Maßnahmen zur Darmreinigung:

Ananas, Cassia, Papaya zur Darmreinigung:
Ananas, Cassia, Papaya[1]

Ananas:
Die Indianer Mittel- und Südamerikas verwenden die Ananas noch heute als Verdauungshilfe.[2] Die Fruchtsäuren der Ananas aktivieren Verdauungsenzyme und reinigen den Darm vor Schlacken.[3]

Quitte:
Die Baumfrucht ist nur gekocht genießbar. Sie hat wegen ihres hohen Pektingehaltes eine reinigende Wirkung auf den Darm, weil diese Substanz Gär- und Fäulnisstoffe bindet.[4]

Trauben:
Trauben reinigen den Darm.[5]

Zitrone:
In der Zitrone gibt es ein spezielles ätherisches Öl: das Limonen. Es unterstützt die Leber sowie den Dünndarm und hilft beiden bei ihrer Entgiftungsarbeit. Im Dünndarm kann das Limonen ein bestimmtes Enzym aktivieren, das Giftstoffe – v.a. Schwermetalle – bindet und aus dem Körper abtransportiert.[6]

Schwarze Johannisbeeren:
Durch Tannine sind Johannisbeeren gegen Durchfall wirksam. In ihnen ist vermutlich auch ein bakteriostatisch wirksamer Stoff enthalten, der eine krankhafte Besiedelung des Darmes beseitigen kann. Der Pektingehalt von Johannesbeeren ist um 30 Prozent höher als von Äpfeln. Deshalb ist die Wirkung gegen Durchfall auch stärker. Die meisten Erreger, die Durchfall auslösen können, werden durch Johannisbeerextrakt beseitigt.[7]

Rote Bete für einen reinen Körper.
Rote Bete unterstützen ganz hervorragend jede Art von Entgiftung und innerer Reinigung des Körpers. Eine Darmreinigung beispielsweise kann immens beschleunigt werden, wenn täglich frischer Saft aus den Rüben und Blättern der Rote Bete getrunken wird. Gleichzeitig erhöht sich die Widerstandskraft des Organismus, woraufhin sich manche Beschwerden vollständig in Luft auflösen.[8]

---

[1] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 321
[2] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 59
[3] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 60
[4] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 158
[5] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 161
[6] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 336
[7] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 47
[8] www.zentrum-der-gesundheit.de/rote-bete.html#ixzz1vNuA5JeE