

VERDAUUNGS RATGEBER



Unterstützen Sie Ihren Bauch beim
Fett verbrennen

Vorwort	2
Funktionsweise des Darmsystems	4
Störungen der Darmflora	7
Gesundheitliche Symptome	10
Darmsanierung.....	11
Tipps für eine gesunde Verdauung	13

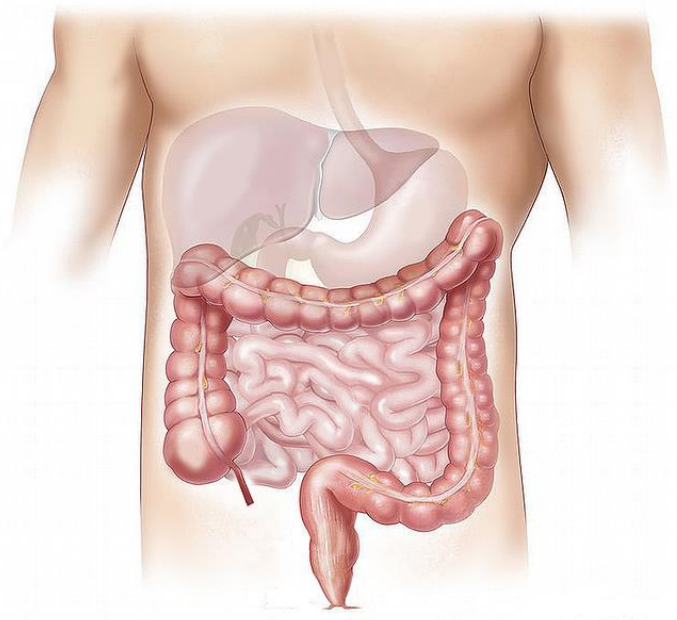
Vorwort

Zur Aufrechterhaltung der Lebensfunktionen benötigt der Mensch Nährstoffe und Flüssigkeit. Die Nährstoffe liefern Energie oder Bausteine zum Zellaufbau.

Da die Nahrung in der Form, in der sie aufgenommen wird, vom Organismus nicht genutzt werden kann,

muss der Körper die Stoffe durch chemische Prozesse in verwertbare Bausteine aufspalten.

Dies geschieht durch



Enzyme, die für eine Aufnahme der Stoffe in den Blutkreislauf sorgen (Resorption).

Die Nahrungsverwertung wird als Verdauung bezeichnet und hat einen entscheidenden Einfluss auf unsere Lebensqualität.

An der Verdauung sind folgende Organe beteiligt: Mund, Magen, Darm. Je nach der Art der Nahrung braucht der Körper zwischen 30 und 40 Stunden bis zur Ausscheidung der nichtverwertbaren Reststoffe.

Die Verweildauer in den verschiedenen Organen ist dabei extrem unterschiedlich.

Während die mechanische Zerkleinerung der Nahrung und Anreicherung mit Speichel im Mund nur etwa 15 Sekunden dauert, bleibt sie im Magen etwa 6-8 Stunden und im Darmsystem bis zu 20 Stunden.

Die Nährstoffe teilen sich in drei Stoffgruppen auf: Fette, Proteine und Kohlenhydrate.

Für die Fettverdauung werden in erster Linie das Enzym Lipase sowie die Sekrete aus Bauchspeicheldrüse und Galle benötigt.

Zur Proteinverwertung tragen Enzyme aus der Bauchspeicheldrüse bei, die allerdings erst im Darm aktiviert werden.

Die Kohlehydrataufspaltung findet ausschließlich im Darm ebenfalls mithilfe von Enzymen der Bauchspeicheldrüse statt.

Die Hauptlast der Verdauung liegt entsprechend im Darmsystem, das aus Zwölffingerdarm, Dünndarm, Dickdarm und Mastdarm besteht.

Funktionsweise des Darmsystems

Das Darmsystem beim Menschen weist bei Erwachsenen eine durchschnittliche Länge von 8 Metern auf.

Seine Primärfunktion besteht aus der Verwertung von Nährstoffen und der Ausscheidung von Reststoffen.

