

Ein grosser Unterschied. Denn nur was wir korrekt verdauen und der Körper verwerten kann bringt uns Gesundheit und Wohlbefinden. Allein eine gesunde Ernährung bringt zu wenig.

Die meisten Menschen essen einfach – vor allem wollen sie Genuss. Genuss sei gesund. Gesundes Essen sei alles was schmeckt. Leider ist das ein schwerwiegender Fehler beim Denken, da die Mehrheit der Verdauungsorgane nicht stark genug sind, um die Nährstoffe in der Nahrung richtig abzubauen und zu assimilieren, so dass sie durch das Blut in alle Bereiche des Körpers verteilt werden können.

Was verursacht Verdauungsstörungen?

- Schlechte Ernährungsgewohnheiten, zu schnelles Essen, alles kochen... so produziert der Körper keine Enzyme, die der Verdauung helfen sollten
- Toxische Belastung, die den Darm sowie die Leber- und Gallenfunktion negativ beeinträchtigt, dazu gehören auch
- Verschreibungspflichtige Medikamente, vor allem Antibiotika
- Schlechtes Kauen
- Niedrige Magensäure
- Funktionsstörung der Bauchspeicheldrüse
- Stress
- Bakterielle, virale, Pilz- und Parasiteninfektionen

Was passiert wenn die Verdauung beeinträcht wird?

- Nährstoffe aus der Ernährung, aber auch von Nahrungsergänzungsmitteln kann der Körper nicht verwerten. Vieles davon landet in der Toilette, anstatt in Ihrem Blut, in Ihrem Gewebe, in Drüsen, in Organen und Muskeln usw. Dies kann zu ernsten Nährstoffmängeln führen.
- Unverdaute Nahrung verfault und fermentiert im Darm, was zu Unwohlsein, Sodbrennen und Verdauungsstörungen führt.
- Diese gärende und verrottende Nahrung wird Nahrung für Krankheitserreger und schafft eine ideale Umgebung, damit sie in Ihrem Verdauungstrakt gedeihen können.
- Die Toxine, die aus schlecht verdaulichem Essen entstehen, können auch in Fett gebunden werden (um Sie zu schützen), was es schwierig macht, ein gesundes Körpergewicht aufrecht zu erhalten.

Was gesundes Essen ist, was Nahrungsergänzungsmittel bringen und wie Ihr Körper

bestens verdauen kann, erfahren Klienten vor allem mit Magen-Darm-Problemen und/oder mit Autoimmunerkrankungen in unserer Sprechstunde. Dieser Beitrag soll Sie vorab zum nachdenken und beobachten anregen. Schauen Sie, wie Ihr Körper nach Mahlzeiten reagiert.