

EMIKO



Das EM[®] Hygiene Paket

Ganzheitliche Körperpflege mit EM

mit Blogbeiträgen von [EMIKO[®].de](http://EMIKO.de)

Inhalt:**Seite**

Ganzheitliche Körperpflege mit EM®	3
Das Bauchhirn – die Verbindung zwischen Darm und Gehirn	4
Was bedeutet „Darmsanierung“?	7
EMIKO®SAN mit Quinoa	12
EMIKO®SAN – fermentiert mit probiotischen Mikroorganismen	14
Natürliche Zahnpflege mit EM®-Produkten	17
EMIKO®Care WaschLotion: Schonende Reinigung für die Haut	20
Die natürlichen EMIKO® Körperpflegeprodukte	21

Ganzheitliche Körperpflege mit EM®

Was ist EM®?

Vor 30 Jahren entdeckte der japanische Agrarwissenschaftler Prof. Higa eine Mischung nützlicher und hilfreicher Mikroorganismen, die ihre natürlich vorkommenden Artgenossen bei ihren vielfältigen Aufgaben unterstützen und helfen, die Kreisläufe des Lebens zu schließen. Diese Mischung nannte er EM® (kurz für effektive Mikroorganismen).

Körperpflege mit effektiven Mikroorganismen

Ein großer Teil aller Zellen im menschlichen Körper sind Mikroorganismen. Auch wenn wir sie nicht sehen, sind sie überall. Das Mikrobiom ist die Grundlage für vielerlei Prozesse im Körper und auf der Haut; es bildet ein individuell typisches Milieu und ist ein entscheidender Faktor unseres Immunsystems. Es beeinflusst sogar unser geistiges Wohlbefinden. Nach dem sogenannten Dominanzprinzip können wir mithilfe der EM® diese Prozesse positiv beeinflussen und pathogene Keime erfolgreich zurückdrängen.

Das umfassende Hygiene-Programm

90 % dieser Mikroorganismen befinden sich auf unseren Oberflächen (Haut, Mund und Darm). Um den maximalen Effekt zur Stärkung des individuellen Abwehrsystems zu erreichen, ist die Einbeziehung aller drei Bereiche erforderlich. Mit dem EMIKO® EM® Hygiene-Paket steht Ihnen ein Komplett-Paket zur Verfügung, mit dem Sie Ihr mikrobielles System erhalten und pflegen:

- für den Darm – EMIKO®SAN
- für den Mund – EMIKO® ZahnCreme
- auf der Haut – EMIKO® WaschLotion



Das Bauchhirn – die Verbindung zwischen Darm und Gehirn

„Aus dem Bauch heraus“, so wird eine intuitiv getroffene Entscheidung bezeichnet. Dass dies jedoch weit mehr ist als eine Redensart, haben Anatomen und Hirnforscher schon lange bestätigt. Es gibt eine Verbindung zwischen Darm und Gehirn, über die rege kommuniziert wird. So kann sich der Zustand des Darms auf Stimmungen und Emotionen einer Person auswirken und Einfluss auf ihr Denken und Handeln nehmen. Wie das genau funktioniert, wird von Neurogastroenterologen untersucht.

Das „Bauchhirn“ ist die umgangssprachliche Beschreibung für ein Geflecht aus Nerven in der Bauch- und Darmregion. Es ist Teil des über den sogenannten Vagus Nerv mit dem Gehirn verbundenen enterischen Nervensystems (ENS). Das enterische Nervensystem wiederum ist Teil des peripheren Nervensystems (außerhalb des Schädels und des Wirbelkanals) und abgegrenzt zum zentralen Nervensystem (Kopfgehirn und Rückenmark).

Das enterische Nervensystem durchzieht, von der Speiseröhre bis zum Enddarm, nahezu den gesamten Verdauungsapparat. Zusammen mit dem Immunsystem – etwa 70 Prozent der Immunzellen befinden sich im Darm – gilt es als das wichtigste Informationssystem des Körpers.

Mit der Erforschung unseres „Bauchhirns“ befasst sich die Neurogastroenterologie. Dieser Zweig der Wissenschaft ist noch jung und wird uns zukünftig sicher noch viele Erkenntnisse über unser „zweites Gehirn“ liefern.

Die Aufgabe des Bauchhirns

Die Nervenzellen des Bauchhirns treffen selbstständig alle für den Darm wichtigen Entscheidungen. Das Bauchhirn regelt also die Darmmotorik und die Verdauung. Es analysiert die Nährstoffzusammensetzung und koordiniert, was aufgenommen und was ausgeschieden wird.

Ein ganz einfaches Beispiel für die Funktion des Bauchhirns: Man hat ein verdorbenes Lebensmittel gegessen. Das Bauchhirn meldet ans Kopfgehirn, dass Gifte im Körper sind, die hier nicht

hingehören. Das Kopfhirn wiederum schickt dem enterischen Nervensystem Signale zum Auslösen motorischer Reflexe, die Erbrechen auslösen.

Auf welchem Weg kommt die Information vom Darm zum Gehirn?

Das Gehirn wird über den Vagus Nerv zur Situation im Darm, in anderen Organen des Bauchraumes und über den Zustand des Immunsystems informiert. Der Vagus Nerv ist eine Verbindung von Nervensträngen, die aus dem Bauchraum bis zur Großhirnrinde und somit dem limbischen System, unserem Emotionszentrum, reicht.

Mindestens 80 Prozent der Nervenfasern des Vagus Nervs verlaufen vom Bauchraum zum Gehirn. Nur wenige Nervenfasern verlaufen in die entgegengesetzte Richtung und senden Informationen vom Gehirn an den Darm.

Wie werden Informationen transportiert?

Das enterische Nervensystem umfasst mehr als 100 Millionen Nervenzellen und ist damit sogar besser ausgestattet als das Rückenmark. Die Zelltypen und Rezeptoren des Magen-Darm-Traktes sind mit denen des Gehirns identisch. Sie kommunizieren miteinander über dieselben Botenstoffe, zum Beispiel Serotonin und Dopamin.

Serotonin und Dopamin werden umgangssprachlich auch als Glückshormone bezeichnet. 95 Prozent des im menschlichen Körper produzierten Botenstoffs Serotonin stammen aus dem Magen-Darm-Trakt. Ein hoher Serotoninspiegel lässt die Stimmung steigen und vertreibt Aggressionen, Angst und schlechte Laune. Es wird als wahrscheinlich angesehen, dass das im Bauchraum produzierte Serotonin seine Wirkung auch im Gehirn entfaltet.

