



Befreite Ernährung

Wie der Körper uns zeigt, welche Nahrung er wirklich für Gesundheit und Wohlbefinden braucht

Newsletter Februar 2016

Feinheiten beim Thema Entgiftung, Teil 1

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Entgiftung ist ein echter Dauerbrenner im Gesundheitsbereich. Ich schätze, dass ein gutes Viertel aller gesundheitlichen Fragen, die mir gestellt werden, sich auf das Thema „Entgiftung“ beziehen und solche Fragen kommen auch von erfahrenen Praktizierenden der Befreiten Ernährung, Rohkost, Yoga, Qigong, Ayurveda und sonstigen Gesundheitslehren. Die offensichtliche Bedeutung der Entgiftung in einer Welt voller Umweltbelastungen führt manchmal dazu, dass ein etwas naives, wenig differenziertes Bild davon entsteht, was der Körper an Unterstützung braucht, um effektiv zu entgiften. In diesem sowie im folgenden Newsletter werde ich auf einige Informationslücken eingehen, die ich bei diesem Thema häufig antreffe.

Gesundheit beginnt im Darm – aber wie?

Darmsanierung ist für viele Menschen ausgesprochen wichtig, denn eine typische Zivilisationsernährung hinterlässt Ablagerungen, Entzündungsherde und nicht selten Deformationen im Darm, abgesehen von einer ungünstigen Darmflora. Eine gute Darmsanierung beginnt aber immer mit dem Zulassen von Hungerzyklen, noch bevor spezifische Kräuter oder Behandlungsmaßnahmen überhaupt Sinn machen. Der mittlere Teil des Dünndarms, *Jejunum* genannt, hat seinen Namen vom lateinischen *jejunus*, was „ohne Nahrung“ bedeutet, weil bei Autopsien in diesem Teil des Verdauungstrakts nie Nahrungsreste gefunden werden. Im *Jejunum* findet sich auch ein wichtiger Teil des enterischen Nervensystems, unseres Bauchhirns, das einen Großteil des körpereigenen Serotonins produziert. Offenbar benötigt unser Körper ein nahrungsfreies *Jejunum*, um ungestört Serotonin ausschütten zu können, das ja eine essenzielle Rolle für unser emotionales Gleichgewicht spielt. Zu häufiges Essen macht diese Nahrungsfreiheit im *Jejunum* schwieriger. Nahrung wird dann zu schnell durch den Dünndarm geschleust und unverdaute Reste landen im Dickdarm, wo sie leicht zur Nahrungsgrundlage für *Candida* oder andere Organismen werden, die sich zu sehr vermehren. Um den Dickdarm zu entlasten, müssen wir beim Dünndarm ansetzen um

ihm Zyklen von Nahrungsnüchternheit und Sättigung anbieten, sodass Nahrung effektiv verwertet werden kann und die Dünndarmschleimhaut Zeit zur Regeneration und für andere Aufgaben hat.

Darmreinigungen mit *Hydrocolon*-Behandlungen sind in letzter Zeit kritisiert worden. In der Praxis zeigen sich aber nach wie vor zuverlässig gute Ergebnisse bei Menschen mit Übergewicht, akuten und chronischen Entzündungskrankheiten und einer diagnostisch ermittelten schlechten Funktion des Dickdarms. Für viele Menschen reicht eine Ernährungsumstellung zur Sanierung des Dickdarmmilieus aus, aber wer aufgrund größerer gesundheitlicher Herausforderungen mit medizinischer Begleitung gut beraten ist, kann eine Umstellung der Ernährung oft wirksamer gestalten, wenn einige *Hydrocolon*-Behandlungen zur Anwendung kommen.

