

Supplementa

FASTENZEIT-SPEZIAL

DARMENTLASTUNG in der angewandten Ernährungsmedizin

Ein ausbalanciertes Mikrobiom ist die Voraussetzung für eine optimale Gesundheit, ein starkes Immunsystem und eine normale Verdauungsleistung. Für eine intakte Darmflora benötigt der Körper Ballaststoffe und andere Präbiotika, probiotische Lebensmittel, ausreichend Bewegung und Phasen der Entspannung. Ist die Darmflora gestört, können u. a. Verdauungsbeschwerden und Immunschwäche die Folge sein.

Eine einfache und effektive Strategie zur Pflege und Entlastung des Darms und zum Wiederaufbau einer intakten Darmflora ist in drei wesentlichen Schritten umsetzbar:

Schritt 1:

Weglassen von belastenden Nahrungsmitteln

Die vorübergehende Elimination von zucker-, milch- und glutenhaltigen Nahrungsmitteln sowie bekannten unverträglichen Nahrungsmitteln. Siehe auch KBMO-FIT Test zur Testung auf Unverträglichkeiten auf Seite 350–351 im Supplementa Katalog.



Schritt 2:

Unterstützung der Verdauungsleistung

Pflanzenbasierte Enzyme helfen dem Körper, Nahrung aufzuspalten, den Verdauungsprozess zu entlasten und Nährstoffe aus Proteinen, Kohlenhydraten, Fetten und Pflanzenfasern aufzunehmen.



Schritt 3:

Unterstützung der Darmflora

Bestimmte lösliche Ballaststoffe besitzen prebiotische Eigenschaften und helfen zuverlässig, das Wachstum darmfreundlicher Bakterien zu fördern. Natürliche Mikroorganismen, insbesondere Laktobazillen und Bifidobakterien, nehmen eine Schlüsselrolle für Gesundheit und Wohlbefinden ein.



Schritt 1: WEGLASSEN

Einstieg in eine Umstellung kann z. B. eine 3-Tage-Saftfastenkur mit milchsauer fermentierten Gemüsesäften sein.

Hinweis: Werden fermentierte Lebensmittel wie z. B. frisches Sauerkraut schlecht vertragen, ist dies ein Hinweis darauf, dass die Darmschleimhaut nicht intakt ist und die Bakterienzusammensetzung nicht ausbalanciert ist. Ursache können unterschiedlichste Trigger sein. Ein wesentlicher Schritt sind das Aufdecken und Meiden von unverträglichen Nahrungsmitteln.

Schritt 2: UNTERSTÜTZUNG DER VERDAUUNGSLEISTUNG

Pflanzenbasierte Enzymmischung zur Verdauungsunterstützung für Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Neben Enzymen zur Aufspaltung von Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten enthält die Mischung Gluten, Laktose, Casein und Phenol spaltende Enzyme.

Schritt 3: UNTERSTÜTZUNG DER DARMFLORA

Akazienfasern haben einen ausgezeichneten bifidogenen Effekt. Neben der entlastenden und wohl-tuenden Wirkung einer ballaststoffreichen Ernährung fördern sie die Ansiedlung von erwünschten probiotischen Keimen. AB-Flor Basic enthält eine Mischung aus insgesamt 10 natürlichen Mikroorganismen-Stämmen an Bifido- und Milchsäurebakterien sowie Streptococcus thermophilus.

Nahrungsergänzungsmittel mit natürlichen Mikroorganismen

AB-FLOR BASIC
90 KAPSELN

American Biologics
Art.Nr.:12308AB
897,73 € / kg
39,50 €



Gemüsesäfte von Voelkel

2 x Gemüse Balance 0,75 l
2 x Möhren Most 0,5 l
2 x Rote Bete Most 0,5 l
2 x Sauerkraut 0,5 l

Voelkel
Art.Nr.: Saftfastenz3
3,31 € / Liter
14,90 €



Nahrungsergänzungsmittel mit Enzymen

**PRO DIGEST
INTOLERANCE**
90 KAPSELN

American Biologics
Art.Nr.:12305AB
1717,39 € / kg
79,00 €



Nahrungsergänzungsmittel mit Ballaststoffen aus Akazienfaser-Pulver

**AKAZIENFASER-
PULVER 360 g**

American Biologics
Art.Nr.:159AB
100,00 € / kg
36,00 €

