

Die NAJARA-Kur von Dr. med. Siegfried Dörfler

Entlastung und Aufbau von Darm und Stoffwechsel



Dreh- und Angelpunkt ist der Darm mit seinen vielfältigen Funktionen als das wichtigste Grundregulationsorgan unseres gesamten Körpers.

»Geht es unserem Darm gut, dann geht es auch uns gut.«

Leider löst jedoch der Darm vordergründig überhaupt nicht in dem Maße Beschwerden aus, in dem er an der Entstehung oder auch an der Verschlimmerung von gesundheitlichen Problemen beteiligt ist. Die NAJARA-Entlastungs- und Reagenationskur zielt darauf ab, den Darm und die damit zusammenhängenden Vorgänge zu entlasten. Die Nahrungsergänzungen aktivieren den Stoffwechsel, entlasten

Der Frühling, die ideale Zeit sich von altem Ballast zu befreien. Entgiften – Entschlacken: Balsam für Körper, Geist und Seele. Das Augenmerk gilt dem Darm – unserer Mitte, der allzu oft zuwenig Aufmerksamkeit geschenkt wird. Doch ist es unser Darm, der für unser Wohlbefinden zu einem sehr großen Teil verantwortlich ist. Gönnen Sie dem Darm eine Zeit der Regeneration!

Viele Gesundheitsstörungen sind auf falsche Ernährungsgewohnheiten zurückzuführen! Dazu zählen:

Reizdarmsyndrom, Verdauungsstörungen, vermehrte Darmgasbildung, Bauchschmerzen, Blähbauch evtl. mit vermeintlichen Herzschmerzen

Lebensmittelunverträglichkeiten

Migräne oder gehäufte Kopfschmerzen

Heuschnupfen, verstopfte oder laufende Nase, Asthma bronchiale oder Atemwegsbeschwerden, bei denen Allergien keine Rolle zu spielen scheinen

Muskel- und Gelenkbeschwerden, die keiner besonderen Ursache zuzuordnen sind

Hautausschlag, Nesselsucht, Juckreiz

Schwierigkeiten, Gewicht zu halten oder abzunehmen

Konzentrationsstörungen, Leistungsminderung, Stimmungsschwankungen, Unruhezustände

den Säure-Basen-Haushalt und helfen dabei, eine wichtige Schaltstelle unseres Körpers – die Darm-schleimhaut – wieder aufzubauen. Bei der folgenden Betrachtung müssen wir mehrere Problem-

bereiche unterscheiden, die sich gegenseitig beeinflussen: Das Zusammenspiel von Billionen von Bakterien im Darm (Darmflora) ist verantwortlich für Steuerung und Training des Abwehrsystems,



örtliche Abwehr von unerwünschten Bakterien und Pilzen (z.B. *Candida albicans*) sowie Auskleidung, Schutz und Ernährung der Darmschleimhaut.

Eine Verminderung der „guten“ Darmbakterien hat zur Folge, dass dieses Training nicht ausreichend funktioniert, dass sich unerwünschte und problematische Keime festsetzen können, und dass die Darmschleimhaut in ihrer Funktion geschädigt wird. Dies führt zu dem „undichten Darm“, der als „Leaky gut Syndrom“ bezeichnet wird.

Diese Undichtigkeit lässt nicht vollständig abgebaute Nahrungsbruchstücke aus dem Darm ins Blut gelangen. Dagegen setzt sich unser Immunsystem zur Wehr: Es bildet Abwehrstoffe, die in den gesamten Körper gelangen und die anfangs erwähnte Beschwerden auslösen oder verschlimmern. Meistens sind es Grundnahrungsmittel wie Weizen, Ei, Kuhmilch, Zucker u.a., die eine solche Überempfindlichkeit auslösen. Da diese Lebensmittel in fast jeder Mahlzeit enthalten sind, ist für den Patienten ein Zusam-

menhang zwischen dem Verzehr von unverträglichem Weizen und seinen Beschwerden nicht mehr erkennbar. Leider ist der Nachweis solcher durch das „Leaky gut“ entstandenen „maskierten Unverträglichkeiten“ mit den Verfahren der Schulmedizin nicht immer möglich.

Eine weitere, sehr häufig auftretende Störung der Darmschleimhaut betrifft die Aufnahme von verschiedenen Zuckerstoffen. Diese als Milchzuckerintoleranz, Fruchtzuckerintoleranz oder Sorbitintoleranz bezeichneten Probleme führen zu einem Überangebot an Zuckerstoffen im unteren Dünndarm und im Dickdarm. Die unmittelbare Folge sind Blähungen, Bauchschmerzen, stark wechselnde Stuhlbeschaffenheit oder Durchfall. Daneben wird das empfindliche Gleichgewicht der Darmbakterien gestört und (bei der sehr häufigen Fructoseintoleranz) das Wachstum von *Candida albicans* gefördert.

