



## HP Sabine Brüß "Darmgesundheit und Hypnose"

### Darmgesundheit

Gerade in Bezug auf gesundes Essen gibt es einen fast undurchdringlichen Dschungel an Informationen.

Wenn man jedem Trend Glauben schenkt, hat man vor 5 Jahren genau das Falsche gegessen und in 5 Jahren wird es umgekehrt sein.

Wir kommen also nicht drum herum, herauszufinden was UNS gut tut, unabhängig von den derzeitig herrschenden Strömungen.

Es gibt ganz einfache Regeln, die bisher immer ihre Gültigkeit behalten haben, wenn man sich gesund ernähren und dem Darm etwas Gutes tun möchte:

- viel Gemüse
- in Maßen Früchte und tierisches Eiweiß
- Hülsenfrüchte als Sattmacher
- wenig Getreide und Mehle
- keine industriell stark verarbeiteten Lebensmittel
- saisonal, regional, Bioqualität
- hochwertige Fette und Öle
- wenig Süßes / Zucker
- Vollkornprodukte vorziehen
- 1,5 bis 2l Wasser pro Tag

Informationen über gesundes Essen sind wichtig, aber es gibt immer die Tendenz zur Einseitigkeit. Der jeweilige Trend wird oft mit missionarischem Eifer verteidigt, da er der einzige Weg zur Glückseligkeit zu sein scheint.

Der Mensch ist ein Allesfresser, was mit einem Blick auf die Zähne klar zu erkennen ist. Wir vertragen Vieles von dem, was uns die Natur anbietet und das macht uns sehr flexibel. Diese Flexibilität war für den Menschen ein großer Vorteil in seiner Entwicklung.

Wer sich entscheidet vegetarisch, vegan, paleo oder lowcarb zu essen, kann das tun. Hauptsache man fühlt sich wohl dabei UND der Darm kann es vertragen.

Damit wird man aber nicht automatisch ein besserer Mensch und lebt auch nicht unbedingt gesünder, als jemand, der sich "nur" nach den oben genannten Punkten richtet.



HP Sabine Brüß "Darmgesundheit und Hypnose"

## Thema SUPERFOOD

Superfoods aus Übersee sind oft nur ein Trend. Hinzu kommt noch die katastrophale Ökobilanz der Exoten.

Unsere heimischen Superfoods sind oft genau so gut und manchmal sogar besser.

- Leinöl, Leinsamen
- Haferflocken
- Möhren
- Brokkoli
- Erbsen, Bohnen, Linsen
- Äpfel
- alle Beeren

sind nur ein paar von ihnen.

## Die No go´s für den Darm:

- Zuckeraustauschstoffe
- Light-Produkte
- alle stark industriellverarbeiteten Lebensmittel
- Konservierungsmittel
- künstliche Farbstoffe
- zuviel ZUCKER

## Tipps für den Darm:

Wasser ist das ideale Transportmedium für alle Abfallstoffe in unserem Körper.

**Morgens ein großes Glas Zitronenwasser (Saft einer 1/2 Zitrone) auf nüchternen Magen wirkt wahre Gesundheits-Wunder.**

Lässt man Wasser mit Ingwer, Gurke oder Pfefferminze ziehen, hat man ein leicht aromatisiertes Getränk für den weiteren Tag. Damit das schicker klingt, nennt man das "infused water".

Für die Darmentlastung empfiehlt sich eine Fastenkur, auf ganz altmodische Weise: ein Entlastungstag nur mit gekochtem Reis und etwas Brühe. Dann zwei, drei oder auch sieben Tage nur Wasser, Brühe und etwas Saft. Das Fastenbrechen erfolgt mit einem Apfel, über den Tag verteilt essen und etwas Reis.



## HP Sabine Brüß "Darmgesundheit und Hypnose"

Eine Kur mit Heilerden oder ähnlichem kann man immer wieder mal einlegen, je nach dem, wie man das verträgt.

### Rezepte:

#### PFEFFERMINZ GRAPEFRUIT DETOX WASSER

Pfefferminz Grapefruit Detox Wasser ist perfekt für die Reinigung der Nieren, hilft gegen einen Blähbauch, regt die Verdauung an und sorgt für eine feine, weiche Haut.

Zutaten: • 0.5 Liter Wasser • 1/2 Zitrone (in Scheiben geschnitten) • 1/2 Limette (in Scheiben geschnitten) • 1/2 Grapefruit (in Scheiben geschnitten) • 1/2 Salatgurke (geschnitten & mit Schale) • 1 Stück Ingwer (Daumennagelgröße) • 1 Handvoll frische Pfefferminze • im Sommer: Eiswürfel

Zubereitung:

Einfach alle Zutaten in einen Krug geben und das Detox Wasser ein paar Stunden kaltstellen. Das Detox Wasser innerhalb von 24 Stunden aufbrauchen, damit es seine Wirkung behält.

Varianten:

Himbeere, Limette, Minze (frisch) Schlangengurke, Zitrone, Basilikum

#### INGWER SMOOTHIE (MORGENS)

Ingwer ist die perfekte Zutat für das Entgiften und hat einen positiven & reinigenden Effekt auf das Verdauungssystem. So lindert Ingwer beispielsweise Blähungen, beugt Unwohlsein vor und hilft bei Erkältungen.

Zutaten: • 1 großes Stück Ingwer (Daumengröße) • 1 Teelöffel Zimt • 1 große Handvoll Babyspinat • 150ml Wasser (oder Apfelsaft)

Zubereitung:

alles in den Mixer werfen und cremig mixen. Je nach Geschmack noch Wasser oder Saft hinzufügen.



## HP Sabine Brüß "Darmgesundheit und Hypnose"

### Tee:

Tee ist eine wunderbar sanfte Methode den Darm zu verwöhnen, zu entlasten und zu stärken.

Die Teerezepturen sollten angepasst werden, denn "jeder Darm ist anders", gerade bei chronischen Beschwerden.

Fast alle Teedrogen (ja, richtig gelesen!), die Bitterstoffe enthalten, sind für den Darm eine Wohltat. Dazu zählen Schafgarbe, Enzian oder Gänsefingerkraut. Damit der Tee trinkbar bleibt ist meistens Melisse, Fenchel oder Anis beigemischt.

Ein wirksamer Tee sollte **IMMER** in der Apotheke angemischt werden, denn dann sind die Wirkstoffe, die man haben möchte, auch enthalten.

**Jeder Tee sollte NICHT LÄNGER als 4 Wochen getrunken werden, ansonsten verliert er seine Wirkung.**

### Einfacher Darm-Tee:

- Mariendistelsamen 50,0 g
- Löwenzahnwurzel und -kraut 20,0 g
- Kümmel 10,0 g
- Pfefferminze 10,0 g

### Zubereitung:

ein TL der Mischung auf eine große Tasse (250 ml) kochendes Wasser, 3 Min. ziehen lassen. Zwei Tassen schlückchenweise über den Tag verteilt trinken. Als 4 Wochen-Kur geeignet.