Informationen von Bakterien

Bei der Verdauung helfen dem Darm etwa zwei Kilogramm nützliche Bakterien, die sich aus bis zu 1000 verschiedenen Arten zusammensetzen.

Mikroorganismen, ihre Zusammensetzung und ihre Stoffwechselprodukte können über die Verbindung vom Darm zum Gehirn auch Einfluss auf Vorgänge im Gehirn nehmen. Ihre Stoffwechselprodukte können zudem über das Blut zum Gehirn gelangen.

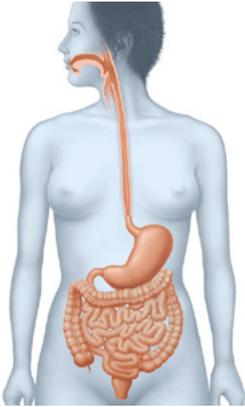
Es mehren sich Erkenntnisse dazu, dass Fehlbesiedlungen im Darm auch die Ursache für neurologische Beschwerden oder Beschwerden an Organen sein können, die keine unmittelbare Verbindung zum Verdauungssystem haben.

Fazit: Das Bauchhirn pflegen

Eine abwechslungsreiche Ernährung mit einer Fülle von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, hochwertigen Eiweißen und die maßvolle Zufuhr von Kohlenhydraten scheint die beste Pflege für unser Bauchhirn zu sein. Insbesondere die Verwendung von nicht verarbeiteten Lebensmitteln entlastet den Darm und gibt unserem Bauchhirn die Information „hier ist nichts Schädliches im Umlauf“.

Entsprechend positiv entwickelt sich die Darmflora, deren Informationen und Stoffwechselprodukte das Kopfhirn nicht negativ beeinflussen.

Der Spruch „Du bist was du isst“ fasst den Einfluss der Ernährung auf körperliches und seelisches Wohlbefinden zusammen.



© Jan 13 - iStock.com

Was bedeutet „Darmsanierung“?

Bei einer Darmsanierung stehen die Entgiftung des Dickdarms und der anschließende Wiederaufbau einer guten Darmflora im Mittelpunkt. Eine gute Darmflora ist die Voraussetzung für ein leistungsfähiges Immunsystem. Darüber hinaus lassen sich viele körperliche Beschwerden und Zipperlein durch eine Darmsanierung in den Griff bekommen. Das Gute: Eine Darmsanierung kann in den meisten Fällen ganz einfach selbst zuhause durchgeführt werden. Welche Möglichkeiten es gibt, was zu beachten ist und welche Rolle die EM®-Technologie spielen kann, erklären wir in diesem Beitrag.

In unserem Darm befinden sich um die 400 verschiedene Mikroorganismen-Arten, die für einen geordneten Verdauungsvorgang, unser Immunsystem und somit unsere Gesundheit von großer Bedeutung sind. Kommt es im Darm zu Funktionsstörungen, Verschiebungen der Darmflora oder starken Ablagerungen an den Darmwänden, treten daher – meist schleichend und selten mit dem Darm in unmittelbarem Zusammenhang stehend – kleinere Beschwerden auf, die sich bei Nichtbeachtung zu langfristigen gesundheitlichen Störungen entwickeln können.

Wann ist eine Darmsanierung sinnvoll und wer kann sie selbst machen?

Verstopfung, Blähungen, Magenbeschwerden, Hautprobleme, Antriebslosigkeit und Müdigkeit, wiederkehrende Erkältungen, Migräne und sogar Mundgeruch können vom Darm ausgehen. Wer also eine dieser Beschwerden hat (es gibt viele Weitere, die mit dem Darm in Verbindung stehen können – ein Gespräch mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker kann Aufschluss geben), sollte ernsthaft über eine Darmsanierung nachdenken.

Schwer fällt es all denjenigen, zu entscheiden, ob eine Darmsanierung sinnvoll ist oder nicht, die keine akuten Beschwerden haben. Denn woher soll man wissen, ob sich im Darm Schlacken angesammelt haben, sich im Organismus viele toxische Stoffe befinden oder Bakterien im Darm sind, die da nicht hingehören, wenn es einem vom Gefühl her gut geht?

Fakt ist: Unser Körper kann uns über lange Zeit „etwas vormachen“ und Funktionen aufrechterhalten, obwohl es bereits Versorgungsmängel, Leistungseinschränkungen bestimmter Organe, eine Fehlbesiedlung der Darmflora oder ähnliches gibt.

Menschen ohne Beschwerden können daher von einer jährlichen Darmsanierung profitieren, die unter Einhaltung bestimmter Ernährungsempfehlungen über ca. vier Wochen selbst und zuhause durchgeführt wird.

Sofern bereits Beschwerden oder eine Krankheit vorliegen, die ärztlicher Behandlung bedürfen, sollte auch eine Darmsanierung nur unter Aufsicht und nach Empfehlungen eines erfahrenen Arztes oder Heilpraktikers durchgeführt werden. In diesem Falle wird die Sanierung meist über einen längeren Zeitraum angesetzt, erfolgt mit sanfteren Methoden und muss für eine dauerhafte Verbesserung des Zustands auch mit einer Ernährungsumstellung einhergehen.

In diesem Zusammenhang ist auch unser Beitrag „Das Bauchhirn – die Verbindung zwischen Darm und Gehirn“ interessant zu lesen.

Darmreinigung vor der Darmsanierung?

Bevor mit der Darmsanierung begonnen werden kann, sollte der Darm zunächst komplett entleert und von allen Schlacken und Kotresten gereinigt werden. In der Schulmedizin ist dieser Vorgang zwar umstritten, doch die Naturheilkunde sieht die Darmreinigung als wichtigen Prozess zu Beginn und auch während einer Entgiftungstherapie.

Optimal ist die Gesamtentleerung des Darms, sprich des Dün- und Dickdarms.

Bekannte Methoden der Darmreinigung

Einlauf: Beim Einlauf wird über ein Plastikrohr Flüssigkeit – zumeist warmes Wasser – in den Darm eingebracht. Durch die Flüssigkeit entsteht ein starker Stuhldrang, der recht schnell zu einer Entleerung allerdings nur des unteren Verdauungskanal führt. Schlacken und Kotreste aus diesem Bereich können gelöst werden. Ein Einlauf muss während der Darmsanierung regelmäßig durchgeführt werden, um neue Anhaftungen schnell aus dem Körper zu entfernen.

