

Robert Gray

DasDarm- Heilungsbuch

Gesundheit
durch Kolon-Sanierung

Aus dem Amerikanischen
von Wolfgang Höhn

Knaur®

Inhalt

1 Verstopfung	9
Wie es zu Verstopfung kommt	10
Mukoide und nichtmukoide Stühle	11
Abführmittel sind keine Lösung	14
Chronischer Durchfall	15
Darmparasiten	16
Kontrolle der Mukoidbildung	16
2 Der Nutzen der Reinigung von Verdauungs- und Lymphsystem	18
Anatomische Varianten des Dickdarms	18
Resorption von Nährstoffen	22
Rückvergiftung (Autointoxikation)	24
Fäulnisbildung (Putrefaktion)	25
Stagnation	25
Würmer	26
Passagezeit	26
Nahrung und Fäulnisbildung	27
Die Notwendigkeit der Dickdarmreinigung	29
Körpergeruch und Dickdarm	30
Darmbakterien	32
Entgiftung der Lymphe	38
Lymphreinigung	44

Reflexzonen	46
Augendiagnostischer Nachweis.	47
Der Einlaufeffekt	50
Vorbeugung durch Darmreinigung	51
3 Das Mukusproblem	53
Die Mukuskontroverse.	53
Diskussion der Mukustheorie.	54
Mukoide Substanzen	58
Mukoidbildung	59
Ernährungsumstellung	59
Mukoidbildende Nahrungsmittel.	61
Mukoidbildende Einflüsse aus der Luft	67
Widerstandsfähigkeit gegen Mukoide.	67
Antimukoide Mittel.	71
Laktobakterien	71
Faserstoffe.	76
Kleie.	77
Negative Ionen.	79
Mukoidbildung als generelles Problem.	81
4 Mukoaktive Heilpflanzen	83
Mukotriptische Kräuter.	84
Synergie.	87
Reinigung der Lymphe.	89
Dynamik des Arzneimittelgebrauchs.	92
Reinigungsreaktionen.	94

Vermeidung von Reinigungsreaktionen	96
Blutsäubernde Mittel	100
Was hindert Sie noch?	102

**5 Die praktische Durchführung
des Reinigungsprogramms 104**

Wirkungen eines effektiven Dickdarm-Reinigungs- programms.	104
Kontrolle der Mukoidbildung	104
Lösung des stagnierenden Materials.	106
Entfernung von gelöstem Material.	107
Überblick über verschiedene Reinigungs- methoden.	108
Ein umfassendes Programm zur Reinigung von Verdauungs- und Lymphsystem.	113
Vermehrung von Laktobakterien.	118
Die ersten Schritte bei der Reinigung des Verdauungssystems.	120
Fortschritte bei der Reinigung	123
Mögliche Reinigungsreaktionen.	125
Optimale Dosierung	129
Gegenanzeigen.	130
Wirkungen des Programms.	131
Kontrolle der Fortschritte.	134
Abschluß des Programms.	135
Bürstenmassage.	136
Homöostase.	138
Hinweise zur Ernährung	140

6 Natürliche Heilverfahren145
Zufuhr von Laktobakterien145
Regeneration des Dickdarms.149
Akute Beschwerden.151
Anhang155
Erfahrungen mit der Darmsanierung.155
Tabelle 1: Mukoidbildende Wirkung von Nahrungsmitteln und Präparaten.161
Tabelle 2: Anwendungstabelle.162
Tabelle 3: Darmreinigung auf einen Blick.163
Bestellungen und Informationen.165