

# Weight Loss Challenge

Bei uns **GEWINNEN** die Verlierer!



## Gesundes Verdauungssystem

### Reinigung / Autointoxikation / Selbstvergiftung

Wir reinigen jeden Tag unsere Haut, aber die meisten Menschen denken nie daran ob sie Ihren Darm reinigen sollten oder nicht. Unser Verdauungstrakt ist wie ein Rohrleitungssystem in einem Haus, der Dünndarm ist vergleichbar mit dem Abwasserrohr, während der Dickdarm die Jauchengrube ist. Wenn jeden Tag Fett und Abfall runtergespült werden würde, würden die Rohre verstopft werden. Die Jauchengrube gehört auch immer wieder mal ausgepumpt. Sonst würde zuviel Abfall das Haus verstopfen und der Dreck ins Haus fallen.

Genau das Gleiche passiert auch im Körper. Wenn Sie jeden Tag schmierige, steife Nahrung, zuviele Milchprodukte, Fleisch und andere Nahrung mit toxischen Substanzen in Ihren Verdauungstrakt stopfen, dann bilden sich Nahrungsrückstände. Nahrungsrückstände zusammen mit Schleim, der in den Darmschleimhäuten gebildet wird, bilden klebrige Fäkalien, die sich in Taschen entlang des gesamten Darms Jahr für Jahr ablagern. Verstopfung wird zur Normalität. Es gibt Menschen, die tragen kiloweise solchen alten, vertrockneten Kots in Ihren Darmwindungen. Derart alte Fäkalien verlassen den Körper nicht mehr durch normale Darmtätigkeit. Da braucht man eine spezielle Behandlung um den Kleber aufzulösen, der diesen Kot an die Darmwände pickt. Belässt man diesen alten Mist im Körper, kann man Selbstvergiftung erleiden. Das ist eine Störung aufgrund der Absorption der Stoffwechselabfallprodukte, verfaulter Masse im Darm, oder gar Produkte toten und infizierten Gewebes wie bei Wundbrand. Diese Giftstoffe können vom Blutkreislauf aufgenommen werden und in alle Bereiche des Körpers gebracht werden und sich in jeder Zelle ablagern, was zu verschiedensten Formen von Krankheit & Schwächung führen kann.

Folgende Symptome weisen evtl. auf Selbstvergiftung hin  
(hier ist ein Reinigungsprogramm angesagt):

- Lebensmittelunverträglichkeiten oder –allergien
- Schlechter Atem oder faul riechende Winde / Stuhl
- Verstopfung, Durchfall
- Häufige Erkältungen
- Blähungen, Darmverstimmungen
- Schmerzen, da und dort
- Unverträglichkeit von fettem Essen
- Wenig Energie, Verlust an Vitalität
- Rückenschmerzen
- Schwaches Immunsystem
- Bedürfnis nach viel Schlaf
- Schmerz in Leber oder Galle
- PMS, Brustschmerzen, vaginale Infekte
- Hautprobleme

Wenn Sie ernsthafte Symptome haben oder irgendwelche schweren Störungen, suchen Sie nach einem guten Anbieter in Gesundheitsfragen. Jeder, der sich länger als 2 Jahre lang ernährt mit Fertigprodukten, sollte regelmässige Reinigungen durchführen. Warum mit Essensresten leben, die Sie länger als 2 Jahre lang in sich tragen?

## Warum sammelt sich giftiger Abfall und falsch zu sich genommenes Essen im Dünndarm und Darm?

Sobald ungesundes, falsch kombiniertes oder Stoffe, die schlicht schädigend für den Körper sind, den Magen erreichen, geht ein Signal vom Magen zur Schleimhaut: „Arbeite eifrig, der Feind kommt!“

Wir wissen, dass sofort die Schleimproduktion startet, und Darm und Dünndarm werden damit ausgekleidet.

12-18 Std später, wenn die schädigenden Stoffe vom Magen in den Dünndarm und Darm gelangen, ist der Darm bereits mit einer Schicht Schleim ausgekleidet, sodass der Körper die schädigenden Substanzen nicht aufnehmen muss. Das Gleiche geschieht im Dünndarm.

