

Josh Axe

DRECK MACHT GESUND

Der durchlässige Darm als Ursache Ihrer Beschwerden
und was Sie dagegen tun können

Aus dem Amerikanischen von Ursula Held
und Friedrich Pflüger

Mit 5 Schwarz-Weiß Abbildungen

PIPER

INHALT

Einführung	15
Ein Tritt in den Magen	22
Wie wir den Laden dicht kriegen	23
Dreck macht gesund	24
Jetzt wird's dreckig	28
Teil eins	
Warum wir leiden	31
1 Die verborgene Epidemie	33
Die gefährliche Krankheit mit dem ulkigen Namen	37
Eine schwere Krankheit, die immer häufiger auftritt	40
Wie konnte es so weit kommen?	43
Die Lösung ist einfach	45
Leiden Sie unter Leaky Gut?	47
2 Der Ground Zero von Leaky Gut	51
Unsere lebenslangen Gefährten	52
Die Vielfalt ist unsere Rettung	53
Wir müssen zurück auf den Boden	56
Leaky Gut – verborgen und doch so präsent	57
Eine Reise durch unseren wunderbaren Darm	61

Unsere Darmschranke	64
Wie ein gesunder Darm funktioniert	65
Wie Leaky Gut entsteht	66
3 Die Immunitätsverbindung	69
Die wachsende Flut der Autoimmunerkrankungen	71
Was verursacht Autoimmunerkrankungen?	73
Der Verlauf einer Autoimmunerkrankung	76
Autoimmunerkrankungen und ihre Verbindung zu Leaky Gut	80
Wie sich Autoimmunerkrankungen anfühlen können ...	87
4 Dreck essen	91
Dreck – am besten täglich	94
Tod den Bazillen!	97
Ein Löffel Medizin	99
Eine uralte Idee	101
Wenn Vitamin Dreck fehlt	103
Es ist mehr als nur Dreck	105
Zurück aufs Land	111

Teil zwei

Fünf Faktoren für einen gesunden Darm	113
5 Du bist, was du isst	115
Das Allerschlimmste in Supersize	115
Alte Leibspeisen, neue Todfeinde	119
Das Dilemma mit der Milch	121
Getreide im Darm	125
Geächtete Öle	131
Zucker, der Saboteur	134
Künstliche Täuschung	137
Darmschützer: Heilende Nahrungsmittel	140
6 Die Hygienegesellschaft	142
Wie man bösen Bazillen das Leben schwer macht	143

Mikro-Exponierungen helfen am besten	146
Der Dreck an unserem Körper	147
Dreck im Mund	152
7 Der Preis der Bequemlichkeit	169
Bequemlichkeit statt Dreck	170
Der Lockruf von Kühlschrank und Mikrowelle	171
Das wirkliche Problem: Pestizide und Gentechnik in der Nahrung	172
Genfood? Nein danke!	175
Fermentierte Nahrungsmittel	178
Gekeimte Nahrungsmittel	186
Giftstoffe im Haushalt	187
Ätherische Öle als Lösung	191
Darmschützer: umweltfreundliche »Chemie« in der Küche	193
8 Leben mit Stress	195
Wie sich die Stresskaskade stoppen lässt	198
Die Guten stärken	204
Darmschützer: Regelmäßiger Stressabbau	206
9 Medikamente ohne Ende	209
Der Kollateralschaden des Kriegs gegen die Keime	211
Der Krug geht so lange zum Brunnen.....	216
Probiotische Bakterien als Retter	219
Heilen mit ätherischen Ölen	226
Natürliche Heilmethoden als Darmschützer	231
10 Das Eat Dirt-Programm	233
Erster Schritt: Aussortieren	235
Zweiter Schritt: Neu besiedeln	239
Dritter Schritt: Zurückkehren	241
Vierter Schritt: Loslassen	247
Fünfter Schritt: Versiegeln	249

Heilung für jeden Darmtyp	253
11 Ganzheitlich heilen	255
Selbstheilung	257
Die Verbindung von Ost und West	260
Die fünf Darmtypen	262
Preview zum Darm-Fragebogen	264
12 Heilplan für den Candida-Darm	268
Aktionsplan für den Candida-Darm	271
Vierstufenplan für den Candida-Darm	272
Tagesablauf für den Candida-Darmtyp	276
Empfohlene Nahrungsmittel für den Candida-Darm ...	277
13 Heilplan für den gestressten Darm	280
Aktionsplan für den Stressdarm	284
Vierstufenplan für den gestressten Darm	285
Tagesablauf für den Stressdarmtyp	290
Empfohlene Nahrungsmittel für den Stressdarm	291
14 Heilplan für den immunen Darm	294
Aktionsplan für den immunen Darm	296
Vierstufenplan für den immunen Darm	298
Tagesablauf für den immunen Darmtyp	303
Empfohlene Nahrungsmittel für den immunen Darm ..	305
15 Heilplan für den gastrischen Darm	308
Aktionsplan für den gastrischen Darm	312
Vierstufenplan für den gastrischen Darm	313
Tagesablauf für den gastrischen Darmtyp	317
Empfohlene Nahrungsmittel für den gastrischen Darm .	319
16 Heilplan für den toxischen Darm	323
Aktionsplan für den toxischen Darmtyp	326
Vierstufenplan für den toxischen Darm	327
Tagesablauf für den toxischen Darmtyp	331
Empfohlene Nahrungsmittel für den toxischen Darm ..	333

Teil vier	
Rezepte	337
17 Eat Dirt-Rezepte	339
<i>Eat Dirt</i> -Haushaltsprodukte	340
<i>Eat Dirt</i> -Körperpflegeprodukte	341
<i>Eat Dirt</i> -Rezepte	347
Dank	391
Anmerkungen	393
Register	415