Die Colon-Hydro-Therapie ist eine Darmreinigungstherapie, die in einer (Naturheil)Praxis durchgeführt wird. Warmes Wasser wird in den Dickdarm geleitet, mittels einer sanften Bachmassage in alle Bereiche des Dickdarms geleitet und unmittelbar bei der Behandlung auch wieder abgeleitet. Man muss während der Therapie also nicht auf die Toilette. Auch die Colon-Hydro-Therapie reinigt nur den Dickdarm und sollte während einer Darmsanierung häufiger durchgeführt werden.

Flohsamenschalen: Flohsamenschalen können sehr viel Wasser binden. Sie quellen im Darm auf, lockern so Kotablagerungen und Schlacken an den Darminnenwänden auf und rufen deren Ausscheidung hervor. Flohsamenschalen werden unabhängig von Mahlzeiten in mehreren Portionen über den Tag verteilt und in Wasser gerührt getrunken. Direkt danach muss weiteres stilles Wasser getrunken werden, damit es nicht zur Verstopfung durch ihr enormes Quellvermögen kommt.

Sie reinigen den Darm von oben nach unten und nicht nur einen Teil. Als Zeitraum für die Darmreini-

gung mittels Flohsamenschalen werden ab drei Wochen aufwärts empfohlen. Die Reinigung wird in der Regel parallel zum Aufbau der Darmflora durchgeführt.

Heil- und Mineralerden: Sie binden Giftstoffe, Schlacken und schädliche Darmbakterien, denn sie haben die Eigenschaft, Stoffe wie ein Schwamm aufzunehmen. Eine Darmreinigung mit Heil- oder Mineralerde geschieht über einen längeren Zeitraum der regelmäßigen Einnahme. Meistens werden Heil- und Mineralerden in Kombination mit Flohsamenschalen für eine noch bessere Entgiftungswirkung verwendet.

Weiterhin gibt es diverse Darmreinigungs-Ansätze mit Heil- und Bitterkräutern, kombinierte Therapien und ganze Therapieprogramme mit speziell hergestellten Produkten.

Darmsanierung unterstützt durch die EM®-Technologie

Eine sehr effektive Darmreinigung kann durch die Kombination von Flohsamenschalen und OSiBA Bomito erreicht werden. Um gleichzeitig den Aufbau einer guten Darmflora zu unterstützen, ist das Nahrungsergänzungsmittel EMIKO®SAN mit seiner natürlichen Milchsäure sehr hilfreich.

OSiBA Bomito besteht aus natürlichen Tonmineralien, die in feuchtem Zustand eine besonders große Oberfläche von 600 – 800 qm/Gramm haben. Je größer die Oberfläche, desto besser können Schadstoffe gebunden werden. Weiterer Vorteil: Durch seine basischen Inhaltsstoffe kann OSiBA Bomito auch ausgleichend auf den Säure-Basen-Haushalt wirken.

Pro Tag werden 2 g mit Wasser verrührt getrunken. Eine Dose Bomito reicht für ca. 100 Tage.

EMIKO®SAN entsteht durch Fermentation verschiedener Biokräuter, Acerolapulver und Quinoa mit effektiven Mikroorganismen, ist reich an Vitamin C, den Stoffwechselprodukten der EM® und Milchsäure. Fäulnisprozesse im Darm werden verhindert und kann so den Aufbau einer guten Bakterienflora unterstützen. EMIKO®SAN wird bereits während der Darmreinigung täglich getrunken – Erwachsene trinken pro Tag zwischen 30 und 50 ml.

Beispiel für eine vierwöchige Darmsanierung mit der EM®-Technologie:

Den Flohsamen-Bomito-Shake herstellen: Für eine Portion werden 1 TL Flohsamenschalen (empfindliche Menschen können die ersten Tage mit einem halben TL beginnen), ein Messlöffel OSiBA Bomito und 200 ml stilles Wasser benötigt. Zunächst wird Bomito in das Wasser gerührt und sollte ca. 3 Minuten quellen. Anschließend umrühren, die Flohsamenschalen einrühren und sofort trinken. Unmittelbar im Anschluss weitere 200 – 300 ml stilles Wasser in kleinen Schlucken trinken.

Die tägliche Menge Bomito beträgt 2 g (ein Messlöffel), der bei zwei bis drei Shakes pro Tag aufgeteilt werden sollte.

Wann trinken?: Der Flohsamen-Bomito-Shake wird eine halbe bis eine Stunde vor einer Mahlzeit auf leeren Magen oder ca. zwei Stunden nach einer leichten Mahlzeit getrunken, weil dann der Magen wieder leer ist. EMIKO®SAN wird zu einer Mahlzeit getrunken und kann – muss aber nicht – auf mehrere Mahlzeiten verteilt werden.

Woche 1: 1 Shake pro Tag

Woche 2: 2 Shakes pro Tag

Woche 3: 3 Shakes pro Tag

Woche 4: 1 Shake pro Tag

In Woche zwei und drei sollte mindestens eine Mahlzeit durch einen Shake ersetzt werden.

Während der Darmreinigung und -sanierung sollten täglich mindesten 1,5 bis 2 Liter stilles Wasser oder Kräutertee getrunken werden. Diese Menge ist als zusätzliche Flüssigkeitsaufnahme zu verstehen. Das Wasser, das mit den Shakes und unmittelbar danach getrunken wird, zählt nicht dazu. Um dem Körper die Wasseraufnahme zu erleichtern, sollte das Wasser mit EM-X® Keramik aufgewertet werden. Wer langfristig gutes, schadstoffarmes Wasser mit kleinen Clustern trinken möchte, kann sich für ein System aus der H₂O-Serie entscheiden.

Hilfreiche Infos zum Thema Wasser lesen Sie auch in den Beiträgen „Warum Trinkwasser filtern?“ oder „Trinkwasseraufbereitung mit EM®-Technologie“.

Ernährung während und – und am besten auch – nach der Darmsanierung

Essen: Während einer Darmsanierung sollte die Ernährung „basenüberschüssig“ sein. Das heißt, Gemüse, Salate, Kräuter, Samen und Nüsse sowie unverarbeitete Vollkorngetreide (ggf. mal ausschließlich glutenfreie Sorten ausprobieren, um eine Sensitivität auszuschließen) stehen ganz oben auf der Verzehrliste. Fleisch und Eier sollten in dieser Zeit nur selten gegessen werden, wer darauf verzichten kann, umso besser. Milchprodukte sollten vermieden werden, denn sie führen im Verdauungstrakt zur Schleimbildung.

