

Unsere Tipps für einen gesunden Darm:

1. Einfach und hochwirksam: Trinken Sie viel! Erwachsene 2 - 3 l täglich. Die natürliche Darmtätigkeit wird erheblich erleichtert, der gesamte Organismus erfährt wohlige Unterstützung. Kaffee, gezuckerte Getränke und Alkohol sollten Sie jedoch meiden, da sie den Darm eher belasten. Wir empfehlen Ihnen wohlschmeckende Tees, frisches Wasser, stark verdünnte Saftschorle.
2. Milchsäure Produkte wie probiotischer Joghurt, Kefir, Brottrunk, Sauerkraut-Saft schützen die empfindliche Darmflora und unterstützen die Darmtätigkeit effektiv.
3. "An apple a day keeps the doctor away"! Frisches Obst, täglich Gemüse und Vollkornprodukte: mit Vitaminen und reichen Ballaststoffen halten Sie Ihren Darm fit und tanken volle Energie!
4. Fette und Öle: Tierische Fette sind eher schwer verdaulich, besser sind pflanzliche Öle. Am besten: Leinöl oder Nachtkerzensamenöl, auch Kürbiskernöl, Walnussöl und Olivenöl sind zu empfehlen - diese enthalten hochwertige Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren - eine echte Wohltat für unseren Darm.
5. Fleisch: weniger ist mehr, wünscht sich der Darm!
6. Regelmäßige Bewegung hält uns bei Laune und beugt Übergewicht vor - beides wohltuend für den Darm.

Darm - Info kurz und kompakt:

- Ist der Darm gesund, ist der Mensch gesund. Sebastian Kneipp
- Der Darm ist unser größtes Organ: ca. 8 Meter Länge und aufgeklappt etwa so groß wie 1 Fußballfeld!
- Im Darm kommen neben der Nahrung auch Keime und Schadstoffe an. Die guten Nährstoffe zu filtern und in den Körper zu geben, sowie die schädlichen Stoffe zu binden und auszuscheiden, ist die lebenswichtige Aufgabe des Darmes.
- Damit der Darm seine Verdauungsarbeit richtig erfüllen kann, benötigt er ausreichende Mengen an "gesunden Darmbakterien", die sich an der Innenseite des Darmes ansiedeln. So entsteht die Darmflora. Sie schützt die Darmschleimhaut und reguliert unser Immunsystem.
- Ist die empfindliche Darmflora gestört, können sich leicht schädliche Bakterien und Pilze ansiedeln. Mit Durchfällen, Verstopfungen, Blähungen reagiert der Darm unmittelbar auf diese Belastungen. Der gestörte Stoffwechsel im Darm kann aber auch zu einer mangelnden Vitaminversorgung im Körper führen und zum Entstehen vieler chronischer Krankheiten beitragen.

- Ein gesunder Darm gilt als zuverlässige Barriere gegen Krankheitserreger und vitale Basis für den gesamten Stoffwechsel. In der naturheilkundlichen und ganzheitlichen Medizin wird daher eine Darmsanierung als grundlegende Heilmaßnahme für den gesamten Organismus gesehen.
- Besonders bei chronischen Nasennebenhöhlenentzündungen, bei Allergien, aber auch bei Hautkrankheiten wie Neurodermitis ist eine Darmsanierung für den Heilerfolg viel versprechend, da sie die Ursache der Krankheiten behandelt.
- Der Volksmund spricht vom "guten Bauchgefühl", und schon bei Paracelsus wird der Darm als das Zentrum des Wohlbefindens betrachtet.
- Mit unserer **Vitakombi Darm Freund** können Sie Ihrer Gesundheit zuliebe eine von Grund auf stärkende Basisbehandlung selbst durchführen.