Geschähe dies ein oder ein paar Male im Monat, würde sich der Schleim nach Erledigung seiner Aufgabe auflösen und würde dann, ohne Schaden anzurichten, ausgeschieden werden. Aber die Natur hat dies nicht als Dauerzustand vorgesehen – wie das heutzutage in den meisten Fällen ist. Das Ergebnis ist, dass Schicht für Schicht gebildet wird, bis alles anschwillt.

Manchmal werden diese angeschwollenen Schichten so hart und schwarz wie ein Stück alten harten Gummis, den ein Reifen eines Lastwagens manchmal auf der Strasse verliert. So ist der Darm vor allem nicht mehr fähig, Nährstoffe aufzunehmen. Das Immunsystem wird zudem so auch belastet.

## „Eigenvergiftung“ ist die Wurzel unserer meisten gesundheitlichen Probleme

Sogar die US Health & Human Services gestanden vor einigen Jahren in einer seltenen Offenheit ein, dass über 90% der Amerikaner mit Verstopfung herumlaufen.

Auch wenn es Anstrengung, Selbstdisziplin, und persönliche Verantwortung bedeutet – Gesundheitsvorsorge ist immer ein gutes Investment, zeitlich gesehen, wie auch finanziell – denn sobald man krank ist, bedeutet das viel mehr Kosten und Zeitaufwand um die Gesundheit wiederherzustellen.

Ausserdem wird der Weg zurück zu gesundheitlichem Wohl mit jedem Mal einer Erkrankung länger und anstrengender. Wenn man jetzt in das Immunsystem investiert, sichert man sich eine gesündere Zukunft mit minimalem Finanzaufwand.

Reinigung garantiert eine starke Reduktion möglicher Erkrankungen, zellulärer Schädigungen und chronischer Krankheiten. In kurzer Zeit kann man sprudelnde Vitalität und Gesundheit geniessen, jahrein, jahraus.

Eigenvergiftung erklärt zB, warum manche Leute unter genau denselben Bedingungen eine Erkältung u.a. ansteckende Krankheiten aufschnappen, während Andere immun bleiben.

Es sind nicht die Keime, die schuld sind, wie Louis Pasteur meinte. Alle Arten von Keimen fliegen ständig in der Luft herum und dringen in Essen und Wasser ein. Es ist der Mangel an normaler Widerstandskraft infolge der Selbstvergiftung des Blutkreislaufs, der den Körper verwundbar macht, und den Keimen die Bahn freimacht.

Jeder, der ständig die Naturgesetze bricht, wird chronische Krankheiten und einen verfrühten Tod erleiden. Keine Art oder Menge an Medikamenten oder Behandlungen kann Dich vor der selbstauferlegten Todesweihe der Selbstvergiftung bewahren.

Der einzige Weg der „Begnadigung“ ist „gute Führung“, was Aufgabe der schlechten Gewohnheiten und Reinigung bedeutet.

Es ist sinnlos, ein Gewichtskontrollprogramm oder Gesundheitsförderungsprogramm zu starten, solange man nicht den angesammelten, giftigen Abfall der früheren schlechten Ernährungsgewohnheiten los wird.

Wir sollten unseren eigenen Körper zumindest mit derselben Vernunft, Respekt, Wertschätzung und Pflege behandeln, wie wir sie unseren Autos oder anderem uns wichtigen Gut entgegenbringen.

„Es wird Zeit, dass Du aufhörst, Dich mit Medikamenten vollzupumpen.  
Es wird Zeit für einen neuen Zugang zu Gesundheit.  
Es wird Zeit zum Reinemachen.  
Es wird Zeit sich von der Krankheits-Pflege zur Gesundheitspflege zu wenden.“

Einer der meistbekanntesten und respektierten Chirurgen in Amerikas Geschichte, Dr. Harvey Kellogg von Battle Creek, Michigan schrieb:  
„Unter den 22.000 Operationen, die ich persönlich durchgeführte habe, habe ich niemals auch nur einen einzigen normalen Darm gesehen.“

Und das war vor der Jahrhundertwende, lange bevor die Essgewohnheiten vollkommen verdorben wurden durch denaturierte Lebensmittel.