In dieser Zeit sind auch Fastentage, reine Suppen- oder Safttage entlastend für den Darm. Auch das sog. „intermittierende Fasten“, das tägliche Fastenperioden und somit das Auslassen von Mahlzeiten (Abendessen oder Frühstück) beschreibt, kann sinnvoll sein. Lesenswert ist auch dieser Artikel zum Thema Fasten: „Fasten pflegt den Darm“.

Grundsätzlich sollten alle industriell verarbeiteten Nahrungsmittel, auch Süßigkeiten, vom Speiseplan gestrichen werden.

Trinken: In der Zeit der Darmsanierung sollten Soft- oder Energydrinks, grundsätzlich alle gezuckerten Getränke, kohlenensäurehaltige Getränke (Kohlensäure säuert!) und Alkohol gemieden werden. Reine Säfte können stark mit stillem Wasser verdünnt getrunken werden (außer es werden Safttage durchgeführt). Kaffee säuert auch, und bei 1-2 Tassen liegt die tägliche Obergrenze, sofern man nicht ganz verzichten möchte. Der Bio EM-Kaffee ist hier ein sehr bekömmlicher und leckerer Kaffee.

Die beiden Top-Getränke in der Darmsanierungs-Zeit sind stilles Wasser und Kräutertee.

Wer ausreichend trinkt (Erwachsene ca. 2 Liter / Tag), hilft seinem Organismus, alle mobilisierten Gifte, die durch die Darmsanierung frei geworden sind, aus dem Körper zu befördern.

Und nach der Darmsanierung?

Eine Darmsanierung pflegt nicht nur den Darm, sie ist der ideale Start für eine langfristige Ernährungsumstellung. Der Zeitraum von vier Wochen eignet sich hervorragend, um alte Gewohnheiten abzulegen. Nach einigen Tagen der Gewöhnung werden neue Verhaltens- und Essensmuster gelernt, die auch nach den vier Wochen sehr gut weiterverfolgt werden können, weil sie bereits einen neuen Gewöhnungseffekt hervorgerufen haben.

Wenn die Darmsanierung mit Sorgfalt durchgeführt wurde, ruft sie auch ein verändertes Körperempfinden hervor. Die Signale des Körpers werden viel deutlicher wahrgenommen. Man kann viel einfacher Nahrungsmittel ausfindig machen, die nicht so gut vertragen werden. Die Lust auf Weißmehlprodukte oder Zucker schwindet, man mag plötzlich viel lieber gesunde Dinge essen.

Vielen Menschen tut es gut, auch weiterhin EMIKO®SAN zu trinken. Probieren Sie es einfach aus.

Fazit

Eine Darmsanierung mithilfe von Flohsamenschalen, dem Tonmineral OSiBA Bomito und dem Nahrungsergänzungsmittel EMIKO®SAN ist einfach, effektiv und schließt für zusätzliches Wohlbefinden die EM®-Technologie mit ein. Das beispielhaft beschriebene vier-Wochen-Programm eignet sich für Menschen mit und ohne typische Beschwerden, die ihre Ursache im Darm haben können (z. B. Verstopfung, Blähungen, Magenbeschwerden, Hautprobleme, Antriebslosigkeit, Müdigkeit, wiederkehrende Erkältungen, Migräne, Mundgeruch). Die Darmsanierung schließt sowohl die Reinigung des Darms von Schlacken, Kotresten und schadhafte Bakterien als auch den gezielten Neuaufbau einer guten Darmflora mit ein.



EMIKO®SAN – fermentiert mit probiotischen Mikroorganismen

Der Markt für Nahrungsergänzungsmittel, die sich positiv auf die Verdauung und die mikrobielle Besiedlung des Verdauungstraktes auswirken sollen, ist groß geworden. Immer mehr Menschen besinnen sich darauf, ihren Darm mit guter Ernährung und entsprechenden prä- oder probiotischen Ergänzungen pflegen zu wollen. Wir klären in diesem Beitrag, was pro- und präbiotisch überhaupt bedeutet und warum die EM®-Technologie aus EMIKO®SAN ein besonders reichhaltiges Nahrungsergänzungsmittel macht, das mit probiotischen Mikroorganismen fermentiert wird.

Der Unterschied von Prä- und Probiotika

Präbiotika sind Lebensmittel, die „Futter“ für bereits im Darm angesiedelte Bakterien liefern. Über die regelmäßige Aufnahme präbiotischer Lebensmittel können bestimmte Bakterienspezies wie Milchsäure- oder Bifidobakterien gefördert werden, die gut sind für die Darmgesundheit.

Als **präbiotische Lebensmittel** gelten Pflanzen (z. B. Schwarzwurzeln, Pastinaken, Chicorée), die einen hohen Anteil für den Menschen nicht verdaubare Kohlenhydrate (Ballaststoffe) enthalten. Diese Ballaststoffe können allerdings von den Bakterien im Dickdarm als Nahrung genutzt werden.

Industriell hergestellte **präbiotische Nahrungsergänzungsmittel** können pflanzlichen (z. B. Inulin) oder tierischen Ursprungs (z. B. Lactulose) sein, sind konzentriert und werden täglich in geringen Mengen konsumiert.

Als **Probiotika** werden Lebensmittel bezeichnet, die lebensfähige Mikroorganismen enthalten. Zahlreiche Studien haben bestätigt, dass sie einen gesundheitsfördernden Einfluss auf den Menschen oder das Tier haben können, wenn sie in ausreichender Menge aufgenommen werden.

Zu den **probiotischen Lebensmitteln** zählen Joghurt, Sauerkraut, einige Wurstsorten, Quark oder auch Käse. Für ihre probiotische Wirkung auf den Organismus ist es wichtig, dass das Nahrungsmittel tatsächlich noch lebende Bakterien enthält, wenn es verzehrt wird. In industriell verarbeiteten Lebensmitteln sind die Mikroorganismen z. B. durch Pasteurisierung meist nicht mehr lebendig.

Von den probiotischen Lebensmitteln nochmal abzugrenzen sind **probiotische Nahrungsergänzungsmittel**. Sie enthalten in konzentrierter Form mehrere Millionen bis Milliarden lebensfähige Bakterien und werden nur in geringen Mengen nach einzuhaltender Herstellerempfehlung konsumiert.