Diese Zuckeraufnahmestörungen werden durch einen Wasserstoffatemtest nachgewiesen. Dieser beruht darauf, dass überschüssiger Milchzucker oder Fruchtzucker im Dickdarm vergoren wird. Dabei entsteht neben giftigen Alkoholen und Gasen auch Wasserstoff, der über die Lunge abgeatmet wird.

Die beschriebenen Probleme im Bereich des Darms führen dazu, dass die davon betroffenen Personen an Gewicht zunehmen und vorhandenes Übergewicht kaum noch abbauen können. Gerade Patienten mit einer Pilzbelastung, verbunden mit einer Unverträglichkeit gegenüber Grundnahrungsmitteln (insbesondere bei Zucker und Weizen), nehmen oft zu und wissen nicht, wie sie die überflüssigen Pfunde wieder los werden können.

Dabei wäre es beim Wissen um diese Störung eigentlich ganz einfach! Neben den beschriebenen Störungen am Darm stellt die so genannte Insulinresistenz eines der wesentlichen Probleme vieler übergewichtiger Menschen dar. Insulinresistenz liegt meist schon bei mäßigem Übergewicht vor: die Muskelzellen „weigern sich“, den Blutzucker aufzunehmen und zu

»Die 3-Wochen NAJARA-Kur ist denkbar einfach durchzuführen. Eine 16-seitige Broschüre liegt dem Kurpaket bei.«

verbrennen. Daraufhin bildet die Bauchspeicheldrüse vermehrt das Hormon Insulin.

Dieses schleust nun den überschüssigen Blutzucker und natürlich auch die Nahrungsfette in die Fettzellen ein und verhindert gleichzeitig die Fettverbrennung.

Um aus diesem Teufelskreis ausubrechen, ist die Nahrungsumstellung – weg von schnell verwertbaren Kohlenhydraten und Zuckerstoffen – die erfolgversprechendste Möglichkeit, einen blockierten Stoffwechsel wieder in Gang zu bringen. Werden daneben die beschriebenen Probleme des Darms und des Abwehrsystems berücksichtigt, so ist eine Gewichtsabnahme in aller Regel gut und dauerhaft möglich. Genau dieses Ziel verfolgt die 3-Wochen NAJARA-Kur!

Die vorgeschriebene Ernährung ist frei von den am häufigsten unverträglichen Grundnahrungsmitteln Weizen, Hühnerei und Kuhmilch, weitestgehend frei von Milchzucker, arm an Fruchtzucker und Sorbit.

Daneben erlaubt sie nur Nahrungsmittel mit niedriger glykämischer Last, um die Folgen der Insulinresistenz zu umgehen.

Ein ausgefeiltes Konzept von Nahrungsergänzungen höchster Qualität unterstützt den entlasteten Organismus und speziell den Darm dabei, seine Funktionen wieder geregelt aufzunehmen.

Diese Präparate sind unverzichtbar, um den Stoffwechsel anzukurbeln, den Säure-Basen-Haushalt zu entlasten und das „Multifunktionsorgan“ Darmschleimhaut wieder fit zu machen. Daneben versorgt ein Protein Shake mit besonders hoher biologischer Verfügbarkeit den

Körper mit einer Extraportion lebenswichtiger Zellbausteine.

Die NAJARA-Kur ist denkbar einfach durchzuführen. Eine 16-seitige Broschüre liegt dem Kurpaket bei. Diese ist für drei Wochen ausgelegt. Für größere Gewichtsabnahme ist eine längere Durchführung notwendig.

Um zu erfahren, welche der beschriebenen Probleme am Multifunktionsorgan Darm nun bei Ihnen vorliegen, sollten Sie sich an einen mit der NAJARA-Kur vertrauten Arzt oder Therapeuten wenden.

Produkte zum Thema

3-Wochen NAJARA-Kur (Cappuccino/Cocos oder Mango/Cocos)

Protein Shake (Cappuccino/Cocos oder Mango/Cocos)

Darm Vital

Stoffwechsel Plus

pHsan Mineralstoffkomplex

Dr. med. Siegfried Dörfler
Entenweg 13
D-83512 Wasserburg/Inn
www.dr-doerfler.de

Dr. Siegfried Dörfler ist Autor verschiedener Patientenratgeber („Hefepilze im Körper“, „Neue Lebenskraft durch Bioresonanz“, „Hilfe, Allergie!“)