

Darmreinigung (Bitter- Siesta Brausesalz)

Tägliche Körperpflege und Mundhygiene sind für uns selbstverständlich. Der Zustand unserer Verdauungsorgane ist jedoch mindestens so wichtig. Diese werden in der Mayr Kur als **Wurzelsystem** des Körpers angesehen. Es reicht nicht aus, nur zu **schonen** und zu **schulen**, auch die **Säuberung** – das **3. „S“** der Mayr Kur ist bei chron. Krankheiten von Bedeutung.

Wie: 1 gehäufte Teelöffel Bittersalz
2 dl warmes Wasser (das Bittersalz unter Umrühren gut auflösen)
möglichst in eine Zug eine ½ Std. vor dem Frühstück trinken, immer
immer nüchtern, evt. mit ½ Glas Wasser nachspülen
Als Kur alle 2 Tage über 2-4 Wochen anwenden, an den übrigen Tagen vor
dem Frühstück ein grosses Glas Wasser trinken
als 1. Massnahme bei entzündlichen Krankheiten, Erkältungen, Grippe...

Für Kinder ist Siesta Brausesalz allenfalls besser geeignet als das Bittersalz.

Die Kinder sollten danach nicht in die Schule müssen.

Dosierung bei Kindern: Unter 12 Jahren ca. die Hälfte

Unter 6 Jahren: Ein Viertel der für Erwachsene angegebenen Menge

Physiologie: Das Salz bindet Wasser (Wasser ist mit Salz gesättigt). Somit wird Wasser nicht von den Darmwänden resorbiert. Der Darm wird dadurch mild gespült und gereinigt.

Dementsprechend kann die Ausscheidung leicht wässrig sein und an Durchfall erinnern. Die Darmentleerung erfolgt normalerweise spontan kurz nach dem Frühstück in einem Schub. Weitere Entleerungen im Verlaufe des Tages sind selten, können aber vorkommen. Dem Bedürfnis zur Darmentleerung muss unbedingt nachgegeben werden. Wird dieses unterdrückt verliert das Salz seine Wirkung und oft erfolgt dann gar keine Ausscheidung mehr.

Sehr oft erfolgt die Entleerung erst, wenn innerhalb einer Stunde etwas gegessen und dadurch die Darmbewegung (Peristaltik) angeregt wird. Aus diesem Grunde darf das Bittersalz nicht am Abend vor dem Schlafengehen und nicht auf vollen Magen angewendet werden. Auch am Morgen kann die Wirkung ausbleiben, wenn nach dem Trinken des Bitterwassers über mehrere Stunden keine Nahrungsaufnahme erfolgt.

Wirkung: Reinigung des Darms: Stärkung des Immunsystems

Wann: zur Gesundheitsvorsorge
bei Stuhlgangsschwierigkeiten, Verstopfung (vorerst mit mehr trinken die Ausscheidung anregen: 10 Min. vor jeder Mahlzeit 1 grosses Glas Wasser oder leichter Kräutertee)
wenn die Ausscheidung sehr unangenehm riecht
bei Schliessmuskelverkrampfungen
bei Erkältungen, Infekte mit oder ohne Fieber
bei Kopfschmerzen
bei starken Beschwerden irgendwo im Körper

Beachten: Vorsicht: Es gibt Magnesiumkompositionen die Zucker, Austausch Zucker, Sorbit oder Aspartam enthalten!

immer nüchtern ½ Std. vor dem Frühstück, spätestens nach 1 Stunde sollte gegessen werden, damit wird die Peristaltik angeregt, der Darm entleert werden kann (aus diesem Grunde nicht spät abends).

Einnahme mit Einlauf: Abstand zur letzten Mahlzeit: 4 Std.

PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE TCM • TEN

Ernährung, Irisdiagnostik, Phytotherapie, Massagepraktiken, Ausleitende Verfahren

Gabriela Wyrsch Ineichen; www.naturheilkundig.ch; info@naturheilkundig.ch; 079 294 23 95