Industriell hergestellt gibt es auch sogenannte Synbiotika, die durch Kombination von einem Pro- mit einem Präbiotikum entstehen.

EMIKO®SAN: Nicht nur das was draufsteht, sondern so viel mehr wert

Die Produktion von EMIKO®SAN erfolgt unter Verwendung definierter probiotischer Starterkulturen und vieler weiterer natürlicher Zutaten, die nicht sterilisiert werden und daher ihre spezifischen Bakterien ins Produkt einbringen.

Der Wert von EMIKO®SAN entsteht im Laufe der Fermentation aller natürlichen Zutaten, bei der sich positive Mikroorganismen vermehren und eine Vielzahl für sie typische Stoffwechselprodukte freisetzen. Während der Fermentation (=Reifungsprozess) gehen alle enthaltenen Bakterien intensive Wechselbeziehungen miteinander ein. Auch das fertige EMIKO®SAN wird nicht mehr thermisch behandelt, alle Stoffe bleiben daher unverändert bestehen.

Nahrungsergänzungsmittel mit Bakterienkulturen und das Besondere an EMIKO®SAN

Inzwischen gibt es eine Vielzahl an Nahrungsergänzungsmitteln, die verschiedene Bakterienkulturen enthalten. Für eine Beurteilung von EMIKO®SAN oder vermeintlich ähnlichen Produkten muss bedacht werden, dass ist die Betrachtung der Wirkung einzelner bekannter probiotischer Stämme nicht ausreichend ist.

Bei EMIKO®SAN handelt es sich um eine komplexe Mischung mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen. Die Wirkung ist nicht ausschließlich auf einzelne Bakterienstämme zurückzuführen. Die differenzierten Fermentationsverfahren der EM®-Technologie bewirken, dass sich im fertigen Produkt die Gesamtheit aller Bestandteile ausgewogen ergänzen. Neben den unterschiedlichen Mikroorganismen-Arten spielen vor allem die natürlichen Inhaltsstoffe mit ihren Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen eine entscheidende Rolle. Durch das „Miteinander“ der verschiedenen Mikroorganismen während der Fermentation entsteht außerdem eine einzigartige Kombination von Stoffwechselprodukten, die EMIKO®SAN zu einem ganz besonderen Getränk machen.

Im Vergleich zu anderen Nahrungsergänzungsmitteln mit Mikroorganismen liegt das Besondere in der EM®-Technologie: Bei EM® geht es immer um Symbiosen, bei denen sich Wirkungen bündeln und Kräfte gesteigert werden. Natürliche Prozesse stehen im Mittelpunkt, nicht etwa eine definierte Bakterienmischung, die in Summe nicht das leisten kann, was die einzelnen Kulturen zu leisten vermögen, weil sie sich untereinander nicht ergänzen, möglicherweise sogar behindern.

EM[®]-Technologie ist Wissens- und Entwicklungsgrundlage für EMIKO[®]SAN

EMIKO[®]SAN ist ein Originalprodukt der EM[®]-Technologie von Prof. Higa. Er stellte fest, dass für die Wirksamkeit eines Produkts mit Mikroorganismen nicht die Anzahl und Menge der enthaltenen Stämme eine Rolle spielt, sondern dass vielmehr die Kombination der ausgewählten Arten und ihr spezifisches „Zusammenspiel“ entscheidend sind.

In die Entwicklung und auch Weiterentwicklung von EMIKO[®]SAN – wie kürzlich die Produktoptimierung durch Quinoa – sind inzwischen über 30 Jahre Erfahrung und Wissen in der EM[®]-Technologie eingeflossen.

Für alle EM[®]-Produkte gilt: „Das Ganze ist mehr als die Summe seine Teile“, was durch dieses Zitat von Aristoteles wunderbar zusammengefasst werden kann und auch auf die Eigenschaften von EMIKO[®]SAN zutrifft. **Das verkaufsfertige EMIKO[®]SAN hat einen viel höheren Wert für den Körper als die isoliert betrachteten Eigenschaften seiner einzelnen Zutaten.**

Fazit

Der Wert von EMIKO[®]SAN ergibt sich im Laufe der Fermentation natürlicher Zutaten, die ihre spezifischen Bakterien ins Produkt einbringen. Als Starterkulturen werden weitere, definierte probiotische Mikroorganismenarten zugesetzt. Während der Reifung vermehren sich positive Mikroorganismen und setzen für sie typische Stoffwechselprodukte frei. Nach Abschluss der Fermentation wird EMIKO[®]SAN nicht thermisch behandelt, sodass alle Fermentationsprodukte unverändert erhalten bleiben. Das Besondere an EMIKO[®]SAN – im Vergleich zu anderen Nahrungsergänzungsmitteln mit Bakterienkulturen – liegt in der Kraft des Zusammenspiels aller natürlichen Zutaten, den Mikroorganismen und ihren Stoffwechselprodukten, die während der Fermentation entstehen.



Natürliche Zahnpflege mit EM®-Produkten

Schöne Zähne sollen blendend weiß sein, gleichmäßig, ohne Verfärbungen und ohne Lücken. Doch die Zähne nur auf ihre Optik zu reduzieren, würde ihnen nicht gerecht. Mit den Zähnen verbundene Nervenbahnen haben Einfluss auf unterschiedliche Bereiche in unserem Körper. Zahngesundheit und körperliches Wohlbefinden stehen also in enger Verbindung. Die EMIKO®Care ZahnCreme, EMIKO® Ur-Meersalz Sole und EMIKO®SAN eignen sich zur umfassenden Zahnpflege auf Grundlage der EM®-Technologie.

Ganzheitlich orientierte Zahnärzte weisen jedem Zahn einen bestimmten Körperbereich zu. Ungepflegte oder beeinträchtigte Zähne belasten demnach den gesamten Organismus. Auch der zwischenmenschliche Bereich wird durch ungepflegte Zähne berührt: Mundgeruch und unschöne Ablagerungen gilt es also bestmöglich zu reduzieren. Doch Zähneputzen allein genügt nicht. Es kommt auf die verwendeten Produkte, die Technik und darauf an, dass alle Bereiche im Mund gereinigt werden.

