



Darmreinigung mit Senfkörnern - Die Darmbürste

Kaum jemand weiß, wie wichtig ein gesunder Darm für die Gesundheit ist. Allein 70 Prozent des Immunsystems sind in diesem Verdauungsorgan zu finden. Die meisten Schadstoffe passieren den Darm und müssen unschädlich gemacht werden. Zuständig dafür sind vor allem die Mikroorganismen der Darmflora. Wenn die Darmflora jedoch beschädigt ist, gerät der Darm völlig aus dem Gleichgewicht. Bauchschmerzen, Völlegefühl und tagelang kein Stuhlgang - jeder Vierte leidet mehr oder weniger häufig an diesen typischen Beschwerden einer Verstopfung. Besonders Frauen sind betroffen. Auch andere Krankheiten, wie Durchfall, Reizdarm, Darmpolypen und sogar Darmkrebs kommen in den Industrieländern immer häufiger vor. Die Gründe dafür sind vielfältig: Falsche Ernährung, wenig Bewegung und vor allem Stress!

Im Ayurveda und in der traditionellen chinesischen Medizin ist der Darm ein wichtiges Kontrollorgan und für über 70% des Energiehaushaltes verantwortlich.

Deshalb sollte man 1-2 mal pro Jahr die sogenannte Darmbürste mit Senfkörnern kurmäßig durchführen und über 3 Monate täglich 1 TL. Senfkörner (aus kontrolliert ökologischem Anbau) vor jeder Mahlzeit unzerkaut mit ausreichend Wasser einnehmen.



Nach dem erfolgtem Austausch verlassen die aufgequollenen Senfkörner unverdaut, jedoch beladen mit schädlichen Substanzen den Dickdarm auf natürlichem Wege.

Das ätherische Senföl tritt aus und wirkt entgiftend.

Zugleich entsteht in den unverdaulichen Senfschalen ein Unterdruck, so dass in die leeren Senfschalen nun Bakterien, Schlacken, etc. aufgenommen werden können. Als zusätzliche positive Wirkung massieren die gequollenen Senfkörner bei der Magen- Darmpassage gründlich und so hat diese traditionelle Anwendung den Namen Darmbürste erhalten.

Senfkörner sind in jedem Reformhaus erhältlich!



Nur ein gesunder Darm kann seine Arbeit voll erfüllen!