

Blähbauch & Durchfall bei älteren Frauen

Blähbauch, Durchfall und 1 Tropfen Zitronenöl

Ein aufgeblähter Bauch, krampfartige Schmerzen und ständiger Durchfall - und das schon nach einem Glas Wasser. Viele ältere Frauen kennen dieses belastende Phänomen. Was wie ein Rätsel erscheint, ist oft Ausdruck tieferer Regulationsstörungen im Verdauungssystem. Und es gibt eine einfache, wirksame und sehr liebevolle Hilfe aus der Aromatherapie: ein einziger Tropfen ätherisches Zitronenöl.

Wenn der Bauch rebelliert - Was steckt dahinter?

Dieses typische Muster - aufgeblähter Bauch, häufige Toilettengänge mit loser Konsistenz und Morgenschmerzen im Darm - deutet auf eine dysregulierte Darmperistaltik und einen möglichen Gallensäureverlust-Durchfall hin. Auch Störungen im Enterischen Nervensystem (dem "Bauchhirn") oder eine gestörte Magen-Darm-Kommunikation durch Stress, Hormone oder Mikrobiom-Ungleichgewicht spielen häufig mit hinein.

Typische Auslöser:

- Verlangsamte Entleerung des Magens -> Gärprozesse
- Galle-Reflux & überaktive Gallenblase
- Entgleiste Mikrobiota
- Darmnervenspannung (v.a. im parasympathischen Frühstadium)
- Verlorene Rhythmik durch Medikamente oder Fehlernährung

Warum 1 Tropfen Zitronenöl so schnell wirkt - wissenschaftlich erklärt

Zitronenöl enthält über 70 % Limonen, ein Monoterpen mit außergewöhnlicher bioelektrischer und zellkommunikativer Wirkung.

Was passiert im Körper?

- Signalübertragung im limbischen System
- Perorale Aufnahme über die Mundschleimhaut
- Einfluss auf die glatte Muskulatur des Darms
- Anregung der Galle
- Stimmungsaufhellung & Stressabbau

Blähbauch & Durchfall bei älteren Frauen

Deshalb ist es oft schon nach wenigen Minuten gut.

Manchmal braucht es nur einen Tropfen Weisheit - und der Körper erinnert sich an seine Ordnung.

Das Zitronenöl-Protokoll nach Gary Young

Anwendung:

- 1 Tropfen ätherisches Zitronenöl (in Lebensmittelqualität)
- Jede Minute ein Tropfen für 10 Minuten (auf den Handrücken geben, abschlecken - nie direkt in den Mund tropfen!)
- Danach alle 10 Minuten 1 Tropfen, dann stündlich - doch meist ist es nach wenigen Tropfen wieder gut.

Wie kann eine ältere Frau das sicher anwenden?

Für Anfängerinnen oder empfindliche Senioren:

Einsteiger-Rezept:

- 1 EL Honig (Bioqualität)
- 10 Tropfen ätherisches Zitronenöl (in Lebensmittelqualität)
- Gut verrühren
- 1 Messerspitze dieser Honigmischung auf der Zunge zergehen lassen

Honig hilft, das Öl gleichmäßig aufzunehmen und ist angenehm im Geschmack.

Ein ganzheitlicher Blick

Der Körper ist nicht defekt. Er ist ein feinstofflich reagierendes Instrument in Resonanz mit deiner innersten Wahrheit.

Was du als Durchfall wahrnimmst, ist oft nur ein Ausdruck innerer Überforderung. Zitronenöl ist eine der reinsten Frequenzessenzen, die direkt ins bioenergetische System eingreifen.

Ein Tropfen aus der Apotheke der Natur - und das innere Gleichgewicht kehrt zurück.

Blähbauch & Durchfall bei älteren Frauen

Anwendung & Sicherheit

- Verwende nur 100 % naturreines Zitronenöl zur Einnahme
- Nicht pur auf empfindliche Haut geben
- Bei Unsicherheit: 1 Tropfen in 1 TL Pflanzenöl verdünnen
- Nicht direkt in den Mund tropfen (Verschluckungsgefahr)
- Empfehlung: https://www.youngliving.com/de_de/?sponsorid=54980&enrollerid=54980

Was du neben ätherischem Zitronenöl noch tun kannst

1. Ernährung sanft anpassen
 - Vermeide: Rohkost am Morgen, Zwiebeln, Süßstoffe, Hefe, Kohl
 - Bevorzuge: Haferschleim mit Apfel, Basmatireis, gekochtes Gemüse, Apfelessig
2. Bitterstoffe einbauen
3. Ausreichend trinken
4. Bewegung & Entspannung
5. Darmflora stärken (z. B. Zunderschwamm, Flohsamen, Probiotika)

Der ganzheitliche Blick

Frage dich liebevoll: Was kann ich nicht verdauen?

Auch emotionale Lasten drücken sich über den Darm aus. Ätherische Öle wie Lavendel, Weihrauch oder Geranie begleiten dich sanft auf diesem Weg.

Weitere hilfreiche Tipps zur Erleichterung im Alter

Klick hier: www.mariaschasteen.com/blog für allgemeine Information.