EM®-Produkte zur Zahnpflege

EMIKO®Care ZahnCreme

Die basische EMIKO®Care ZahnCreme mit feinsten Rügener Heilkreide reinigt die Zähne besonders schonend. Die natürlich enthaltenen Mineralstoffe, Spurenelemente und EM-X® Gold fördern eine gute Mundflora und kräftiges Zahnfleisch. Die entzündungshemmende Wirkung der Rügener Heilkreide ist wissenschaftlich nachgewiesen.

Die EMIKO®Care ZahnCreme mit neutralem, Menthol- oder Fenchelgeschmack ist sehr ergiebig – bereits ein erbsengroßer Tropfen auf der Zahnbürste genügt. Sie reinigt gründlich mit nur geringer Abrasion, also ohne den Zahnschmelz anzugreifen. Die ZahnCreme eignet sich auch bereits für Kinder, denn sie enthält keinerlei synthetische Stoffe, die beim Abschlucken schädlich sein könnten.

Anwendung: Reinigen Sie Ihre Zähne morgens und abends mit der EMIKO®Care ZahnCreme. Auf empfindliche Stellen im Mund kann die ZahnCreme neutral regelmäßig aufgebracht werden und dort über Nacht verbleiben.

EMIKO® Ur-Meersalz Sole

Das Zähneputzen mit Salz hat eine lange Tradition. EMIKO® Ur-Meersalz Sole eignet sich daher als Ergänzung zur täglichen Mundpflege. Scharfe Kristalle könnten den Zahnschmelz und das Zahnfleisch beschädigen und die Anfälligkeit für schädliche Mikroorganismen erhöhen. Daher sollte nur die flüssige Sole verwendet werden. Durch ihre Fülle an Mineralstoffen trägt die Sole dazu bei, Säuren im Mund zu neutralisieren. Schädliche Säuren begünstigen die Bildung von Zahnbelägen und Zahnstein. Salz wird zudem antibakterielle Eigenschaften zugeschrieben.

Anwendung: Zwei bis dreimal pro Woche können die Zähne ausschließlich mit der Sole geputzt werden. Sie kann direkt auf die Zahnbürste gesprüht werden. Wem der salzige Geschmack zu stark ist, verdünnt die Sole vorher mit etwas Wasser oder feuchtet die Zahnbürste mit Wasser an.

Wer zu Mundgeruch neigt, spült den Mund nach dem Zähneputzen mit einer Wasser-Sole-Verdünnung. Auch wenn nach dem Essen keine Zahnbürste zur Hand ist, kann der Mund gespült werden. Mindestens 1x pro Woche wird die Zahnbürste nachts kopfüber in die Wasser-Sole-Verdünnung gestellt.

EMIKO®SAN

EMIKO®SAN ist – wie die Sole – eine gute Ergänzung zur täglichen Mundpflege. Die positiven effektiven Mikroorganismen beeinflussen die Mundflora und können schlechte Gerüche und negative Keime reduzieren.

Anwendung: EMIKO®SAN eignet sich als Alternative zum ayurvedischen „Ölziehen“: morgens noch vor dem Zähneputzen EMIKO®SAN mehrere Minuten im Mundraum bewegen und zwischen den Zähnen durchziehen. Schadstoffe, die sich im Mund und den Zahnzwischenräumen abgelagert haben, werden zusammen mit EMIKO®SAN ausgespuckt. Nehmen Sie sich mindestens 3x pro Woche Zeit für diese besondere Mundspülung – ideal, wenn Sie unter der Dusche stehen.

EMIKO®SAN eignet sich als erfrischende Mundspülung auch bei Mundgeruch. Bei Bedarf nehmen Sie ca. 15-20ml in dem Mund, gurgeln und spülen den Mundraum und spucken es anschließend aus. Für unterwegs eignen sich die kleinen Portionsfläschchen aus dem EMIKO®SAN Reiseset.

Zahnseide oder Interdentalbürsten können vor der Benutzung in EMIKO®SAN eingetaucht werden. So gelangen die original EM® sicher auch in die Zahnzwischenräume.

Zahnputz-Technik & Equipment

Zahnärzte empfehlen das Putzen mit der sogenannten BASS-Technik: hierbei wird die Zahnbürste in einem 45°-Winkel angelegt und die Borsten leicht gegen Zähne und Zahnfleisch gedrückt. Durch kleine rüttelnde Bewegungen werden die Beläge gelockert und entfernt.

Doch die beste Technik nützt nichts, wenn die Zahnbürste zu hart/zu weich ist oder zu viel Druck beim Putzen ausgeübt wird. Wer sich unsicher ist, verlässt sich daher besser auf eine gute elektrische Zahnbürste. Experten empfehlen die Zahnbürste bzw. den Bürstenkopf monatlich zu wechseln. Spätestens wenn Borsten abstehen, sollte eine neue Zahnbürste verwendet werden.

Die meisten Zahnbürsten bzw. die Art des Putzens genügen nicht, um die Zahnzwischenräume zu reinigen. Ob Interdentalbürsten, die es in verschiedenen Größen gibt, oder Zahnseide benutzt werden

sollte, ist nicht nur von den Vorlieben des Anwenders abhängig. Interdentalbürsten reinigen größere Zwischenräume tendenziell besser, Zahnseide ist für die engen Zwischenräume angenehmer.

Unsere Empfehlung: Was zur Zahnpflege ins Bad gehört:

1. Zahnbürste mit mittlerem Härtegrad und abgerundeten Borsten (bei Zahnfleischproblemen mit weichem Härtegrad)
2. Zahnputzbecher
3. Zahnseide
4. Interdentalbürsten – Ihr Zahnarzt kann die richtige(n) Größe(n) empfehlen, die Sie für Ihre Zähne benötigen
5. EMIKO®Care ZahnCreme neutral, Fenchel oder Menthol
6. EMIKO® Ur-Meersalz Sole
7. EMIKO®SAN

Tipps für den Alltag: Beißen Sie nicht die Zähne zusammen!

