



Verschiedene Ansichten zum Thema „Darmsanierung“

Siddha Inner Power – Die Siddha-Methoden sind bei uns angekommen!

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit dem Herbst sind wir nach der Traditionellen Chinesischen Medizin in der Jahreszeit angelangt, in der Darm und Lunge einerseits besonders anfällig für Probleme sind, andererseits aber auch sehr effektiv regeneriert werden können. Meiner Erfahrung nach sind sanfte Ansätze der Darmreinigung sinnvoller als manche drastische Methoden, die auch oft mit der Aussicht auf große Heilerfolge angeboten werden. So werde ich seit gut einem Jahr immer wieder gefragt, warum ich nicht die Schwefelkur nach Dr. Probst empfehle, sondern die vergleichsweise unspektakuläre Anwendung des Mittels *Oiaio Immunsystem – Darm, True Life-Joghurt* und evtl. auch noch Colon-Hydrotherapie.

Zunächst einmal schätze ich Dr. Probst sehr, aber in diesem Punkt habe ich andere Erfahrungen gemacht, die mich zu anderen Ansichten gebracht haben.

Und diese möchte ich hier kurz darlegen:

Dr. Probst argumentiert, dass die Anwendung von Probiotika – sei es durch Kapseln, echten unpasteurisierten Joghurt, Sauerkraut etc. – nicht effektiv sei, weil sich bis zu 6 Kilogramm Darmbakterien in uns tragen und eine

sei, wenn wir 1,5 bis 2 Kilogramm Darmbakterien in uns tragen und eine tägliche Dosis von einigen Hundert Milligramm Probiotika da keine Wirkung habe. Doch diesem Argument liegt eine falsche Vorstellung zugrunde. Eingenommene Probiotika sind nicht dazu da, dauerhaft im Körper zu siedeln. Normalerweise verlassen sie den Körper in wenigen Wochen. Ihre beiden Funktionen sind die folgenden: Sie

- reduzieren potenzielle pathologische Organismen wie *Candida albicans*, *Staphylococcus aureus*, *Helicobacter pylori* und Hunderte weitere auf ein ungefährliches Maß und
- stärken die dauerhaft im Körper angesiedelten probiotischen Bakterien und regen deren Vermehrung an. Insofern kann ein Milligramm eines von außen zugeführten Probiotikums durchaus die Bildung mehrerer Hundert Milligramm nützlicher Bakterien bewirken.

Außerdem spricht die Studienlagen zu Probiotika eine eindeutige Sprache: Case Adams untersuchte für sein Buch *Probiotics – Protectin against Infection Using Nature’s Tiny Warriors* über 600 klinische Doppelblindstudien (mit Placebo-Kontrollgruppen). Jede dieser Studien zeigte eine erhebliche Wirkung von oral verabreichten Probiotika auf. Hier zwei Beispiele:

- In Indien bekamen 235 Kinder, die mit lang anhaltendem Durchfall ins Krankenhaus eingeliefert wurden, entweder *Lactobacillus rhamnosus* oder ein Placebo. Die Kinder, die das probiotische Bakterium einnahmen, konnten nach durchschnittlich 5,3 Tagen entlassen werden, die Kinder der Kontrollgruppe erst nach durchschnittlich 9,2 Tagen. Die Wirkung einer selbst geringen Dosis Probiotika setzte also bereits innerhalb weniger Tage ein.
- In Japan leiden viele Menschen an Heuschnupfen, der durch Zedernpollen ausgelöst wird. In einer Studie bekamen 20 Personen täglich einen echten probiotischen Joghurt mit einer hohen Konzentration an *Bifido*-Bakterien, 20 andere Personen bekamen dagegen handelsüblichen Joghurt, der fast keine Probiotika enthält. Der Unterschied nach 14 Wochen war signifikant: Sowohl was die

Symptome als auch was die Allergie-relevanten Blutwerte anbelangt, gab es in der Probiotika-Gruppe deutliche Besserungen.

