

# Der menschliche Darm

Der menschliche Organismus unterscheidet zwei Arten von Därmen. Der Dünndarm ist mit dem Magen verbunden und übernimmt den mittleren Teil des Verdauungsprozesses. Der Dickdarm ist Teil der letzten Stadien der Verdauung. Er ist praktisch eine lange Röhre, die Abfälle aus dem Körper abführt. Der Dickdarm ist breiter als der Dünndarm, aber auch viel kürzer. Der Dünndarm misst ca. 6 Meter lang, während der Dickdarm lediglich 1,8 m lang ist.

Diese 6 Meter lange Muskulatur ist in vier Teile unterteilt: das Colon ascendens, das Colon transversum, das Colon descendens und das Colon sigmoideum. Jeder Teil repräsentiert eine Position in der gebrochenen Rechteckform, die der Darm im Körper macht. Der aufsteigende Dickdarm ist der rechte Arm des gebrochenen Rechtecks. Der Beginn des aufsteigenden Dickdarms wird Blinddarm genannt. Der Blinddarm ist mit dem Dünndarm verbunden.

Die Funktion des Dickdarms besteht darin, die nach der Entfernung der Nährstoffe, Bakterien und anderen Abfällen übriggebliebenen Lebensmittel abzuführen. Dieser Prozess wird Peristalsis genannt und kann bis zu 36 Stunden dauern. Zuerst werden Flüssigkeit und Salz aus dem Stuhl entfernt, während dieser durch den Dickdarm fließt. Dann gelangt der Stuhl zum Sigmoid, wo er gelagert wird. Ein- oder zweimal am Tag, wenn der Körper für einen Stuhlgang bereit ist, wird der Stuhl in das Rektum abgelassen.

## Anzeichen für eine notwendige Darmreinigung erkennen

Wenn Sie ein paar Pfunde verlieren wollen und auch nach einer Lösung suchen, um Verdauungsprobleme und Akneausbrüche zu beseitigen, könnte eine natürliche Darmreinigung genau das sein, was Sie brauchen. Darmreinigung ist ein Prozess, der hilft, Ihren Körper zu entgiften und verbessert Ihre Verdauungs-Gesundheit, sowie die allgemeine Qualität Ihres Lebens. Wir zeigen Ihnen Wissenswertes über diese Methode und wie Sie Ihr Inneres mit einigen einfachen Hausmitteln reinigen können.

Während der Körper in der Lage ist, sich von Giftstoffen auf natürliche Weise zu reinigen, kann er manchmal eine helfende Hand gebrauchen. Der Dickdarm ist verantwortlich für das letzte Stadium des Verdauungsprozesses und die Aufnahme von Vitaminen, Salzen, Nährstoffen und Wasser. Wenn der Dickdarm nicht richtig funktioniert, ermöglicht er Toxinen in den Blutkreislauf absorbiert zu werden, anstatt aus dem Körper ausgeschwemmt zu werden.

Das empfindliche Gleichgewicht zwischen den spezialisierten Zellen im Dickdarm und den Mikroorganismen im Darm kann durch Nahrung, Stress oder Krankheit gestört werden. Ein ausgewogenes Verhältnis gesunder Bakterien muss aufrechterhalten werden, um Verdauungsbeschwerden und Darmprobleme zu vermeiden. Es gibt vielfältig, jedoch klare Anzeichen und Symptome zu bemerken, die Anzeichen dafür sein können, dass Sie Ihren Darm reinigen müssen.

### 1. Ermüdung

Selbst wenn Sie acht oder mehr Stunden Schlaf bekommen, können Sie sich den ganzen Tag über müde und träge fühlen. Wenn der Körper Überstunden macht, um Giftstoffe loszuwerden, haben Sie natürlich weniger Energie.

## **2. Gewichtszunahme**

Sie können unerwünschte Pfunde zulegen, oder kämpfen, um Gewicht zu verlieren, obwohl Sie eine normale Menge an Kalorien essen. Wenn der Körper Abfälle nicht richtig entsorgen kann, kann dies zu Blähungen und Gewichtszunahme führen.

