

Wozu braucht der Mensch eine intakte Darmflora?

Eine Untersuchung der Darmflora und ihr Wiederaufbau kann oft jahrelange Leiden lindern.

Dr. J.H. Kellogg, der bedeutendste amerikanische Pionier der Dickdarmgesundheit kam zu der Erkenntnis, dass die Darmflora im Idealfall aus 85 % Laktobakterien und nur zu 15 % aus Kolibakterien bestehen sollte. In den modernen Industrienationen finden wir meist die genau umgekehrte Zusammensetzung! Kein Wunder, dass Blähungen an der Tagesordnung sind.

Robert Gray schreibt in seinem „Darmheilungsbuch“ auf S. 35: „Eine weniger bekannte, aber ebenso wichtige Funktion der freundlichen Darmbakterien besteht in der Bereitstellung von wichtigen Nährstoffen zur Blutbildung. Viele Menschen mit „müdem Blut“ hätten mehr davon, wenn sie für eine hohe Dauerkonzentration von günstigen Bakterien im Darm sorgten, anstatt tonisierende Eisenpräparate einzunehmen. Eine gesunde Darmflora wird erheblich mehr Vitamine der B-Reihe produzieren, als in einer vollwertigen organischen Nahrung vorhanden sein können. Dazu gehört auch Vitamin B12, das zur Vorbeugung und Heilung von perniziöser Anämie (gefährliche Blutarmut) notwendig ist.“

Wenn sich durch Gärung von Nahrungsreste giftige Gase und Abfallstoffe bilden, die über den gestörten Darm ins Blut dringen, können sie möglicherweise eine Allergie auslösen.

Wenn nun Darm, Leber und Niere die Entgiftung nicht genügend bewerkstelligen, werden Giftstoffe/Schlacken über die Haut ausgeschieden (Pickel, Mitesser, Furunkel, Entzündungen, Ausschläge, Dermatosen, Neurodermitis oder Schuppenflechte) oder im Lymphsystem abgelagert.

Eine Untersuchung der Darmflora und ihr anschließender Wiederaufbau kann oft jahrelange Leiden lindern.

Zitat aus Jörg Baum: Neue Rezepte für eine stabile Gesundheit S. 63 oben: „Es sollte zu denken geben, dass angeblich kein Krebskranker einen gesunden Darm besitzt.“

Die Bakterien der Darmflora, von denen Lactobacillus ein wichtiger Vertreter ist, wirken entscheidend im Stoffwechselgeschehen und bei den Immunreaktionen mit, sie helfen bei der Verwertung der Nährstoffe und bei der Beseitigung von Giftstoffen.

Die Orthomolekularmedizinerin Eleonore Blaurock-Busch schreibt dazu in: Orthomolekulartherapie in der Praxis S. 157: „Biochemiker der Tuft Universität demonstrierten in Tierversuchen, dass Lactobazillusbakterien das Krebswachstum im Darm hemmen und sogar reduzieren ... Finnische Untersuchungen bestätigen außerdem, dass Lactobazillus tumorreduzierend wirkt (Scripps Howard News Service 1992)“.

Welche Vitalstoffe können helfen?

- Lactobazillen aktivieren die körpereigene Abwehr
- Lactobazillen unterstützen die Verdauungsvorgänge, so dass das Risiko für allergische Reaktionen durch unverdaute Partikel sich verringert

- Lactobazillen produzieren Vitamine und stellen sie dem Körper zur Verfügung, unter anderem das wertvolle Vitamin B12 für das Blut
- Lactobazillen halten, wenn sie in genügender Menge vorhanden sind, krankmachende und Fäulnis verursachende Bakterien in Schach; sie vermindern damit Blähungen
- Eine intakte Darmflora hilft dem Körper Gifte auszuscheiden
- Eine funktionierende Darmflora unterstützt auch die Hautfunktionen
- Eine gute Darmflora hilft wertvolle Substanzen zu recyceln, wie Gallensalze und Sexualhormone
- Sie fördert die Verwertung zugeführter Vitamine und Mineralien
- Durch Optimierung der gesamten Stoffwechselfvorgänge kann der Körper seine Funktionen besser erfüllen