Darüber hinaus hat der Darm einen maßgeblichen Einfluss auf die Bekämpfung von Krankheitserregern

und ist einer der Hauptfaktoren des menschlichen Immunsystems.

Der überwiegende Teil der Immunzellen befindetet sich in der Darmschleimhaut.

Allerdings sind die körpereigenen Enzyme und Immunzellen nur ein Teilbereich des Ökosystems Darm.

Er ist mit Mikroorganismen besiedelt, die in einer Symbiose mit dem menschlichen Wirt, die Funktionen erst ermöglichen.

Die Hauptform der Mikroorganismen sind Bakterien, von denen etwa 1.000 verschiedene Bakterienstämme

im Darm koexistieren. Zusammen kommen sie auf



die unglaubliche Anzahl von 100 Billionen Bakterien, welche die sogenannte Darmflora bilden.

Damit gibt es mehr Fremdbakterien im Darm als Körperzellen.

Die Bezeichnung Darmflora ist das Produkt eines Irrtums. Im 19. Jahrhundert nahmen die Mediziner zunächst an, dass der Darm von pflanzlichen Bakterienstämmen besiedelt wird.

Der korrekte Ausdruck wäre daher Darmmikrobiom, was sich aber bisher auch in der Fachmedizin nicht durchgesetzt hat.

Die Darmflora arbeitet als Schutzmechanismus des Organismus vor schädlichen Bakterien und Viren.

Die Bakterien in Symbiose mit dem Menschen werden als Probiotika oder Laktobakterien bezeichnet, die schädlichen Microorganismen als Kolibakterien.

Nur eine gesunde Darmflora bietet eine funktionierende Abwehr. Im Idealfall findet sich im Darmmikrobiom eine Verteilung von 85 Prozent Probiotika und 15 Prozent Kolibakterien.

Die Störung des natürlichen Gleichgewichts hat fatale Folgen für den Menschen und kann sich in diffusen Krankheitsbildern äußern.

Störungen der Darmflora

Der Lebensstil hat eine entscheidende Wirkung auf das Darmsystem. Die menschliche Verdauung ist auf eine bestimmte Zusammensetzung der Nahrung ausgerichtet.

Dies ist eine Konsequenz aus einer Millionen Jahre umfassenden Evolution der menschlichen Spezies. Die Ernährung des Homo Sapiens und seiner Vorläufer ist diesen Zeitraum weitgehend konstant

geblieben.



Dies hat sich allerdings mit der modernen Lebensweise deutlich verändert. Das Darmsystem ist mit Stoffen und Stoffkonzentrationen konfrontiert, auf die es nicht ausgelegt ist.

Die moderne Ernährung ist durch eine erhöhte Zufuhr von gesättigten Fettsäuren, Monosacchariden (Einfachzucker) und einen Mangel an Ballaststoffen gekennzeichnet.

Dazu kommen Genussmittel wie Alkohol, Nikotin und Koffein. Eine weitere Belastung stellen Medikamente dar, welche die Darmflora negativ beeinflussen.

Die Einnahme von Antibiotika führt sogar zu einer weitgehenden Vernichtung der lebensnotwendigen Probiotika, da sie nicht zwischen „guten“ und „schlechten“ Bakterien unterscheiden können.

Auch psychosoziale Faktoren wie Stress und Reizüberflutung stören das Darmgleichgewicht nachhaltig.

Als Konsequenz kann das Darmsystem seine Schutzfunktion nicht mehr erfüllen. Schadstoffe lagern sich an den Darmwänden an oder diffundieren in den Körper, wo sie zu einer Übersäuerung führen.

Eine dauerhafte Übersäuerung löst Krankheitsprozesse aus und führt zu chronischen Entzündungsprozessen.

Mit anderen Worten: Die Störung der Darmflora hat die Entwicklung der sogenannten Zivilisationskrankheiten (Krebs, Herz- und Kreislauferkrankungen, Übergewicht, Gelenkerkrankungen) zur Folge.