Das Kiefergelenk wird vom sogenannten Nervus Trigemini versorgt. Dieser dreigeteilte Gesichtsnerv hat Querverbindungen zu allen anderen Nerven im Kopf. Im stressigen Alltag beißen wir sprichwörtlich viel zu oft die Zähne zusammen und stimulieren so in negativer Weise die anderen Nerven. Es kann zu Verspannungen im Kiefergelenk kommen, die sich bis zum Schultergelenk und Lendenwirbelbereich auswirken. Nehmen Sie sich bewusst einen Moment Zeit zur Lockerung der Kiefermuskulatur:

- Öffnen und schließen Sie den Mund mit einer lockeren gleitenden Bewegung mehrmals.
- Strecken Sie die Zunge mit wenig Kraftaufwand heraus und bewegen Sie die Zunge mehrmals nach rechts und links.
- Bewegen Sie den Unterkiefer harmonisch ohne Kraft mehrmals nach rechts und links.
- Lockerung der Mundmuskulatur: sagen Sie mehrmals übertrieben stark die Vokale auf: a – e – i – o – u

Fazit

Die natürlichen EM®-Produkte stabilisieren das mikrobielle Milieu im Mund- und Rachenraum und sind daher eine sehr gute Wahl zur effektiven Mundhygiene. Die Zahnpflege ist besonders schonend und auch bei empfindlichen Zähnen und Zahnfleisch geeignet. Da keine synthetischen Zusätze vorhanden sind, kann die Zahn- und Mundpflege mit EM® bereits im Kindesalter begonnen werden. Neben der Auswahl der Pflegeprodukte ist auch die Pflegetechnik von Bedeutung und sollte nach den Vorgaben des eigenen Zahnarztes durchgeführt werden.



EMIKO®Care WaschLotion: Schonende Reinigung für die Haut

Unsere Haut ist täglich vielen Einflüssen ausgesetzt. Insbesondere Menschen, die ein Handwerk ausüben, kommen häufig mit Stoffen in Kontakt, welche der schützenden und natürlichen Hautbarriere schaden können. Häufiges Waschen mit aggressiven Seifen trocknet die Haut aus und begünstigt Risse.

Die natürlichen Inhaltsstoffe der EMIKO®Care WaschLotion ermöglichen eine hautschonende Reinigung, die Hautflora und Säureschutzmantel schützt. Bei regelmäßiger Anwendung ist die Haut weniger gestresst und es werden weniger Hautzellen abgestoßen. Die Haut wird geschmeidiger, verliert weniger Feuchtigkeit und ein geschwächter Säureschutzmantel kann sich regenerieren.

Die leichte Zitrusnote aus natürlicher Quelle vervollständigt die hautschonende Rezeptur. Der Zitrusduft wird mittels CO₂-Extraktion aus der Zitronenmyrte gewonnen, die auch als Zitronen-Teebaum bekannt ist. Dieses Verfahren wird seit ca. 20 Jahren vor allem in der Lebensmittelherstellung angewandt. Die wertvollen Inhaltsstoffe aus der Zitronenmyrte werden rückstandsfrei bei niedrigen Temperaturen aus der Pflanze ausgezogen. Was gewonnen wird, ist kein ätherisches Öl, so dass auch allergieempfindliche Menschen die WaschLotion nutzen können. Die Lotion enthält leicht schäumende Bestandteile aus Kokostensiden. Eine pflanzliche Ölsäure dient als Emulgator. Die feinenergetischen Informationen der EM Effektiven Mikroorganismen® werden über das EM-X® Keramikpulver und durch „geiptes“ Wasser auf das Produkt übertragen.

Der große Vorteil der EMIKO®Care WaschLotion ist, dass sie sich über den Pumpspender leicht dosieren lässt. Sie ist somit hygienisch und auch in öffentlichen Räumen und im Gewerbe einsetzbar. Der Pumpspender erschwert es schädlichen Keimen, in die Flasche einzudringen. So reicht eine leichte Konservierung durch Zitronensäure und Kaliumsorbat aus.



Die natürlichen EMIKO® Körperpflegeprodukte

Wer sich mit der EM®-Technologie beschäftigt, denkt nicht zuerst an Seifen, Shampoo, Cremes oder Zahncreme. Dass jedoch auch unser gesamter Körper durch die Pflege auf Basis dieser biologischen Technologie profitiert, liegt auf der Hand: Aufgrund verschiedenster Umwelteinflüsse ist unsere Haut auf Hilfe von außen angewiesen, die natürliche Regenerationsprozesse für sicht- und spürbare Vitalität fördert. Die Körperpflegeprodukte der EMIKO® Care Serie auf Basis der EM®-Technologie können in dieser Hinsicht besonders positive und pflegende Effekte erzielen.

Warum EM®-Technologie in Kosmetik?

Die EM®-Technologie ist Sinnbild für regenerative und positive Aufbauprozesse, egal in welchen Bereichen des Lebens sie zum Einsatz kommt. Entsprechende EM®-Wirkungen ergeben sich auf drei Ebenen:

1. durch die biologische Wirkung guter Mikroorganismen,
2. durch die antioxidative Wirkung der EM®-Stoffwechselprodukte und
3. durch die feinenergetische Schwingung regenerativer EM®-Mikroorganismen, die in EM-X® Keramik gespeichert ist und auf verschiedene Medien übertragen werden kann.

Die Produkte der EMIKO® Care Serie enthalten keine lebenden Mikroorganismen. Der Gesetzgeber erlaubt hier nur einzelne definierte Stämme, nicht aber eine Mischung, wie in EM®. Weil ein sehr großer Teil der EM®-Wirkung jedoch ohnehin von ihren antioxidativen Stoffwechselprodukten und feinenergetischen Schwingungen ausgeht, können Haut, Haare und Zähne wirkungsvoll von den beiden letztgenannten Wirkungsebenen in den Produkten der EMIKO® Care Serie profitieren.

Bildlich formuliert, setzt die EM®-Technologie den naturkosmetischen Produkten der EMIKO® Care Serie „die Krone auf“ und hebt sich daher durch ihren pflegenden Zusatz von allen anderen Naturkosmetikprodukten ab.

Zutaten auf Basis der EM®-Technologie und weitere Zutaten

Je nach Produkt der EMIKO®Care Serie gelangen die hochwirksamen Stoffwechselprodukte und die energetischen EM®-Informationen während des Herstellungsprozesses durch diese bekannten Einzelprodukte in die Kosmetik:

- EM-X Gold®,
- EMIKO® Ur-Meersalz,
- EM Meersalz Gold,
- EM-X® Keramikpulver (eine sehr feine Variante des EM Super Cera C® Pulvers)
- EM-X® Keramik (energetisiertes Wasser)

In einigen Produkten ist darüber hinaus eine kleine EM-X® Keramikugel enthalten, die auch nach Fertigstellung des Produktes für die positive Energetisierung der weiteren Zutaten sorgt.

