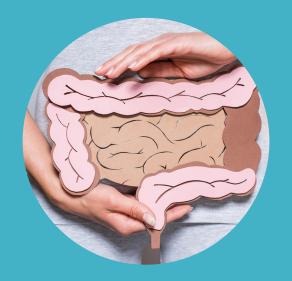


DARM GESUNDHEIT

Mit diesen Nährstoffen und Tipps zu einem ruhigeren Darm





MEIDE DIESE SPEISEN BEI BLÄHUNGEN

Rohe Zwiebeln

Roher Knoblauch

Mais

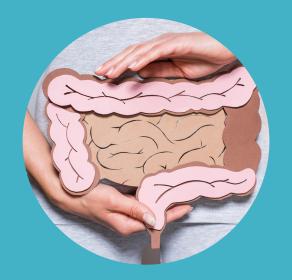
Kohl

Linsen

Milchprodukte

Fettiges, vor allem Frittiertes

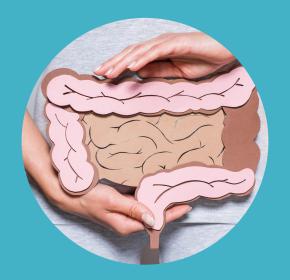




LEAKY GUT

Schliesse beim Arzt einen durchlässigen Darm aus.
Eine medikamentöse Therapie zur Bekämpfung des Leaky Gut
Syndroms gibt es nicht. Aber wir können etwas dagegen tun:
Darmschleimhaut aufbauen mit geschrotetem goldenem Leinsamen
oder Flohsamenschalen oder Eibischwurzel und dazu Aloe Vera Gel.



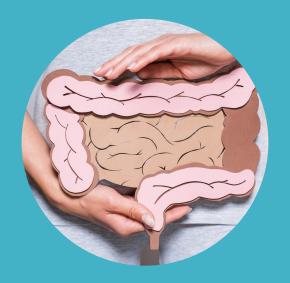


FEHLBESIEDLUNG

Erst nachdem Du die Schleimhaut aufgebaut hast, kannst Du beginnen die Fehlbesiedlung im Darm mit Probiotika zu korrigieren. So lange die Schleimhaut nicht intakt ist, macht das keinen Sinn. Mit fermentierten Speisen und Probiotika. Hier ist das Produkt, was ich immer empfehle:

https://natugena.de/shop/BactoGena-Forte-21.aspx?r=2730



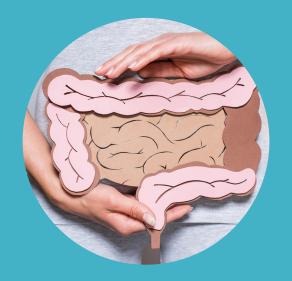


HCL MAGENSÄURE

Fast jeder, der Darmprobleme hat, hat auch einen HCL Säuremangel. Dieser kann ausgeglichen werden durch a) nicht zum Essen trinken b) nicht zu häufig am Tag essen (nur 3 x) und die Einnahme von Betain HCL. Dieses Produkt empfehle ich dafür:

https://natugena.de/shop/N-Zymarase-Komplex.aspx?r=2730





STRESS

Darmprobleme haben auch sehr häufig mentale Ursachen.
Wir dürfen uns fragen: Was in unserem Leben könnnen wir nicht verdauen? Was können wir nicht loslassen? Was liegt uns schwer im Magen? Was bereitet uns Bauchschmerzen?
Zusätzlich helfen B-Vitamine, um das Nervengerüst zu festigen. Dafür empfehle ich immer dieses Produkt:
https://natugena.de/artikeldetails/HydroVit.aspx?r=2730

.ebensWandelSchule