„Der einzige Ort, wo man einen normalen Darm zu sehen bekommt, ist ein Anatomie-Buch!“

Was reinkommt, muss auch wieder rauskommen, irgendwann einmal.  
In der Zwischenzeit kann es in Dir jahrelang faulen, Dich verkrüppeln oder Dich sogar töten...“

Quelle: Daniel Reid; „The Tao of Health, Sex and Longevity“

Das spezifische Herbalife-Programm für den Darmbereich umfasst Herbal Aloe mit Kamille, welches der Darmschleimhaut „schmeichelt“, entkrampft sowie beruhigt und die Darmflora hilft zu erhalten, Aloe MAX mit noch intensiverer Wirkung, Ernährung Aktiv für eine bessere Absorption im Darm, Ballaststoffe für die Aufnahme von Giftstoffen und Verbesserung der Darmtätigkeit und RoseOx/VegetACE für antioxidative Unterstützung. Auch Thermojetics-Kräuter Extrakt unterstützt die Reinigung und Darmtätigkeit.

## Die Wichtigkeit der Darmreinigung und Entgiftung

Ryan English

Die grösste Bedrohung für die menschliche Zivilisation ist die Umweltverschmutzung. Die Herausforderung betrifft auch die Bewahrung körperlicher Basisfunktionen – welche konfrontiert werden mit ständigen Bedrohungen, was negative Auswirkungen auf die Gesundheit der Menschen hat.

Die grösste Gefahr liegt in der toxischen Ansammlung im Darm, wobei dessen Bereinigung beinahe unwahrscheinlich erscheint. Natürlicherweise ist der Darm unser Verdauungsapparat, der sich um unsere Körperabfälle kümmert.

Der weise Spruch „Vorbeugen ist besser als Heilen“ gilt auch hier. Die Medizin empfiehlt Darmentgiftung als ein Mittel zur Reinigung dieses Systems. Für eine gesunde und erfüllende Erfahrung spielt die Reinigung eine sehr wichtige Rolle.

Medizinische Themen, die den Darm betreffen sind immer aktuell. Beachtenswerte Gründe für diese Themen sind: Bewegungsmangel, Fast Food, zuwenig Obst und Gemüse, zuviel Aufnahme von Zucker, Stress bei der Arbeit etc...

Ob zuhause oder bei der Arbeit, unser Körper ist der Umwelt ausgesetzt.

Gewöhnliche alltägliche Probleme wie Verstopfung können Diverticulitis auslösen, eine Art von Vorfall die hinter der Darmwand auftreten.

Die Darmstülpfen sind voll mit giftigem Abfall, der wiederum in die Blutbahn gerät. Dieser giftige Abfall lässt den Körper erkranken, was Energieverlust, Unwohlsein, Schwäche oder andere Defizite verursacht.

Ein nicht gewarteter Darm birgt sehr viele verschiedene toxische Elemente. Dies führt zu einem Anschwellen der unteren Extremitäten und unnatürlicher Gewichtszunahme. Eine Reinigung des Darms wird die Gewichtsabnahme unterstützen, sobald der Darm wieder sauber ist. Ein regelmässig gereinigter Darm sollte auf der Prioritätenliste der Körperpflege ganz oben stehen. Sind die Gifte mal aus dem Körper draussen, kommen sie nicht wieder in den Körper. Ein hygienischer Darm hat eine sehr positive Auswirkung auf den Geist. Man kann Depressionen bekämpfen und sich immer voll Energie fühlen. Man kann das Leben viel besser erleben. Das Loswerden von Körper-Unrat hilft auch die Chancen von körperlichen Wehwehchen zu minimieren.

Die Toxine, die aufgrund körperlichem Abfall entstehen sind auch verantwortlich für plötzlich auftretende Kopfschmerzen. Darmreinigung bewirkt auch ein besseres Hautbild und ein besseres Aussehen.

