

Welche natürlichen Therapie- und Heilungschancen gibt es für den Alltag?

Zugegeben – der Darm braucht hierbei unsere Hilfe. Für eine normale Darmfunktion überprüfen Sie als erstes die Ernährung. An zweiter Stelle folgt, die Darmflora aufzubauen und im Idealfall im Vorfeld

- eine Darmsanierung oder zumindest
- eine Darmreinigung vorzunehmen.

Ein gereinigter Darm - in Verbindung mit einer optimalen Bakterienbesiedelung der Darmschleimhäute - sorgt für ein intaktes Darmsystem und ist die wichtigste Voraussetzung sowohl für den Erhalt, als auch für die Wiederherstellung der Gesundheit.

Die Darmsymbioselenkung ist ein wesentlicher Teil unseres Vortrags. Ich freue mich darauf, Sie am Themenabend begrüßen zu dürfen.

Herzlichst,
Heilpraktiker Matthias Czermak

**ZENTRUM FÜR NATURHEILKUNDE
UND KOMPLEMENTÄRMEDIZIN**

Mehr Informationen unter: www.zfn-forchheim.de

In Kooperation mit:

Der Darm Unserer innerer Arzt



Oder...,
Warum Gesundheit
wirklich von innen
kommt.



Der Magen-Darm-Trakt: 8 Meter lang - ca. 500 verschiedene Bakterienarten - über 100 Billionen Bakterien mit einem Eigengewicht von etwa 1,5 kg – verteilt auf einer Oberfläche von ca. 450 Quadratmetern. Ein Organsystem das viel mehr kann als nur verdauen .

Internationale Forschungsgruppen aus England, Belgien, Finnland, Deutschland, Frankreich, Schweden, Amerika und andere publizierten in den vergangenen Jahren die...

„Top 15 der darmassoziierten Erkrankungen“:

1. Rheuma
2. Psoriasis (Schuppenflechte)
3. Neurodermitis
4. Diabetes Typ 1
5. Multiple Sklerose
6. Hashimoto-Thyreoiditis (autoimmune Entzündung der Schilddrüse)
7. M. Parkinson
8. Autismus
9. Reizdarmsyndrom
10. Chronisches Müdigkeitssyndrom
11. Zölliakie (Gluten-Hypersensitivität)
12. Verschiedene Herzkrankheiten
13. Kopfschmerz und Migräne
14. Chronisch-Entzündliche Darmerkrankungen, bspw. M. Crohn
15. Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien

Die Neurowissenschaft geht sogar noch einen Schritt weiter und vermutet, dass die Entstehung von

- Depressionen,
- Angstzuständen,
- Schlafstörungen oder etwa
- Essstörungen,

unmittelbar mit der Darmgesundheit verbunden ist.

Da viele der beschriebenen Symptome oder diagnostizierte Krankheiten nicht mit einem kranken Darm in Verbindung gebracht werden, kommen Betroffene häufig auch nicht auf die Idee, die Behandlung auf das Verdauungssystem auszurichten.

In der Naturheilkunde gilt: Bei unklaren Symptomen und schwacher Beweislage kann eine Untersuchung des Darmes richtungsweisend sein.

- Was sind gute (natürliche) Präbiotika und welche Aufgabe haben diese?
- Was sind gute (natürliche) Probiotika und welche Aufgabe haben diese?
- Wie kann ich eine wirksame Darm-Symbiose-Lenkung gut vorbereiten?
- Wie sieht meine Ernährung nach einer guten Darm-sanierung aus und gibt es weitere positive Einfluss-faktoren auf die Darmgesundheit?

Ebenso spannend ist, ob Ernährung, Fasten und Diäten, in Zukunft ganz neu zu bewerten sind. Welche Rolle eine funktionelle Darmflora und eine intakte Darmwand in der Prävention spielen und wie Sie mit einfachen Mitteln beide Fundamente stärken können .