Gesundheitliche Symptome

Deshalb ist es außerordentlich wichtig, es nicht zu einer dauerhaften (chronischen) Störung der Darmflora kommen zu lassen und diese rechtzeitig zu erkennen.

Eine akute Beeinträchtigung des Bakteriengleichgewichts im Darm kann sich durch sehr diffuse Beschwerden bemerkbar machen.

Dazu gehören klassische Verdauungsprobleme wie Durchfall, Blähungen und Völlegefühl, aber auch das Auftreten von Immunreaktionen wie Allergien und Unverträglichkeiten.



Wenn die Nährstoffversorgung beeinträchtigt ist, können auch plötzliche Einbußen in der

Leistungsfähigkeit, Krampfneigung bis hin zu Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit die Folge sein.

Auch psychische Folgen wie Depression, Antriebslosigkeit und Nervosität können auftreten.

Durch die längere Verweildauer von Schadstoffen kann auch unangenehmer Mund- und Körpergeruch ausgelöst werden.

Darmsanierung

Die Lösung bei akuten und chronischen Störungen der Darmflora ist die Durchführung einer sogenannten Darmsanierung.

Das Ziel ist eine Wiederherstellung des natürlichen Gleichgewichts an Mikroorganismen im Darmsystem. Eine Darmsanierung verläuft in drei Schritten.

Am Anfang steht eine Darmreinigung um die zunächst die schädlichen Stoffe und Bakterien zu entfernen.

Dies geschieht durch die Einnahme von leicht abführend wirkenden natürlichen Substanzen wie Heilerde oder konzentrierte Ballaststoffe, zum Beispiel Flohsamen.

Begleitet wird die Einnahme idealerweise durch eine Fastenphase von einigen Tagen. Die Fastenmethode kann dabei variieren.

Wenn der Darmtrakt vorbereitet ist und die Schlacken und Schadstoffe ausgeschieden sind, kann mit dem Aufbau der Darmflora begonnen werden.

Dies geschieht durch die Zuführung von Probiotika. Die verbreitetste Form der Probiotika sind Milchsäurebakterien, die sich in fermentierten Milchprodukten wie Joghurt, Kefir oder Buttermilch befinden.



Beim Wiederaufbau können auch probiotische Zusatzpräparate helfen, die Laktobakterien und Bifidobakterien enthalten. Wer lieber auf natürliche Produkte zurückgreift, kann auch medizinische Hefe zu sich nehmen.

Wenn eine ausreichende Menge an Probiotika zu einer Regeneration der Mikroorganismen im Darmsystem geführt hat, sind die optimale Verdauung und die Immunfunktion des Darms wiederhergestellt.

Die Verweildauer von Nahrung im Organismus wird spürbar verkürzt und damit die Einwirkung von Schadstoffen minimiert.

Es bedarf nun einer Aufrechterhaltung des Gleichgewichts.

Tipps für eine gesunde Verdauung

- Es gibt einige Grundregeln für die Erhaltung einer gesunden Verdauung. Hierzu gehören:

- Essen Sie bewusst und mit Genuss. Vermieden sie Zeitdruck bei der Nahrungsaufnahme.
- Kauen Sie die Nahrung gründlich.
- Nehmen Sie ausreichend Ballaststoffe und Flüssigkeit zu sich.
- Kräuter und Gewürze wie Ingwer und Kurkuma fördern das Darmgleichgewicht.
- Nehmen Sie regelmäßig fermentierte Milchprodukte zu sich.
- Beschränken Sie die Zufuhr von ungesättigten Fettsäuren und Zucker.
- Sorgen Sie für eine ausreichende Bewegung.

Copyright-Informationen

Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.

Disclaimer

Die auf dieser Website hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat.

Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten Informationen vernünftig umgegangen wird.

Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung

Entscheiden Sie sich dafür, die auf dieser Website hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die angestrebten Veränderungen und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

Haftungsbedingungen

Die Betreiber dieser Website übernehmen keinerlei Haftung im Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber der Website nicht haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Make-IT Marketing

Apto8

Pda Les Sorts 8

43320 Pratdip

Spanien

E-Mail: kundendienst@body-trans.com