage - frisch und gesund_____ | 141 |
| Gemüsekuren - wertvoll und effektiv_____ | 143 |
| Fasten — unglaublich wirkungsvoll_____ | 144 |
| Darmreinigungskuren - sauber macht gesund_____ | 147 |
| Entgiftung und Entschlackung unterstützen_____ | 151 |
| | |
| ANHANG: TEEMISCHUNGEN FÜR MAGEN UND DARM_____ | 154 |
| | |
| REGISTER_____ | 159 |