



Leaky Gut - der durchlässige Darm

Allergien, Nahrungsmittelintoleranzen und vieles mehr endlich erfolgreich behandeln.

Autorin: Sigi Nesterenko
www.gesundheits-ebooks.de

günstige Bücher für Ihre Gesundheit!

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	Seite 4
Was ist der durchlässige Darm (LGS)?.....	Seite 7
Die Darmflora beim LGS.....	Seite 12
Die Darmschleimhaut beim LGS.....	Seite 15
Der Darm.....	Seite 18
Der Dünndarm.....	Seite 22
Mit optimaler Verdauung zu optimaler Gesundheit.....	Seite 24
Die Leber.....	Seite 29
Folgen einer geschädigten Darmschleimhaut.....	Seite 38
Beschwerden und Krankheiten.....	Seite 41
Nahrungsmittelintoleranzen beim durchlässigen Darm.....	Seite 42
Allergien und der durchlässige Darm.....	Seite 48
Pyrrrolurie.....	Seite 49
Umweltbedingte Erkrankungen.....	Seite 51
Wie wird ein Leaky Gut Syndrom festgestellt?.....	Seite 55
Stuhldiagnostik – der einfache Einblick in den Darm.....	Seite 59

Was sind die Ursachen für das Leaky Gut Syndrom?.....	Seite 60
Candida – ein gefährlicher Begleiter des LGS.....	Seite 61
Behandlung des LGS.....	Seite 65
Colon-Hydro-Therapie.....	Seite 73
Mit Entgiftung den Darm unterstützen.....	Seite 75
Leberreinigung nach Dr. Hulda Clark.....	Seite 78
Ernährung.....	Seite 83
Säure-Basen-Haushalt.....	Seite 84
Regeneration des LGS mit Präparaten.....	Seite 87
Vermeiden von Schadstoffen.....	Seite 98
Tipps	Seite 101
Zur Autorin.....	Seite 102
Hinweise für den Leser.....	Seite 103
Bildnachweise.....	Seite 104

Vorwort

Viele Menschen haben ein Leaky Gut Syndrom, doch nur die wenigsten wissen es. Möglicherweise gehören Sie auch dazu? Haben Sie das Gefühl, Sie sind schnell erschöpft, müde und haben nicht die Energie, die Sie in Ihrem Alter eigentlich haben sollten?

Wenn Sie Beschwerden oder Erkrankungen haben wie Autoimmunerkrankungen, Verdauungsprobleme, chronische Müdigkeit, Allergien, Nahrungsmittelintoleranzen, Asthma, Fibromyalgie, Autismus, Arthritis, Hauterkrankungen, dann könnten auch Sie möglicherweise betroffen sein.

Das Verdauungssystem spielt eine große Rolle, damit ein Mensch gesund ist. Während in der Schulmedizin die darmassoziierten gesundheitlichen Zusammenhänge noch immer eher vernachlässigt werden, gehört für viele

ganzheitlich ausgerichtete Therapeuten die Untersuchung der Verdauungsorgane, und hier insbesondere der Darmgesundheit, zur Basis jeder Therapie.

Haben Sie schon unzählige Therapien ausprobiert und sind trotzdem immer noch nicht zufrieden mit Ihrem gesundheitlichen Zustand? Lassen Sie Ihren Darm untersuchen!

Da der durchlässige Darm zahlreiche völlig unterschiedliche Erkrankungen verursachen und verstärken kann, ist die Behandlung des Darms oft **die** Voraussetzung, damit andere Therapien überhaupt erfolgreich greifen können. Liegt ein durchlässiger Darm vor, der nicht behandelt wird, laufen sehr viele Therapien ins Leere.

In diesem Buch wird das Thema Leaky Gut erstmalig deutschsprachig ausführlich dargestellt. Es gibt Ihnen einen Überblick über das

Verständnis und die Behandlungsmöglichkeiten des Leaky Gut Syndroms.

Es ist das Ergebnis von 15 Jahren Erfahrung mit zahlreichen erfolglosen Therapien, vielen internationalen Recherchen und der ständigen Suche nach **der** Ursache für einen desolaten gesundheitlichen Zustand, der 15 Jahre andauerte.

Neben zahlreichen Beschwerdebildern und oft unerklärlichen Symptomen waren es hauptsächlich die Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die meinen Alltag sehr einschränkten. Anstatt mit der Perspektive zu leben, zeitlebens nur noch 5 Lebensmittel vertragen zu können, suchte ich ständig nach der möglichen Ursache und nach Lösungen, wie sich dieser Zustand bessern ließe.

Immer wieder traten die Fragen in den Raum: Warum war das so gekommen? Wieso reagierte der Körper auf so viele Nahrungsmittel mit den

unmöglichsten Reaktionen? Und warum wurde es von Jahr zu Jahr noch schlimmer anstatt besser? Es gab schließlich lange Phasen, in denen ich oft gar nicht mehr wusste, was ich eigentlich noch essen konnte.

Der Weg war lang und voller Rückschläge. Immer wieder gab es Momente, Therapien und Hoffnungen, in denen man glaubte, nun endlich am Ziel angekommen zu sein. Aber es waren meistens doch wieder Fehltreffer und unnötige Umwege – auch finanziell - auf dem langen Weg zum Ziel.

Erst als ich zufällig auf das Thema ‚Leaky Gut – der durchlässige Darm‘ stieß, zeichnete sich ein Durchbruch im Genesungsprozess ab. Von Tag zu Tag lernte ich dazu, ergaben sich weitere Puzzleteilchen, die langsam ein Gesamtbild darstellten und eine Erklärung für die zeitweise sehr dramatische gesundheitliche Situation gaben.

Je mehr ich mich mit dem Leaky Gut Syndrom beschäftige, desto mehr stellte ich fest, dass es

keine ausführliche deutschsprachige Literatur zu dieser Thematik gibt. Auch das sonst so ergiebige ‚googlen‘ brachte mich nicht richtig weiter, die Informationen dort reichten mir einfach nicht. Erst internationale Literatur brachte mir umfangreiche Erkenntnisse, die ich bei meiner Behandlung einsetzen konnte.

Als ich begann, meine neu gewonnenen Erkenntnisse umzusetzen, besserte sich ganz langsam aber kontinuierlich der gesundheitliche Zustand.

Die Ursache für so viele Erkrankungen liegt im erkrankten Darm begründet. Und da ist es nicht mit einer ‚einfachen‘ Darmsanierung mit gesunden Darmbakterien getan. Nein, das Thema ist wesentlich umfangreicher! Bei der Therapie des durchlässigen Darms wird die Gesundheit an der Wurzel gepackt. Vergleichen

Sie Ihren Körper mit einem Baum: wenn die Wurzel erkrankt ist und somit nicht mehr ausreichende Nährstoffe in den Blättern

ankommen, fallen diese ab. Wie also soll Ihr Organismus mit einem erkrankten Darm bis in die Fingerspitzen voller Energie sein?

Nutzen Sie mit diesem e-book meine umfangreichen Erfahrungen und kürzen Sie den langen Weg Ihres Leidensweges endlich ab.

Ihr Weg zu mehr Gesundheit ist gar nicht so schwer, aber schwer ist es, an das richtige Wissen zu gelangen. Und ich stelle immer wieder fest: der informierte Patient ist klar im Vorteil!

Fotoquellen: www.pixelio.de, www.fotolia.com

Seite 1 - © Udo Kroener/fotolia