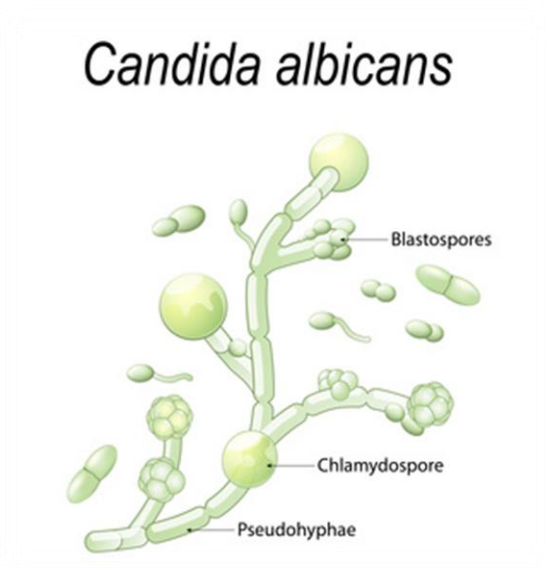
12. Tag - Darmflora ruiniert infolge raffiniertem Zucker

Unsere heutige moderne Zivilisationskost schafft es binnen weniger Wochen oder Monate, eine intakte Darmflora relativ vollständig zu ruinieren. Alkohol, Nikotin und Medikamente können diesen Zeitraum noch extrem verkürzen.

Im Magen, wo sich viele Menschen eine üppige Pilzzucht angezuckert haben, sorgt der eintreffende, isolierte Fabrikzucker für eine rasche Vervielfachung dieser schmarotzenden Mitbewohner. Falls du nicht nur äußerst selten ein Marmeladenbrötchen gegessen hast, so wird auch im Dünndarm ähnlich düstere Stimmung herrschen.

Darmpilze (meist Candida albicans) ernähren sich bevorzugt von Zucker. Normalerweise leben auch in einer gesunden Darmflora Darmpilze, doch werden sie von den nützlichen Darmbakterien in Schach gehalten, so dass sie sich nicht übermässig vermehren und daher keine Probleme bereiten können.

Darmpilze verursachen Heisshunger – Attacken



- Je größer die Darmpilz-Familie wird,
- umso größer ist deren Appetit auf Zucker.
- Diese Zuckergier überträgt sich auf den betreffenden Menschen
- so dass dieser einen zunehmend extremen Heißhunger auf Zuckerhaltiges entwickelt
- und er „muss“ nun Unmengen an Schokolade oder riesige Spaghetti-Berge verdrücken.

Darmpilze können nicht nur Heisshunger-Attacken hervorrufen, sie zeigen sich auch in Symptomen, wie z. B. Blähungen Blähbauch und Bauchschmerzen (besonders nach dem Verzehr von Zuckerhaltigem).

Probiotika regulieren die Darmflora!

Die Darmflora ist heute zahlreichen Angegriffen ausgesetzt – die häufigsten sind:

- zuckerreiche Ernährung
- Antibiotika-Einnahmen
- schlechte Ernährung
- Medikamente
- emotionaler Stress

Die Wiederherstellung einer gesunden Darmflora ist häufig sehr langwierig und auch eine alleinige Einnahme von Ballaststoffen reicht nicht mehr aus.

In diesen Fällen haben sich hochwertige Probiotika bestens bewährt.

Was sind Probiotika?

Wie schon im Namen enthalten, bedeutet die Silbe „Pro“ FÜR und „bio“ steht für LEBEN. Im Gegensatz zu ANTIBIOTIKA handelt es sich bei PROBIOTIKA um lebende Mikroorganismen (z. B. Milchsäurebakterien), die eine gesundheitsfördernde Wirkung auf den menschlichen Organismus, insbesondere auf den Darm haben.

Bakterien steuern Emotionen

Unsere lebenden Darmbakterien steuern nicht nur

- unser Immunsystem, sondern auch
- unsere Emotionen.

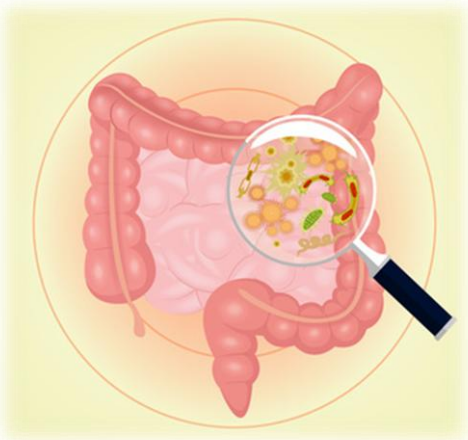
Ist der Darm jedoch durch eine ungesunde Lebensweise geschwächt, nehmen schädliche Mikroorganismen überhand und verdrängen die nützlichen Darmbakterien – das Milieu im Darm gerät aus dem Gleichgewicht.
Unsere Abwehrkraft sinkt und Krankheitserreger haben leichtes Spiel. Probiotika können hier Abhilfe schaffen.

