

Gesundheit, chronische Beschwerden und Ihr Darm

In den letzten Jahrhunderten wurden immer mehr Krankheiten behandelbar. Gleichzeitig treten neue Krankheiten auf, die mit einer ungesunden Lebensweise (Ernährung, Stress, Bewegung) zu tun haben.

Millionen von Menschen haben chronische Beschwerden wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Allergien oder Demenz. Positiv ist: wir sind den Ursachen auf der Spur.

Stoffwechsel

Um ein gesundes Leben führen zu können, muss Ihr Körper jeden Tag die richtigen Substanzen für Energie und Erhaltung erhalten. In Ihren Darm sorgen Bakterien für die Umwandlung in Körpersubstanzen.

Und wenn Sie sich lange Zeit ungesund ernährt oder bestimmte Medikamente eingenommen haben (wie Antibiotika oder eine Behandlung mit Chemotherapie), haben Sie möglicherweise die falsche Bakterienarmee in Ihrem Darm gezüchtet.

Und das kann sich in Form von Beschwerden über Ihren Bauch, Darm oder Stuhlgang bemerkbar machen. Es kann zu Müdigkeit oder chronischen Beschwerden führen.

Chronische Beschwerden: Achten Sie auf Ihren Bauch!

Haben Sie chronische Beschwerden? Dann achten Sie auf die Gesundheit des Darms! Werden Sie aktiv, wenn Sie Bauchbeschwerden bemerken.

Eine Mikrobiom-Behandlung

Mit der Hilfe eines Arztes können Sie Ihr Mikrobiom wieder ins Gleichgewicht bringen. Informationen zur Behandlung finden Sie auf der Website: www.microbiome-center.de

Diät-Lifestyle Rezept für die Darmgesundheit



Wenn Sie Ihre Darmgesundheit durch Ihre Ernährung stärken möchten, achten Sie bitte auf das Folgende:

- Verwenden Sie möglichst unverarbeitete und frische Lebensmittel: Gemüse, Fleisch, Fisch, Obst, Samen, Nüsse, Eier, Milchprodukte
- Vermeiden Sie Zucker, schnelle Kohlenhydrate und Alkohol
- Verwenden Sie fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Joghurt, Kefir, Käse, Tempeh, Miso
- Verwenden Sie Kräuter und Gewürze wie Thymian, Rosmarin, Knoblauch, Dill, Kurkuma, Ingwer usw.
- Wählen Sie einen Zeitraum von 12-16 Stunden täglich, in dem Sie nichts essen und nur Wasser / Tee trinken (z.B. nachts)
- Bei Oberbauchbeschwerden (Sodbrennen, Aufstoßen oder Bauchschmerzen direkt nach dem Essen): nehmen Sie 2 Esslöffel Apfelessig in etwas Wasser aufgelöst vor jeder Mahlzeit.

Auch diese Gewohnheiten können Ihre Darmgesundheit fördern:

- Bewegen Sie sich ausreichend, zum Beispiel 10.000 Schritte pro Tag, wöchentliche Bewegung 3x 20 Min.
Treppensteigen/Radfahren, wo immer möglich
- Vermeiden Sie lang anhaltenden Stress, sorgen Sie bewusst für Entspannung
- Nehmen Sie sich Zeit um in Ruhe zur Toilette zu gehen, und entspannen Sie dabei
- Schlafen Sie genügend Stunden (Sie sollten beim aufstehen nicht müde sein)
- Pflegen Sie Kontakte insbesondere zu Menschen, die Ihnen Energie geben
- Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie glücklich macht

Alle diese Punkte tragen zu Ihrer Darmgesundheit bei und sind eine wichtige Unterstützung, wenn Sie eine Mikrobiombehandlung erhalten. Weitere Informationen auf www.microbiome-center.de