

# Darmgesundheit und Hormongleichgewicht



## verarbeiten

Der Darm, der sich mit seinen Zotten über eine Fläche von mehreren Hundert Quadratmetern ausdehnt, sorgt auf engstem Raum für eine effektive Ausnutzung der Nahrung. Enzyme, Säuren und Bakterien helfen mit, dass diese optimal aufgespalten ins Blut gelangen. Eine intakte Darmflora, eine funktionierende Schleimhautbarriere und ein waches Darm-Immunsystem sind die besten Voraussetzungen für diese umfassende Aufgabe. Antibiotikagaben beispielsweise reduzieren die Darmbakterien und unerwünschte Keime können sich an deren Stelle ausbreiten. Fäulnisbildung und Gärung entstehen, die sich als Blähungen und Koliken äußern können. Ein Heilmittel, das entkrampfend wirkt ist der **Sauerklee**.

Auch Säuglinge können betroffen sein, wenn sich der, bis zur Geburt keimfreie Darm, fehlbesiedelt. Eine gezielte Stuhl Diagnostik kann helfen, Problemen auf die Spur zu kommen.



Sauerklee, ein lichtscheuer Zeitgenosse

## aufnehmen

Eine durchlässige Darmwand (Leaky-Gut-Syndrom) kann seine Ursache in einem Mangel an Nährstoffen im Blut (z.B. Eisen, B-Vitamine) haben. Therapeutisch lenkt eine Darmsanierung mit Probiotika die Bakterienflora neu, die Vorratsspeicher werden durch einen gezielten Nährstoffausgleich aufgefüllt und

Schleimhautdefekte regenerieren sich mit einer Heilpflanzenkombination aus **Farnen** und Weiden. Diese entwicklungs-geschichtlich sehr alten Heilpflanzen sind im feuchten Milieu beheimatet und zeichnen sich durch extreme Vitalität aus. Sie bringen wieder neues Leben in den „Wertstoffhof“ des Körpers.



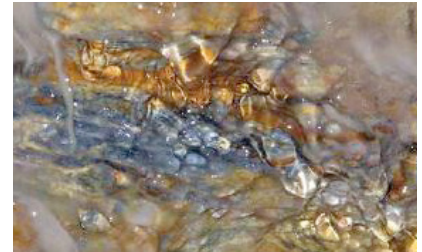
zottenähnliche Struktur des Wurmfarms

## ordnen

Bereits Mikromengen eines Hormons reichen aus, um die Regulationsmechanismen der einzelnen Hormondrüsen zu steuern. Die Botenstoffe der hormonellen Regelkreise müssen wie die Zahnräder eines Uhrwerks optimal aufeinander abgestimmt sein, um kein Chaos in unserem Körper zu verursachen!

Die Nebenniere, als Hauptproduktionsort der Stresshormone, gerät in Schwierigkeiten, wenn durch Dauerbelastungen in Beruf und Freizeit keine Freiräume geschaffen werden. Ein rhythmischer Wechsel zwischen kopforientierter Denkarbeit, körperlichen Ausgleich und Entspannungsphasen fördert die ganzheitliche Gesundheit. Als Begleittherapie wird die Nebenniere durch einen durchwärmenden Nierenwickel wohltuend gestärkt.

Körperliche, seelische und geistige Symptome stellen sich bei hormoneller Schief-lage oft zeitgleich ein. Im Fall einer Unterfunktion der Schilddrüse kommt es zu Gewichtszunahme, depressiver Verstär-

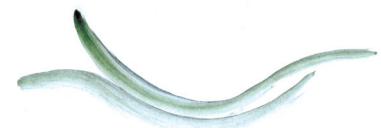


Levido: polare Wirkung von Eisen und Kupfer

kung und Konzentrationsstörungen. Bis der Körper selbst wieder in ein neues Gleichgewicht gefunden hat, wirken Heilmittel wie potenziertes **Levido**-Quellwasser für die Schilddrüse unterstützend.

## stärken

Das Hormonsystem und die Verdauung sind durch weitreichende Verknüpfungen miteinander verbunden. Das Glückshormon Serotonin und auch unser Sonnenhormon Vitamin D werden im Darm synthetisiert. Die optimale Aufnahme setzt eine intakte Darmschleimhaut voraus. Als vermittelndes Stoffwechselorgan fungiert die Leber und sorgt für Be-Leb-ung. Unterstützen können wir die Leber bei ihrer Arbeit durch eine Tee-Kur, von der auch gesunde Menschen profitieren. Mit Blick auf ihre Gesundheit erhalten Gäste an meinem Stand eine Heilkräuter-Tee-Mischung. Ich freue mich auf Ihren Besuch.



Praxis für Naturheilkunde

**Christine Huber**  
Heilpraktikerin

Gasse 32 · 83703 Gmund  
Tel. 08022/85 96 350  
Fax 08022/85 96 351  
www.christinehuber.de  
praxis@christinehuber.de

### Vorträge am Kristallkongress 22./23. März 2014

Samstag/Sonntag:

Darmgesundheit und  
Hormongleichgewicht

Näheres zu den Veranstaltungen siehe [www.christinehuber.de](http://www.christinehuber.de)

### Vorträge

- 18.02.: Herzgesundheit - das Herz stärken
- 01.04.: Schilddrüse - eine Diva unter den Hormondrüsen
- 10.04.: Prinzessin Schlüsselblume - Heilkräuter für kranke Kinder

### BabyZeit 2014

- 23.01.: Babysmassage
- 13.03.: Sonnenlicht & Vitamin D
- 20.02.: Homöopathie und Anthroposophische Heilmittel
- 16.05.: Fußreflexzonenmassage für Babies