

Colitis Ulcerosa

Nach einer Darmspiegelung vor 6 Jahren wurde bei mir die unheilbare Enddarmenzündung Colitis Ulcerosa diagnostiziert. Vor einem Jahr änderte ich meine Ernährung und nehme seit 6 Monaten keine Medikamente mehr. Mit diesen 3 Tipps möchte ich dir einen möglichen Weg zeigen, wie ich die meisten Symptome dieser Krankheit los wurde. Es sind 3 Tipps welche sich ohne grösseren Aufwand umsetzen lassen.

Ende Februar 2021 erschien mein E-Book in dem du noch viele weitere detaillierte Informationen findest. Die interessierten Personen finden das Buch auf <https://coach78.ch/e-book>. Nun wünsche ich dir viel Erfolg bei der Umsetzung der 3 folgenden Tipps.

Alles Gute wünscht Coach78

Das Wichtigste Zuerst!

Falls du dich vollumfänglich über gesunde Ernährung informieren möchtest, kann ich dir wärmstens das Maximumprinzip empfehlen. Ich lernte dort alles wichtige über das Thema Ernährung, und ich denke, dies ist die wirksamste Veränderung, welche sich durchwegs positiv auswirkte!

<https://coach78.ch/maximumprinzip>

Wenn du daran interessiert bist dein Leben ganzheitlich zu verbessern, empfehle ich dir zusätzlich das Matrixprinzip. Nebst tausenden von positiven Einflüssen auf dein Leben, ist das Maximumprinzip inklusive. Diese Lebensverändernde Investition lohnt sich aus eigener Erfahrung mehrfach.

<https://coach78.ch/matrixprinzip>

Falls du wissen möchtest, wie sich mein Leben mit diesen Programmen verändert hat, kannst du mich jederzeit auf info@coach78.ch anschreiben.

Tipp 1

Reduzierung der Kohlenhydrate:

Ich änderte meine Ernährung schrittweise, in dem ich versuchte, die Menge an Kohlenhydrate zu reduzieren. Ich ging allerdings nie soweit, dass ich komplett auf alle Kohlenhydrate verzichtete. Man spricht dann von einer ketogenen Diät. Allerdings müsste man dabei auch auf Gemüse verzichten. Persönlich denke ich, dass gerade im Gemüse viele wichtige Vitamine und gesunde Stoffe für den Darm enthalten sind.



Tipp 2

Verhältnis Omega 3 zu 6

Omega 3 und 6 sind Fettsäuren. Das Verhältnis sollte stets 1 zu 1 sein. In unseren Breitengraden ist dieses Verhältnis allerdings durchschnittlich 1 zu 15. Ein krasses Missverhältnis ist in der Regel entzündungsfördernd. Das heisst im Umkehrschluss ein Verhältnis 1 zu 1 ist entzündungshemmend. Da Entzündungen im Körper vielfach der Beginn einer Krankheit sind, sollte man ein grosse Augenmerk auf dieses Verhältnis richten. So ist auch Colitis Ulcerosa eine Entzündung im Enddarm.

Omega 6 findet man in vielen Nahrungsmitteln. Omega 3 kann man fast nur durch Fisch aufnehmen. Allerdings muss sich dieser Fisch von Algen ernähren und man müsste 3 mal pro Woche Fisch konsumieren. Aus dem Grund wählte ich die Option über die Nahrungsergänzung.



Tipp 3

Weizengras

Es dauerte lange bis ich auf diese Nahrungsergänzung gestossen bin. Weizengras ist bei den meisten Ärzten und Apothekern völlig unbekannt. Dabei ist gerade Weizengras für die Darmflora sehr entscheidend. Weizengras enthält viele wichtige Vitamine und Ballaststoffe. Die Einnahme mit Wasser ist sehr gewöhnungsbedürftig. Sogar auf Wikipedia

<https://de.wikipedia.org/wiki/Weizengrassaft#Weizengras>

findet sich ein Hinweis, dass Weizengras ein Mittel zur Linderung von Colitis Ulcerosa sei.