Bringen wir uns bei, den Darm zu entgiften, kann uns das helfen ein gesünderes Leben zu leben und besser mit den Umweltbedingungen klarzukommen. Doktoren sollen uns helfen, den Grad der Verschmutzung unserer Leber, des Darms und der Niere zu verstehen. Für uns wäre das tatsächlich eine Überraschung zu erfahren, wie sehr wir innerlich verunreinigt sind. Eine ordentliche Reinigung wird den Darm stimulieren. Der Entgiftungsprozess entfernt angesammelte Gifte aus dem Darm. Die Hydratation des Körpers ist ein wichtiger Prozess bei der Reinigung, um den passenden Wasser-Level zu halten. Abgesehen davon ist ausreichende Sauerstoffzufuhr für Heilung und mehr Energie essentiell für die Darmtätigkeit. Weitere andere Vorteile der Darmreinigung sind klare Haut, mehr Energie, bessere Darmtätigkeit, ganzheitliches Wohlfühlgefühl, und die bessere Aufnahme von Vitaminen und Mineralien aus der Nahrung.

Aufgrund dieser Fakten sollte uns nun klar sein, wie wichtig es ist den Darm zu entgiften.

## Welche Auswirkungen sind zu erwarten, wenn die Ernährungsgewohnheiten verbessert werden?

Dr. Stanley Bass, ND, DC, PhC

Wenn ich gefragt werde, welches das grösste Missverständnis ist und die grösste Verwirrung auf dem Gebiet der Ernährung auslöst, so möchte ich sofort antworten, dass es die Entgiftungserscheinungen sind. Das sind Symptome und Veränderungen, die entstehen, sobald man die Ernährung umstellt. Es ist für viele schwierig, diese richtig zu interpretieren und viele scheitern deshalb bei der Umstellung ihrer Ernährung.

Ein besseres Ernährungsprogramm bedeutet die Einführung von Lebensmitteln höherer Qualität. Genauso wird die Ernährung verbessert, wenn man toxische Substanzen meidet, wie zB Kaffee, Tee, Schokolade, Tabak etc. Beachtenswerte Dinge geschehen, sowohl für den Körper als auch für den Geist. Wenn die Qualität der Ernährung, die in den Körper kommt nun höher ist als das Gewebe aus dem der Körper gemacht ist, beginnt der Körper das schlechtere Material abzulegen, um Raum zu schaffen für Besseres, was der Körper nutzt um neues und gesünderes Gewebe zu bilden.

Was sind die Symptome oder Zeichen die auftreten, sobald man beginnt Essen schlechterer Qualität zu meiden und durch besseres Essen zu ersetzen? Wenn die Zufuhr von Gift plötzlich stoppt, tritt oft Kopfschmerz und ein Tief ein. Das deshalb, weil der Körper die Gifte abstreift, die im Blutkreislauf zirkulieren. Bevor ungesunde Stoffe ihr Ziel erreichen, registrieren wir sie in unserem Bewusstsein als Schmerz – Kopfschmerz.

Normalerweise verschwinden diese Unpässlichkeiten nach 3 Tagen und wir fühlen uns stärker durch die folgende Erholung. Wenn man nun diese verbesserte Ernährungsweise beibehält und weiter verbessert, treten weitere interessante Symptome auf. Der Körper beginnt einen Prozess, den man „Rückführung“ nennt. Die Intelligenz der Zellen hat die Möglichkeit sich von altem Ballast zu befreien und ein neues, schönes Haus zu bauen. Die Betonung liegt bei der Eliminierung und der Körper beginnt Abfall, der im Gewebe gespeichert ist, loszuwerden. Die Menschen können jetzt Hautirritationen erfahren. Die Haut entgiftet. Wenn sie zu einem Arzt gehen, der nicht in Ernährungsfragen geschult ist, kann dieser eine Diagnose für Allergie stellen und empfehlen, die Diät abubrechen. Sie verstehen nicht, dass der Körper Ballast abwirft. Die Haut wird wieder belebt und aktiv. Das Ausscheiden der Gifte rettet uns vor ernsteren Krankheiten, welche auftreten werden, wenn man sie viel länger im Körper behält. Möglicherweise: Hepatitis, Nierenprobleme, Blutkrankheiten, Herzerkrankungen, Arthritis, Degeneration der Nerven, oder gar Krebs.

