

Bärbel Drexel

Vital mit einem gesunden Darm

Die natürliche Darmsanierung

RISIANA

Inhalt

Vorwort	7
Gesundheit beginnt im Darm	11
Die Mikroorganismen.	11
Special: Der Weg der Nahrung durch unseren Körper ..	15
Die Bedeutung der Darmflora.	18
Wenn der Darm krank wird	25
Darmgifte.	25
Bedrohung durch Pilze.	27
Krankheitsbilder des Verdauungsapparates.	30
Auswirkungen eines kranken Darms auf den Körper.	33
Special: Frank - ein typischer Fall	36
Die erfolgreiche Darmsanierung	43
Der 11-Stufen-Plan - den Darm ins Gleichgewicht bringen.	44
1. Ernährungsumstellung.	45
2. Pilze abtöten.	48
3. Neue Energie für den Darm: ätherische Öle, Gewürze und Kräuter.	49
4. Klostersalz entgiftet.	76
5. Algen - Lebenselixiere in Miniaturformat.	11
6. Enzyme machen Fresszellen mobil.	80
7. Mit Flohsamen gegen Gifte.	82
8. Heilerde befreit von Schlackestoffen.	83
9. Inulin - Ballaststoff mit Funktion.	84
10. Pektin verdaut besser.	85
11. Darmsanierung mit Bakterien und Pilzen.	86

Inhalt

Special: Die Mineralsalze nach Dr. Schüßler89
Praktische Tipps zum I I-Stufen-Plan.92
Der Behandlungsplan.98
Anhang	105
<i>Lebensmitteltabelle</i>105
<i>Register</i>108
<i>Literatur</i>109
<i>Mressen</i>110
<i>Vita</i>112