Ich selbst habe Dutzende von Studien über die Anwendung von Probiotika gelesen, auch wenn ich nicht auf über 600 wie Case Adams komme, so fällt doch auf, dass ich keine Studie finden konnte, die oral verabreichte Probiotika als nicht wirksam oder auch nur gering wirksam darstellt. Ebenso sind die Studienlage und die Evidenz-Basis von ganzheitlichen Ärzten zu Baobab, Weihrauch und Moringa – den Zutaten von *Oiaio Immunsystem – Darm* – in Bezug auf eine Darmsanierung sehr positiv. Die Kombination von *True Life-Joghurt* und *Oiaio Immunsystem – Darm* ist also in der Wirksamkeit gut untermauert. Gute Probiotika gehen immer einher mit Präbiotika, also mit Nahrung für die gesunden Bakterien, die sich dann im Darm nicht nur ansiedeln, sondern auch vermehren können. Baobab fördert die Vermehrung probiotischer Bakterien im Darm und dies ist einer der Gründe für die synergetische Wirkung von *Oiaio Immunsystem – Darm* und *True Life-Joghurt*. Das Argument, Probiotika würden nicht in ausreichender Menge im Darm ankommen, um dort etwas auszurichten, ist einfach nicht zutreffend, wie man an den Wirkungen von oral eingenommenen Probiotika bei Erkrankungen sehen kann. Es geht in Sachen „Darmflora“ nämlich nicht darum, riesige Mengen von schädlichen Bakterien loszuwerden, sondern vielmehr darum, das Gleichgewicht wiederherzustellen. Salmonellen, Candida, Hefen etc. finden sich in jeder gesunden Darmflora, und wenn genügend probiotische Bakterien vorhanden sind, ist das kein Problem. Um erneut die Balance in Richtung „Probiotika“ zu verschieben, braucht es hochwertige Kulturen, aber keine riesigen Mengen.

Eine sanfte Darmkur im Herbst

Über einen Zeitraum von 3 Wochen können Sie 2-mal täglich zu den Mahlzeiten 4 Kapseln *Oiaio Immunsystem – Darm* einnehmen und einmal täglich *True Life-Joghurt* essen. *Oiaio Immunsystem – Darm*, *True Life-Joghurtkulturen* und Behälter zur Herstellung erhalten sie hier:

<https://oiaio.de/oiaio-immunsystem-darm>

www.natuerlich-quintessence.de/true-life-joghurtkulturen.html

www.natuerlich-quintessence.de/true-life-joghurtbereiter-ha.html

Zur Herstellung von *True Life*-Joghurt verwenden Sie entweder H-Milch (weil sie keine Bakterien enthält und die probiotischen Kulturen so freie Bahn haben) oder sie nehmen 10 Esslöffel Kokosmus und 45 Gramm Milchzucker, pürrieren dies mit der Menge Wasser, die notwendig ist, um den Behälter zur Joghurt-Herstellung aufzufüllen und bereiten den Joghurt mit den Kulturen aus dieser Mischung. Eine andere Variante ist die folgende: Einfach probiotisches Wasser mit 45 Gramm Milchzucker und 1 Packung *True Life*-Joghurtkulturen herstellen und davon täglich 200 Milliliter trinken. Der Milchzucker wird bei der Fermentation fast vollständig abgebaut. Außerdem produzieren probiotische Bakterien Lactase, sodass echter Joghurt auch von den meisten Menschen mit Laktose-Unverträglichkeit gut vertragen wird.