Seien Sie froh, wenn Sie Ihre „Rechnung bezahlen“ in einem einfachen Zahlungsplan. Mit ein wenig: Erkältung oder auch Fieber. DAS IST DIE ART DER NATUR HAUSPUTZ ZU MACHEN.

Es gilt zu verstehen, dass diese Erscheinungen konstruktiv sind, auch wenn sie in diesem Moment unangenehm sind. Bloss nicht durch Medikamente unterbinden! Diese Symptome sind Teil des Heilungsprozesses. Das sind KEINE Mangelerscheinungen oder allergische Reaktionen. Die Symptome können auch sein: Kopfweg zu Beginn, manchmal Durchfall, Müdigkeit, Nervosität, Irritiertheit, Negativität, etc... Halte es aus! Es ist es wert!

## Nahrungsfasern (Ballaststoffe)

### Was sind Nahrungsfasern?

Nahrungsfasern sind virtuelle, unverdauliche Substanzen, welche hauptsächlich in den äusseren Schichten von Pflanzen zu finden sind. Ballaststoffe sind ein spezielle Art von Kohlenhydraten, welche das menschliche Verdauungssystem quasi unverändert, ohne in Nahrungsbestandteile (Nährmittel) aufgelöst zu werden, passiert. Kohlenhydrate stellen die Haupt-Energiequelle für alle Körperfunktionen dar.

Fast jeder hört heutzutage von der Notwendigkeit von genügend/ausreichend Ballaststoffen in der Ernährung. Aber nur wenige Menschen verstehen die Wichtigkeit von Ballaststoffen oder wo man sie herbekommt.

Ballaststoffe sind wichtig, weil sie einen Einfluss auf den Verdauungsprozess von Anfang bis Ende haben:

- Weil es erfordert, dass Essen mehr durchgekaut wird, verlangsamen Ballaststoffe den Essprozess und helfen das Völlegefühl zu unterstützen, was wiederum Fettleibigkeit durch Überessen vermeiden helfen kann.
- Ballaststoffe machen das Essen sättigender, wahrscheinlich weil der Mageninhalt massiger (voluminöser) ist und länger anhält.
- Ballaststoffe verlangsamen die Verdauung und Aufnahme dahingehend, dass die Glukose (Zucker) im Essen langsamer ins Blut gelangt, was hilft den Blutzucker auf einem gleichmäßigeren Niveau zu halten.
- Ballaststoffe werden im „Grimmdarm“ (dem Hauptteil vom Dickdarm) durch Bakterien (ein Prozess, der Fermentation genannt wird) aufgespalten, und die einfachen organischen Säuren, welche durch dieses Aufspalten entstehen, helfen die Darminnenwand zu ernähren. • Diese Säuren stellen auch Brennstoff für den restlichen Körper dar, speziell für die Leber, und dürften eine wichtige Rolle im Stoffwechsel haben.



## **Beträchtliche Mengen an Ballaststoffen sind in folgenden Nahrungsmitteln enthalten:**

- Alle natürlichen Getreide
- Vollkornbrot
- Bohnen
- Früchte
- Gemüse
- Nüsse

## **Wissenswertes:**

**Nur Pflanzen produzieren Ballaststoffe. Ganz egal wie zäh oder fest Tierprodukte sein mögen, sie beinhalten keine Ballaststoffe – nicht einmal Knochen oder Eierschalen.**

Es gibt zwei verschiedene Hauptgruppen von Ballaststoffen und diese haben unterschiedliche Auswirkungen auf den Körper:

- **Unlösliche Ballaststoffe** bestehen hauptsächlich aus pflanzlichen Zellwänden und sind nicht wasserlöslich. Sie haben eine gute abführende Wirkung.
- **Lösliche Ballaststoffe** bestehen aus Vielfachzucker (Kohlenhydrate, welche aus drei oder mehr Molekülen von einfachen Kohlenhydraten bestehen) aufgebaut und sind wasserlöslich. Sie haben einen positiven Effekt auf die Körperchemie, wie zum Beispiel das Senken des Cholesterinspiegels und des Blutzuckerspiegels.

