

Najara 3-Wochen Kur



Darm – Wurzel des Menschen

Darm – Wiege des Immunsystems

Wussten Sie, dass viele Gesundheitsstörungen auf falsche Ernährungsgewohnheiten zurückzuführen sind? Sogar viele der häufigen Darmprobleme, Verdauungsstörungen und viele andere Beschwerden sind in Wirklichkeit eine Folge von fortwährenden Ernährungsfehlern.

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 Gelenksbeschwerden, die keiner besonderen Ursache zuzuordnen sind
- Hautausschlag, Nesselsucht oder Juckreiz ohne erkennbare Ursache
- Schwierigkeiten, Gewicht zu halten oder abzunehmen
- Konzentrationsstörungen, allgemeine Leistungsminderung, starke Stimmungsschwankungen, Unruhezustände

Die Praxiserfahrung des Autors (Dr. Siegfried Dörfler) mit unzähligen Patienten, die immer wieder verschiedene der eben genannten Beschwerden schildern, zeigt täglich, dass sehr häufig das gleiche Ursachenbündel zugrunde liegt. 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 ist es aber so, dass der Darm vordergründig oft gar nicht in dem Maß Beschwerden auslöst, in dem er an der Entstehung oder auch an der Verschlimmerung von gesundheitlichen Problemen beteiligt ist.

Die Najara-Entlastungs- und Regenerationskur zielt darauf hin, den Darm und die damit zusammen hängenden Vorgänge zu entlasten. Die Nahrungsergänzungen aktivieren den Stoffwechsel, entlasten den Säure-Basen-Haushalt und helfen dabei, eine wichtige Schaltstelle unseres Körpers – die Darmschleimhaut - wieder aufzubauen.

Da 70 bis 80 % aller unserer Zivilisationsschäden direkt oder indirekt mit der Ernährung und dem Darm zu tun haben, sollte jeder Mensch mindestens einmal im Jahr SEINE Najara-Kur machen!

Nachfolgend sind die Zusammenhänge ganz knapp zusammen gefasst. Weitere Informationen finden Sie, wenn Sie den entsprechenden Links folgen.

Grundsätzlich müssen wir mehrere Problembereiche unterscheiden, die nicht allein für sich stehen, sondern sich gegenseitig ungünstig beeinflussen:

Die Zusammensetzung der Darmbakterien (die so genannte Darmflora) spielt beim Training unseres Abwehrsystems eine wichtige Rolle. Eine Verminderung der „guten“ Darmbakterien hat zur Folge, dass dieses Training nicht ausreichend funktioniert, dass sich unerwünschte und problematische Bakterien und Pilze im Darm festsetzen können und dass die Darmschleimhaut nicht mehr vollständig ausgekleidet wird. Aus all dem heraus kann ein Zustand entstehen, der als „undichter Darm“ oder Leaky gut bezeichnet wird.

Diese Undichtigkeit des Darms führt einerseits zur unkontrollierten Aufnahme von Giftstoffen aus dem Darm, andererseits fördert der „Leaky gut“ die Entstehung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Eine weitere sehr häufige Störung der Darmfunktionen betrifft die Aufnahme von verschiedenen Zuckerstoffen. Die als Milchzuckerintoleranz, Fruchtzuckerintoleranz oder Sorbitintoleranz bezeichneten Probleme führen zu einem Überangebot an Zuckerstoffen im unteren Dünndarm und im Dickdarm. Dies wiederum stört das empfindliche Gleichgewicht der Darmbakterien und fördert (bei der sehr häufigen Fructoseintoleranz) das Wachstum von *Candida albicans*. Der Nachweis einer solcher Zuckeraufnahmestörung erfolgt durch den Wasserstoffatemtest.

Eine weiteres Problem, mit dem sich viele Menschen herum quälen, hat ebenfalls mit dem Darm zu tun: der unzureichende Abbau und die überschüssige Wirkung des Histamins. Bei einer Histaminintoleranz wird das mit der Nahrung aufgenommene Histamin nicht rasch genug abgebaut, weil das dazu notwendige Werkzeug von der Dünndarmschleimhaut nicht ausreichend gebildet wird.

Neben diesen Störungen am Darm stellt die so genannte Insulinresistenz eines der wesentlichen Probleme vieler übergewichtiger Menschen dar. Eine entsprechende Nahrungsumstellung – weg von den schnell verwertbaren Kohlenhydraten und Zuckerstoffen – ist eine der erfolgversprechendsten Möglichkeiten, einen blockierten Stoffwechsel wieder in Gang zu bringen.

Wenn gleichzeitig die beschriebenen Probleme und Blockierungen wichtiger Regelmechanismen des Darms und des Abwehrsystems beseitigt werden, so ist eine Gewichtsabnahme in aller Regel gut und dauerhaft möglich.

Die Nahrungsumstellung im Rahmen der 3-Wochen NAJARA-Kur verfolgt genau dieses Ziel. Die vorgeschriebene Ernährung ist

- frei von den am häufigsten unverträglichen Grundnahrungsmitteln (Weizen, Hühnerei und Kuhmilch)
- weitestgehend frei von Milchzucker, Fruchtzucker, Sorbit
- arm an Histamin

Eine Gewichtsreduktion mit der NAJARA-Kur ist sehr leicht möglich.

Ein ausgefeiltes Konzept von Nahrungsergänzungen in höchster Qualität unterstützt den entlasteten Organismus und speziell den Darm dabei, seine Funktionen wieder geregelt aufzunehmen. Diese Präparate sind unverzichtbar, wenn es darum geht, den Stoffwechsel anzukurbeln, den Säure-Basen-Haushalt zu entlasten und das „Multifunktionsorgan“ Darmschleimhaut wieder fit zu machen. Daneben versorgt ein ProteinShake mit besonders hoher biologischer Verfügbarkeit den Körper mit einer Extraportion lebenswichtiger Zellbausteine.

Hier wird die Durchführung der NAJARA-Kur beschrieben.

Nach etwa 2 Wochen Entlastungskur wird sich Ihr Befinden schon merklich gebessert haben. Nun wollen Sie natürlich wissen, ob Sie eine Störung der Milchzucker- oder Fruchtzuckeraufnahme haben bzw. ob Sie Milcheiweiß, Ei und Weizen vertragen.

Maskierte Grundnahrungsmittelunverträglichkeiten lassen sich leider mit den üblichen Labor- und Allergietests nicht besonders zuverlässig klären, da sehr häufig „falsch negative“ Ergebnisse zustande kommen. Als Ausweg bieten sich bioenergetische Testverfahren wie Kinesiologie, Bioresonanztest und Elektroakupunktur an.

Wenden Sie sich bitte an einen der zahlreichen Therapeuten, die mit einem dieser Verfahren arbeiten.

Für die Klärung einer Fructose- oder Milchzuckerintoleranz muss ein Wasserstoffatemtest durchgeführt werden. Wegen des dazu notwendigen teuren Messgerätes wird dieser Test allerdings nur in wenigen Praxen vor Ort durchgeführt. Möglich ist die Einsendung der Atemproben in ein Labor.

Idealerweise lassen Sie den Atemtest bei einem für die NAJARA-Kur geschulten Berater durchführen. Er hält ein Testset für Sie bereit. In Ausnahmefällen können Sie es mit diesen Formularen anfordern:

Laboranforderung Wasserstoffatemtest Deutschland

Laboranforderung Wasserstoffatemtest Österreich