Ist der Darm gesund und sein Milieu im Gleichgewicht, ist auch der betreffende Mensch gesund.

Die positiven Wirkungen von Probiotika sind bei einer Vielzahl gesundheitlicher Beeinträchtigungen wissenschaftlich nachgewiesen.

Eine gesunde Darmflora kann beispielsweise:

- Allergien, Hauterkrankungen und Asthma lindern und vorbeugen
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten vorbeugen und heilen
- Geschwüre bei Darmerkrankungen zurückdrängen
- die Behandlung von Reizdarmsyndrom, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa unterstützen
- bei Pilzinfektionen wie z. Bsp.: Candida helfen
- den Organismus nach einer Antibiotika – Behandlung wieder stärken
- bei Anzeichen von Autismus helfen



Wie versorgt man den Körper mit Probiotika?

Eine Möglichkeit, Probiotika zu sich zu nehmen, besteht darin, fermentiertes Gemüse wie Sauerkraut, Miso, Kimchi oder ähnliche Produkte zu verzehren.

Milchsauer vergorene Lebensmittel wie z. B. Sauerkraut enthalten hochwertige probiotisch wirksame Mikroorganismen.

Dazu muss das Sauerkraut aber roh verzehrt werden, andernfalls sterben die nützlichen Mikroorganismen in der Hitze des Kochtopfs.

Wenn du mehr über das Fermentieren erfahren und dein eigenes Gemüse fermentieren lernen willst, lade ich dich zum Kurs „Die Kunst des Fermentierens“ ein. Mehr dazu findest du auf www.leben-in-balance.jetzt.

Eine andere Lösung sind qualitativ und quantitativ hochwertige Probiotika, die in Form von Kapseln oder Flüssigkonzentrat kurweise eingesetzt werden können. Diese erhältst du in der Apotheke oder auch im FaireTrade-Shop.

Mit dem Gutschein-Code: ULTCXXRU erhältst du im Fair-Trade-Shop einen Nachlass in Höhe von 5 %.

Wenn du Fragen zu den Produkten hast, weil du dir vielleicht nicht sicher bist, welche Probiotika für dich am besten geeignet sind, dann spreche mich gerne an.

Was allerdings nicht zu empfehlen ist, sind probiotische Joghurts. Viele so genannte probiotische Lebensmittel wie Joghurt, Käse, Quark etc. enthalten oft Antibiotika und liefern gleichzeitig alle gesundheitlichen Nachteile, die mit dem "Genuss" pasteurisierter und verarbeiteter Milchprodukte verbunden sind

Für den Aufbau der Darmflora solltest du 1 bis 3 Monate einplanen.

Zuckerfrei – Tipps:

- ✓ Unterstützte deine Darmgesundheit mit einer Darmflora – Kur. Du erhältst diese in jeder Apotheke. Sehr gute Erfahrungen habe ich mit der Darmflora-Kur von Fair Trade gemacht, weshalb ich dir dieses Angebot auch gerne weiter empfehle.

- ✓ Das Grün aus selbstzubereiteten Grünen Smoothies schenkt deinem Darm entzündungshemmendes Chlorophyll

- ✓ Wertvolle Ballaststoffe, von denen sich die nützlichen Bakterien ernähren, findest du in frischem Obst und Gemüse, aber auch in Hülsenfrüchten, Chiasamen, Leinsamen und Haferkleie

Jetzt weißt du, wie deine Darmflora mit lebensfreundlichen probiotischen Darmbakterien besiedelt werden kann. Im nächsten Abschnitt möchte ich dir verraten, wie du deine probiotischen Mitbewohner bei guter Laune hältst und sie sogar vermehren kannst.

Darmstärkende Reissuppe

Zutaten

100 g	Vollkornreis	6 g	Ingwer, gerieben
160 g	Möhren, gewürfelt	1 TL	Kurkumapulver
1,5 L	Gemüsebrühe	½ TL	Korianderpulver
2 EL	Kokosöl	½ TL	Kreuzkümmelpulver
1 TL	Curry	½ TL	Natursalz
1 EL	Liebstöckel, getrocknet	2 EL	Petersilie, gehackt

Zubereitung

Den Reis mit den Karottenwürfeln in der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze ca. 45 leicht köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die Gewürze dazugeben und kurz erhitzen. Dann zwei große Schöpfkellen Reissuppe aus dem Topf nehmen und in die Pfanne geben. Zusammen mit den Gewürzen etwa drei Minuten kochen lassen.
Anschliessend den gesamten Pfanneninhalt zurück in den Topf geben und die Suppe weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken, die Petersilie unterheben und servieren.

Ich wünsche dir gutes Gelingen und einen richtig guten Appetit!

Elke