## **Wissenswertes:**

Ballaststoffe bestehen hauptsächlich aus Pflanzenzellwänden. Zellwände stellen das Skelett einer Pflanze dar und dienen verschiedener Zwecke:

- Sie umschließen und verpacken den nährstoffreichen Teil der Pflanze, vor allem das Verpacken der Teile, welche reich an Stärke sind und den Teil der Zellen, welcher Zucker, Vitamine und Mineralstoffe enthält.
- Sie stellen eine Schutzrüstung, um den zukünftigen Zellembryo bereit

## Wissenswertes:

### Die Erkenntnis, dass Ballaststoffe

- **gut für den Körper sind, ist relativ jung.** Bis zu den 1970ern wurden Ballaststoffe bestenfalls ohne Bedeutung erachtet– und schlechtesten falls, als eine Behinderung für gute Ernährung. Dieser Standpunkt stammt aus den Jahren der Nahrungsknappheit und weit verbreiteter Unterernährung, als das Ziel war „ das meiste aus dem Essen herauszuholen“.

Heute ist Fettleibigkeit die meist verbreiteste Form schlechter Ernährung und ist ein Faktor bei den zwei häufigsten Todesursachen – Herzerkrankung und Krebs. Deshalb ist jedes Lebensmittel wünschenswert, welches Menschen hilft Kalorien einzuschränken.

Es war ein Marinearzt, T.L. Cleave (1906-83), der das grosse Umdenken über Ballaststoffe auslöste. Er argumentierte, dass raffinierte (veredelte) oder Ballaststoff verarmte Kohlenhydrate auf viele Weise schädlich sind. Er wurde von einem Chirurg aus Südafrika unterstützt, Denis Burkitt, der Beweise lieferte, dass in Afrika und anderen Drittweltländern, wo die Ballaststoffaufnahme hoch ist, westliche Krankheiten selten sind.

### Fakten über Ballaststoffe

- Der Wandel, wie Weizen um die Jahrhundertwende in Mehl verarbeitet wurde bis heute – von einem Zerdrücken hin zu einem feinen Ausmahlungsprozess – wird als wesentlich für die Verringerung von Ballaststoffen gemacht.
- Kleie hat den höchsten Ballaststoffanteil – zwischen 25% und 45%.
- Ballaststoffe halten den Stuhlgang weich und halten den Darminhalt in Bewegung.

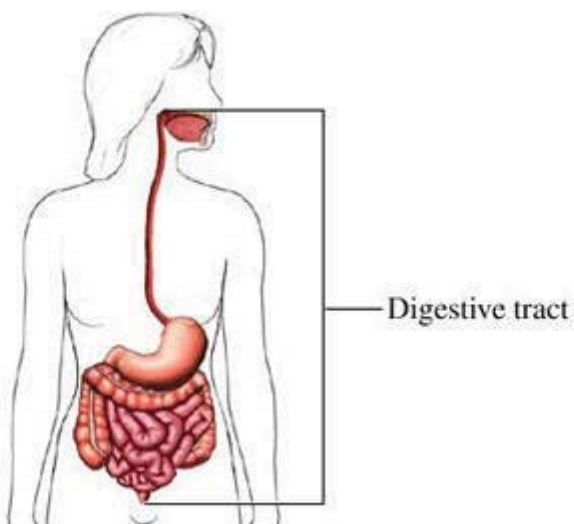


Abbildung 1 Inserted from  
[http://www.ehealthmd.com/library/fiber/FIB\\_whatIs.html](http://www.ehealthmd.com/library/fiber/FIB_whatIs.html)

- Amerikaner (und ähnlich wohl die Europäer) konsumieren nur ca. 10% der Menge der Ballaststoffe von der vor 100 Jahren.
- Eine gute Ernährung sollte 30 bis 40 Gramm an Ballaststoffen jeden Tag beinhalten. Durchschnittlich essen wir weniger als die Hälfte (ca. 15 Gramm) pro Tag.