Die Produkte der EMIKO®Care Serie werden ausschließlich aus rein natürlichen Rohstoffen hergestellt und sind frei von Glycerin, Titandioxid und Stoffen auf Mineralölbasis – und somit auch frei von Mikroplastik. Warum Paraffin so schädlich ist für die Haut, lesen Sie im Beitrag „Paraffine sind schädlich für die Haut“ auf www.emiko.de.

Die Basis aller Produkte bilden natürliche Zutaten, die für ihre Pflegewirkung bekannt sind.

Die natürlichen Körperpflegeprodukte der EMIKO®Care Serie werden in kleinen Manufakturen hergestellt, die langjährige Erfahrung mit der Produktion von Naturkosmetik und Wellnessprodukten haben.

Haut und Mikroorganismen – eine lebenslange Verbindung

Die Haut ist unser größtes Organ und hat mehrere wichtige Aufgaben. Sie schützt den Körper vor Hitze, Kälte und schädlichen äußeren Einflüssen. Sie ist Teil unseres Gefühlsempfindens und kann über Duftstoffe (Pheromone) Botschaften an unsere Umwelt senden. Sie kann Stoffe aufnehmen, schädigende Substanzen aus dem Körper ausscheiden und unterstützt über ihre Durchblutung die Regulation von Kreislauf und Körperwärme.

Vor allem aber ist die Haut Lebensraum für Milliarden von Mikroorganismen. In den feuchten und warmen Regionen unseres Körpers tummeln sich auf 1 cm² Haut ca. 1 Mio. kleine Lebewesen. Damit leben auf unserer Haut mehr Mikroorganismen als es Menschen auf der Erde gibt. Diese Bakterien und Pilze sind ein natürlicher Bestandteil der Hautoberfläche und werden unter dem Begriff „Hautflora“ zusammengefasst. Sie bilden mit Hilfe von Sekreten aus Hautdrüsen den Säureschutzmantel und erzeugen Stoffwechselprodukte, die sich günstig auf die Haut auswirken. Der leicht saure pH-Wert ist von großer Bedeutung für das Gleichgewicht der Haut, denn viele Enzyme, die an Aufbau und Regeneration der Hautbarriere beteiligt sind, sind abhängig vom pH-Wert. Die Mikroorganismen sorgen also für funktionierende und intakte Hautschichten und verhindern wirksam das Eindringen von fremden Keimen.

Naturkosmetik mit Zertifikat

Als Mitglied im Deutschen Tierschutzbund lehnen wir bei allen EMIKO®Care Körperpflegeprodukten Inhaltsstoffe ab, die an Tieren getestet wurden und arbeiten nur mit Zulieferern zusammen, die sich ebenfalls daran halten.

Viele Produkte der EMIKO®Care Serie sind gesondert zertifiziert nach den Regularien des

- Internationalen Herstellerverbandes gegen Tierversuche in der Kosmetik e.V. (IHTK) und des
- Bundesverbandes dt. Industrie- und Handelsunternehmen Arbeitsgemeinschaft Kosmetik (BDIH)

und tragen die entsprechenden Siegel.

Diese Zertifikate werden nur dann vergeben, wenn nachweislich bestimmte Kriterien, wie z. B. der Verzicht auf organisch-synthetische Farbstoffe, synthetische Duftstoffe, Silikone, Paraffine und genetisch veränderten Organismen, erfüllt wurden. Die Produkte dürfen nicht radioaktiv bestrahlt werden. Auch bei den bisher nicht zertifizierten, neueren Produkten halten wir uns an diese strengen Regularien.

Ohne Konservierung geht es nicht

Es sei denn, man ist als Verbraucher damit einverstanden, dass eine Creme im Kühlschrank aufbewahrt wird und trotzdem innerhalb von vier Wochen verbraucht sein muss. Viele Hersteller werben mit der Aussage „frei von Konservierungsstoffen“. Diese Produkte enthalten dafür oft recht hohe Mengen ätherischer Öle, die ebenfalls konservierend wirken, aber nicht als Konservierungsstoff deklariert werden müssen.

Da viele Menschen unter Allergien leiden, die durch ätherische Öle ausgelöst werden, enthalten die EMIKO® Körperpflegeprodukte keine ätherischen Öle. Durch die hochwertigen Rohstoffe, die sorgfältige Herstellung und den Einsatz der EM®-Technologie müssen in den EMIKO® Körperpflegeprodukten nur sehr geringe Mengen Konservierungsstoffe zugegeben werden.

Für die EMIKO®Care Serie werden Benzylalkohol oder Natriumbenzoat verwendet:

- **Natriumbenzoat** ist ein Konservierungsstoff, der auch bei der Lebensmittelherstellung eingesetzt wird. Es gibt Menschen, die eine Unverträglichkeit dieses Stoffes haben, wenn sie ihn über die Nahrung zu sich nehmen. Es ist jedoch nicht bekannt, dass Natriumbenzoat eine Unverträglichkeit auf der Haut auslöst. Natriumbenzoat ist das Natriumsalz der Benzoesäure, ist wie diese ein Konservierungsstoff und kommt in der Natur in Heidelbeeren, Preiselbeeren und anderen Früchten sowie in Honig, Joghurt, Sauermilch und Käse vor.
- **Benzylalkohol** kommt natürlicherweise in verschiedenen ätherischen Ölen und im Mais vor. Er wirkt antiseptisch und ist nur selten allergieauslösend.

Fazit

Die EMIKO®Care Serie ist mit ihren genau aufeinander abgestimmten Pflegeprodukten eine Innovation im Bereich der Naturkosmetik. Verwenden Sie die Produkte in Kombination, findet Ihre Haut schnell zu ihrem natürlichen Gleichgewicht zurück. Die konsequente Verwendung von natürlichen Rohstoffen und je nach Produkt der Zusatz von EM-X Gold®, EMIKO® Ur-Meersalz, EM Meersalz Gold oder EM-X® Keramikpulver machen diese Kosmetik besonders wertvoll.

Impressum

Herausgeber:

EMIKO® Handelsgesellschaft mbH
Mühlgrabenstraße 13
D-53340 Meckenheim
www.emiko.de

Layout:

EMIKO® Handelsgesellschaft mbH

Trotz sorgfältiger Bearbeitung erheben die Angaben nicht Anspruch auf Vollständigkeit und Fehlerlosigkeit. Druckfehler vorbehalten.