## **3. Blasse Haut und Akne**

Das Gesicht ist ein guter Indikator für den allgemeinen Gesundheitszustand - wenn Ihre Haut blass, fettig und fleckig aussieht, könnte dies ein Zeichen dafür sein, dass sich Giftstoffe im Körper bilden.

## **4. Verdauungsprobleme**

Sie leiden häufig unter Verdauungsproblemen wie Verstopfung, Durchfall und überschüssigem Gas ohne eindeutige Ursache. Dies kann auf eine Blockade im Dickdarm zurückzuführen sein, die durch einen Mangel an Ballaststoffen verursacht wird, oder auf eine Zunahme nicht nützlicher Bakterien, die eine übermäßige Gasproduktion und unangenehmes Aufblähen verursachen können.

## **5. Schlechte Konzentration**

Schlechte Ernährung und ineffektive Vitaminabsorption können dazu führen, dass Sie leicht abgelenkt werden und Ihre Konzentration verlieren. Kopfschmerzen und Migräne können durch die Zurückhaltung von Giftstoffen im Körper verursacht werden, die Entzündung verursachen können.

## **6. Schlechter Atem oder Körpergeruch**

Selbst wenn Sie eine gute Hygiene praktizieren, wenn Ihr Körper eine Ansammlung von Giftstoffen hat, können diese durch die Schweißdrüsen oder Speichel abgesondert werden, was zu übelriechendem Atem führt.

## **Was Sie von Ihrem Darm lernen können**

Wenn Sie noch nie auf Ihren Darm gehört haben, werden Sie vielleicht froh sein zu wissen, dass Sie nicht allein sind. In der Tat hat eine kürzlich durchgeführte Umfrage "Liebe Deinen Darm" gezeigt, dass die Mehrheit der Menschen keine Ahnung von den Gesundheitszeichen hat, die ihr Darm ihnen gibt. Fast drei Viertel (74%) geben sogar zu, dass sie sich selten Gedanken über die Gesundheit ihres Verdauungssystems machen.

Aber das Verdauungssystem ist einzigartig in dem Sinne, dass es Zeichen kommuniziert - gesunde und Warnzeichen, die alle fünf Sinne nutzen, um Gesundheitsindikatoren zu liefern. Indem Sie zuhören, schmecken, sehen, riechen und mehr fühlen, können Sie sich wirklich auf Ihren Darm einstellen.

**Klang:** Das Grollen und Stöhnen in Ihrem Darm wird durch den Auftrieb von Gas und Flüssigkeit durch verschiedene Regionen des Darms verursacht. Die Flüssigkeit ist eine Mischung aus Essen, Trinken und Verdauungssäften. Das Gas kann entweder geschluckte Luft sein, Kohlendioxid durch die Kombination von sauren und alkalischen Verdauungssäften im Magen und Dünndarm, oder es resultiert aus nicht absorbierten Kohlenhydraten und Proteinen im Dickdarm. Diese Geräusche sind offensichtlicher, wenn Sie hungrig sind, da die Stimulation der Vagusnerven einen Darmauftrieb verursacht.

**Aussehen:** Der Kot kann sich in der Farbe unterscheiden und schwarzer und teeriger Stuhl kann auf eine Blutung im Dünndarm oder Magen hinweisen, während heller Stuhl mit dunklem Urin auf Gallensteine verweisen kann. Das unterschiedliche Aussehen des Stuhls hängt wahrscheinlich mit der Variation des Darmtransports zusammen, die durch Nahrung und Stimmung hervorgerufen wird; je härter der Stuhl, desto langsamer der Transit.

**Gefühl:** Bauchschmerzen sind am ehesten durch Krämpfe verursacht und können, wenn sie dauerhaft sind, auf Darmverschluss hinweisen. Blähungen können mit Stress zusammenhängen.

**Geschmack:** Menschen mit saurem Reflux können einen sauren Geschmack durch erbrochene Magensäure erfahren.

**Geruch:** Entgegen der landläufigen Meinung produzieren Männer keinen riechenden Wind☺.

Der Geruch der Gase eines Menschen hängt mit der Fermentation nicht absorbierter Kohlenhydrat- und Proteinnahrung zusammen und bezieht sich daher auf das, was sie gegessen haben.