Bei der Schwefelkur nach Dr. Probst soll der Schwefel als Elektronendonator schädliche Organismen aus dem Darm entfernen und Entzündungen heilen. Das funktioniert bei manchen Menschen auch tatsächlich, aber ich habe auch viele Berichte vorliegen, in denen Anwender dieser Kur davon erzählen, dass sie dabei sehr gelitten haben. Es entstehen massive Mengen von Schwefelwasserstoff-Darmgasen, sodass man etliche Male am Tag Darmgas loswerden muss, das nach faulen Eiern riecht. Mal abgesehen von dem Stress im sozialen Umfeld ist das Einatmen von Schwefelwasserstoff neurotoxisch. Und viele Menschen bekommen Verstopfung bei der Einnahme von Schwefel. Hier liegt ein potenzieller Schwachpunkt in der Anwendung von Entgiftungskuren, Rohkostkuren etc.: Unter Rohköstlern wird oft der Mythos verbreitet, jedes ungute Symptom bei einer Entgiftungskur sei eine an sich positive Entgiftungserscheinung. *Das trifft zwar oft, aber keinesfalls immer zu.* Drastische Kuren können manchmal einfach schädlich sein, ohne dass dabei ein langfristiger Nutzen entsteht. Vor allem aber bringt die Anwendung solcher Kuren auch eine innere Haltung zum eigenen Körper mit sich, die wenig von Vertrauen in die eigenen Heilkräfte geprägt ist und mehr von einer

wenig von Vertrauen in die eigenen Heilkräfte geprägt ist und mehr von einer Einstellung, man müsse sich Gesundheit durch grenzwertige Erfahrungen verdienen.

Wie gesagt, ich schätze Dr. Probst und stimme mit ihm in vielem überein. Aber im Bereich Darmsanierung halte ich mehr von den sanften Wegen.

Siddha Inner Power – Eine Zwischenbilanz nach einem Jahr

Im Sommer 2017 fand das erste Seminar zur *Siddha Inner Power*-Methode in Deutschland statt. Die südindische *Siddha*-Tradition ist, im Gegensatz zu den vielfältigen *vedischen* Yoga-Wegen und dem aus den *Veden* stammenden *Ayurveda* bei uns noch weitgehend unbekannt, enthält aber unschätzbare Kostbarkeiten für die körperliche, die emotionale und die energetische Gesundheit des Menschen sowie die spirituelle Entwicklung, die ganz auf der eigenen Erfahrung und nicht auf vorgegebenen Ideen beruht. Die bisherigen Erfahrungen der Absolventen der *Siddha*-Kurse und der inzwischen angelaufenen fünfjährigen Ausbildung bei Sri Pranaji sind ausgesprochen positiv. Sri Pranaji selbst hatte ein normales Leben mit einem Beruf im Business, einer Frau und zwei Kindern, bevor er begann, die Schätze der *Siddha*-Tradition mit anderen zu teilen. Dadurch hat seine Methodik etwas sehr Bodenständiges und sie ist von Menschen mit einem engagierten Leben gut zu praktizieren.

Aufgrund der positiven Resonanz und vieler Anfragen finden nun regelmäßig Seminare statt, in denen die ersten vier Stufen des *Siddha Inner Power*-Systems weitergegeben werden. Es handelt sich dabei um ein in sich geschlossenes System zur Steigerung und Stärkung der inneren Stabilität und Lebensenergie allgemein. Zudem ist es die Grundlage für die Einführung in weiterführende Ebenen der *Siddha*-Methoden, die sich mit dem Erfahren der Seele befassen.

Herzliche Grüße,

Christian Dittrich-Opitz

www.befreite-ernaehrung.de

Aktuelles Seminar:

Siddha Inner Power-Seminar

1.–3. Februar 2019

Beginn: Freitag, 9 Uhr

Ende: Sonntag, 15 Uhr

Kosten: 476,- € (incl. MwSt.)

Ort: Bad Kissingen

Information und Anmeldung: info@befreite-ernaehrung.de

Weitere *Siddha*-Seminare werden von Cordula Mezas in der Schweiz (in Basel) und von Carolina Mälzer in Österreich angeboten:

www.hypnosepraxis-basel.com/veranstaltungen/siddha-inner-power/

www.carolinamaelzer.at

Newsletter-Archiv:

<https://www.befreite-ernaehrung.de/index.php/newsletter-archiv/>

Diese E-Mail wurde an verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.