

Inhalt

1. [Verdauen mit Hirn](#)
2. [Der anatomische Verlauf des Dickdarms](#)
3. [Oft unerkant: Milchunverträglichkeit](#)
4. [Energietipp des Monats](#)



---

## Verdauen mit Hirn

**Einfach lustlos, müde, unkonzentriert, übergewichtig, schlapp? Scheinbar erlöst uns die Schulmedizin von allen Verdauungs- und Figurproblemen. Schulmedizinisch ist alles möglich. Abführmittel, Entwässerung, Fettabsaugen, Bauchdeckenstraffung, Magenband...**

Die Werbung hat uns voll im Griff. Sie suggeriert uns, dass wir essen könnten nach Lust und Laune, was immer wir wollen - kalorienreduziert, Light- Produkte, fettreduziert. Vor dem Essen noch schell eine Tablette und dann reinhauen, was geht..

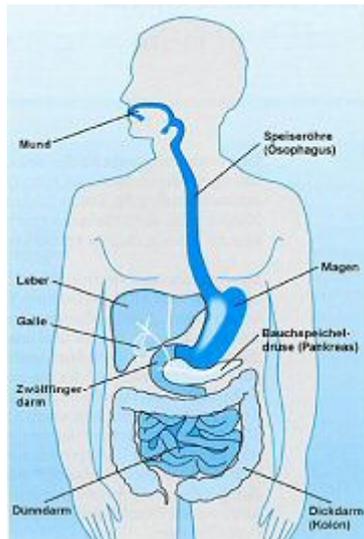
Die modernen Lebensumstände zwingen so manchen von uns zu zunehmendem Verzehr von "Fast Food" – Pizza, Hamburger, Pasta. Schmeckt ja gut, keine Frage. Tut es aber auch gut? Oder haben wir zunehmend unter Blähungen, Völlegefühl, Heißhunger, Kreuzschmerzen, Lethargie zu leiden? Trotz Faserstoff-, Enzym-, Reduktionstabletten? Der Darm lässt sich nicht austricksen. Er verarbeitet, was immer wir ihm zuführen, Nahrungsmittel, Emotionen, Vorurteile; was er nicht verdauen kann, wandert als Schlacken ins Körpergewebe, in die Gelenke, ins Blut, oder bleibt als bleierner Ballast im Darm.



[nach oben](#)

---

## Der anatomische Verlauf des Dickdarms



Der gesunde Dickdarm verläuft anatomisch so wie auf der Grafik sichtbar. Durch falsche Ernährung, zu wenig Ballaststoffe, zu wenig Trinken, zu wenig Bewegung, zu viel Sitzen sinkt die waagrechte Schleife des Dickdarms jedoch ab und drückt auf Organe. Kreuzprobleme z. B. haben fast immer mit Darmproblemen zu tun.



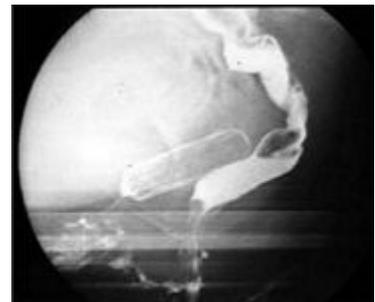
Auch das Festhalten an alten Mustern, Programmen, Emotionen spielt eine Rolle. Was die Psyche festhält, kann der Darm nicht ausscheiden. Schlacken im Dickdarm sind immer auch Schlacken der Seele.

[nach oben](#)

---

## Der Darm, das Zentrum des menschlichen Körpers

Der Darm ist das Zentrum des menschlichen Körpers! Neueste Forschungen konnten nachweisen, dass im Darm neuronale Zellen in größerer Dichte als im Gehirn vorhanden sind. Somit verfügt der Darm über ein eigenes Gehirn, das in erster Linie Emotionen verarbeitet.



[nach oben](#)

---

## Oft unerkannt: Milchunverträglichkeit

Hellhäutige Menschen leiden häufig an einer Milchallergie oder -unverträglichkeit. Die Darmzotten verkleben durch den Konsum von Kuhmilch, die nicht richtig verdaut werden kann. Dadurch können wichtige Nährstoffe nicht ins Blut übergehen. Eine scheinbare Mangelernährung ist die Folge (Malabsorption).



Brauchen wir überhaupt Milch und Molkereiprodukte? Kuhmilch ist eine gesunde Sache – für Kälber! Der erwachsene menschliche Organismus braucht sie nicht. Rohe, unbehandelte, nicht erhitzte oder sterilisierte oder fettreduzierte Frischmilch kann der Körper verarbeiten - in kleinen Mengen und körperwarm! Milch sollte, wenn überhaupt, wie ein Genussmittel konsumiert werden: nicht täglich, nicht in großen Mengen, bewusst!

[nach oben](#)

---

## Energietip des Monats:

Das Ausstreichen des absteigenden Dickdarms, das Sie auch zu Hause selber durchführen können, ist hilfreiche bei Verdauungsstörungen. Legen Sie im Stehen, Liegen oder Sitzen die rechte Hand auf die rechte Bauchseite und streichen Sie mit der linken Hand vom linken Rippenbogen langsam und behutsam nach unten Richtung Hüftbeuge. Dabei ausatmen. Beim Einatmen Arm nach oben ziehen, und beim Ausatmen wieder nach unten streichen (nicht nach oben streichen!)

Folge: Entleerung des absteigenden Dickdarms, Verminderung des Darmdrucks, Luft im Unterbauch verschwindet, die Blase, die Gebärmutter bzw. Prostata, Hüfte und Lendenwirbelsäule werden entlastet. Mehrmals täglich durchführen, auch wenn Sie keine akuten Beschwerden haben. Auch bei schneller Besserung der Beschwerden konsequent bleiben und weiterhin mehrmals täglich durchführen! Sollte durch diese Maßnahmen keine Besserung der Beschwerden erreicht werden, ist eine Abklärung durch den Arzt anzuraten.



[nach oben](#)

---

Nähere Informationen erhalten Sie vom führenden Energiemasseur:

Harald Wally

Tel: 0650/5958059

Mail: [harald.wally@energiemasseur.at](mailto:harald.wally@energiemasseur.at)

Homepage: [www.energiemasseur.at](http://www.energiemasseur.at)

Sollten Sie keine weiteren Informationen mehr erhalten wollen so klicken Sie [hier](#) und schicken Sie die automatisch generierte Email an mich.