Kräuter zur Darmentgiftung sind sehr beliebt. Vorsicht würde ich bei *Bentonit* walten lassen, denn *Bentonit*-Produkte führen bei einem gewissen Prozentsatz der Menschen zu Verstopfung. Wenn ein Produkt Flohsamen enthält, macht es keinen Sinn, wenn andere Zutaten enthalten sind, die in den Körper durch die Darmschranke assimiliert werden sollen. Flohsamen saugen alle Flüssigkeit in ihrer Umgebung auf und passieren so den gesamten Verdauungstrakt bis zur Ausscheidung. So werden natürlich alle in Wasser gelösten Kräuter und Zutaten eines Produkts mit Flohsamen durch den Verdauungstrakt geschleust, ohne dass der Körper eine Chance zur Assimilation hat. Natürlich kann dies auch gezielt genutzt werden, indem z. B. Wirkungszutaten mit anti-entzündlichen Effekten durch den Darmtrakt geschleust werden und mit den Darmschleimhäuten in Kontakt kommen. Wenn ein Hersteller dieses Prinzip bewusst einsetzt, macht das Sinn. Wenn dagegen jemand Flohsamen mit anderen Zutaten kombiniert, die eigentlich in den Körper aufgenommen werden müssten, um eine erwünschte Wirkung zu haben, ist dies einfach nicht zu Ende gedacht.

Baobab verdient den Hype, den es in letzter Zeit um die Frucht des Affenbrotbaumes gibt. Nach meiner Beobachtung bietet *Baobab* eine sanfte, sehr effektive Unterstützung der Darmgesundheit.

Leberreinigung

Die Leberreinigung mit Olivenöl, Grapefruitsaft und Bittersalzen, der einige Tage einer spezifischen Vorbereitung vorausgehen, ist ausgesprochen umstritten und wird oftmals entweder als heiliger Gral oder als kompletter Unsinn dargestellt. Ich lernte diese Leberreinigung 1997 durch Dr. David Jubb in New York kennen. Unter seinen Klienten gab es tatsächlich einige Fälle von geradezu wundersamen Heilungen durch diese Prozedur. In manchen Fällen erlebten Menschen mit schweren Depressionen eine unglaubliche Erleichterung der Symptome, andere erlebten die Reduktion chronischer Schmerzen oder der Symptome von Nervenerkrankungen. Doch auf der anderen Seite gab es viele Menschen, denen von der Leberreinigung einfach nur schlecht wurde bei denen und auch nach wiederholten Anwendungen keinerlei Verbesserung ihrer Gesundheit auftrat. Außerdem gab es nicht wenige, für die eine Leberreinigung nachteilige Auswirkungen hatte.

Nach Jahren der Beobachtung und Auswertung würde ich diese Leberreinigung nicht mehr generell empfehlen. Wer eine diagnostisch klar ermittelte Leberstagnation hat, kann diese Prozedur ausprobieren, aber die sanftere und zuverlässige Alternative sind Kaffeeinläufe. Die von Dr. Gerson popularisierte Methode, einen starken Kaffee auf Körpertemperatur abkühlen zu lassen und als Einlauf ca. 12 bis 15 Minuten im Körper zu halten, ist ausgesprochen wirksam, um Leber und Gallengänge zu aktivieren. Durch das Pfortader-System kommen die Bitterstoffe des Kaffees effektiv zur Leber und eventuelle nachteilige Wirkungen von Koffein oder Chlorogensäure spielen bei dieser Art der Aufnahme keine Rolle – Kaffeeinläufe sind auch für Kinder und Menschen mit Herzrhythymien geeignet. Der große Vorteil gegenüber der Leberreinigung mit Olivenöl besteht in der Sanftheit. Nachteilige Wirkungen habe ich bei Kaffeeinläufen bislang nicht beobachtet.

Eine Ernährung mit einem guten Gehalt an Bitterstoffen und gesunden Fetten ist natürlich die langfristige Basis für eine gesunde Leber. Grüne Smoothies mit den Bitterstoffen von Wildkräutern und grünen Blättern generell und hochwertige unverfälschte Fette aus Kokosprodukten, Rohmilchbutter, Nüssen und Ölfrüchten bilden ein Fundament, das es ermöglicht, die Leber dauerhaft so gesund zu halten, dass spezifische Reinigungsmaßnahmen irgendwann nicht mehr notwendig sind.

Mit herzlichem Gruß,

Christian Dittrich-Opitz

www.befreite-ernaehrung.de

Aktuelles Seminar

Lernen wie ein Genie

Hamburg

08.–10. April 2016

Beginn Freitag 17:00

Ende Sonntag 16:00

Ort: Seewartenstr. 10

20459 Hamburg

Kosten: 330 Euro

Information und Anmeldung:

Andreas Stumm: stumm@blickpunkt-mensch.de

