



ENERGETICA
Natura®

Für die Mikroben sorgen, die für uns sorgen

Der Magen-Darm-Trakt beherbergt Billionen Mikroben, darunter auch Hunderte Arten von Bakterien und Viren. All diese Mikroorganismen zusammen bilden das menschliche **Mikrobiom**.

Um gesund zu bleiben, ist es wichtig, eine **große Vielfalt** an (überwiegend) **nützlichen Mikroben** zu haben, und zwar jeweils an der **richtigen Stelle** im Magen-Darm-Trakt.

Umgebungsfaktoren haben einen großen Einfluss auf das Mikrobiom. Ein guter Wirt für Mikroorganismen **nimmt präbiotische Ballaststoffe und fermentierte Lebensmittel zu sich und achtet zudem auf ausreichend Körperbewegung**. Rauchen, Medikamente (wie Antazida) und der Gebrauch synthetischer Reinigungsmittel stören das Mikrobiom. Selbst die Art und Weise, wie ein Mensch geboren wird (natürlich oder mit Kaiserschnitt), hat einen Einfluss auf das Mikrobiom.



Obst und
Gemüse



Sport und
Bewegung



Rauchverzicht



Medikamente
einschränken



Synthetische
Reinigungsmittel
einschränken



Geburtsart

Vom Mund zum Darm:

stärken Sie jeden Schritt Ihrer Verdauung

1 Mund

Eine gute Verdauung beginnt mit einer gesunden Mundflora und ausreichendem Kauen.

Nährstoffe

Aloe vera: hat zahlreiche Funktionen und stärkt u.a. die Mundschleimhaut.

Bromelain und Ficin: bekämpfen orale Krankheitserreger und fördern die Verdauung.

2 Magen

Ausreichend Magensäure ist wichtig für die Abtötung von Krankheitserregern, die Eiweißverdauung und die Aufnahme von Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium, Zink und Vitamin B12.

Nährstoffe

Vitamin A: ist wichtig für die Qualität der Magenschleimhaut.

DL-Methionin-Methylsulfoniumchlorid (Vitamin U): fördert die Besserung der Magenschleimhaut.

Betain HCl: ist ein notwendiges Element bei der Produktion von Magensäure.

Kurkuma: hat eine entzündungshemmende Wirkung und beugt Geschwüren vor.

Tolerase G*: ist ein spezifisch glutenspalitendes Enzym, das Gluten zu 100% abbaut.

3 Bauchspeicheldrüse

Die Bauchspeicheldrüse hat eine Doppelfunktion: Sie reguliert den Blutzuckerspiegel und trägt zur Verdauung bei (indem sie Verdauungsenzyme produziert).

Nährstoffe

Verdauungsenzyme: für die Protein-, Fett- und Kohlenhydratverdauung benötigt.

4 Leber und Gallenblase

Leber und Gallenblase sorgen gemeinsam für die Fettverdauung. Außerdem baut die Leber Giftstoffe ab.

Nährstoffe

Löwenzahn und Mariendistel: fördern die Entgiftung der Leber.

Taurin und Lipase: unterstützen die Fettverdauung und die Ausscheidung von Fremdstoffen.

5 Dünndarm

Der Dünndarm schließt die Verdauung ab. Hier werden die meisten Nährstoffe aufgenommen.

Nährstoffe

Glutamin, Glucosaminsulfat, Butyrat, Topinambur und Spanisches Moos: fördern die Reparatur und Erhaltung der Darmschleimhaut.

Probiotika: können die Vielfalt der Darmflora stärken.

6 Dickdarm (Colon)

Der Dickdarm sorgt für die Eindickung und Ausscheidung des Stuhlgangs. Auch die Vitamin-K-Produktion erfolgt im Dickdarm.

Nährstoffe

Präbiotische Ballaststoffe (einschließlich resistenter Stärke) sind Nahrung für die nützlichen Darmbakterien.

Für eine optimale Verdauung ist Entspannung eine Grundvoraussetzung. Kräuter wie Ashwagandha, Hopfen, Passionsblume, Safran und Baldrian sorgen für Entspannung.

Die Basis für eine gesunde Verdauung ist eine abwechslungsreiche - hauptsächlich pflanzliche - Ernährung. Reichlich Gemüse (min. 500 Gramm), Obst (150 Gramm), ausreichend Wasser (min. 1,5 Liter), tägliche Bewegung (am besten im Freien) und ausreichende Entspannung regen die Verdauung an.

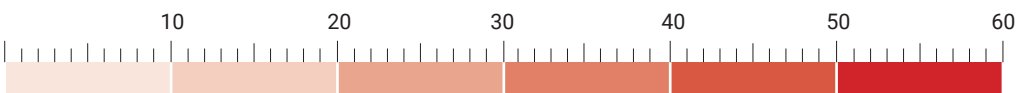
Machen Sie den Test

Direkte Signale	Beurteilung			
Reflux (Sodbrennen)	0	1	2	3
Aufgeblähtes Gefühl	0	1	2	3
Mangelhafte Aufnahme von Nährstoffen (z. B. Vitamin B12)	0	1	2	3
Fettverdauungsprobleme	0	1	2	3
Bauchkrämpfe	0	1	2	3
Flatulenz	0	1	2	3
Durchfall oder Verstopfung	0	1	2	3
Reizdarm-Syndrom	0	1	2	3
Darmentzündung (u. a. Divertikulitis, Crohn-Krankheit und Kolitis)	0	1	2	3
Darmpolypen	0	1	2	3
*nie = 0 manchmal = 1 regelmäßig = 2 sehr oft = 3	Summe			

Indirekte Signale	Beurteilung			
Geschwächtes Immunsystem: Rachen-, Atemwegs- und/oder Blasenentzündungen	0	1	2	3
Hypersensibilitätsreaktionen (Allergien und Unverträglichkeiten)	0	1	2	3
Gelenkschmerzen und/oder -entzündungen	0	1	2	3
Hautprobleme: Akne, Ekzem, Psoriasis, ...	0	1	2	3
Gestörter Hormonhaushalt: u. a. vermehrte PMS-Beschwerden	0	1	2	3
Probleme mit Gewichtsverlust	0	1	2	3
Psychische Probleme: erhöhtes Depressionsrisiko, erhöhte Suchtanfälligkeit	0	1	2	3
Neurodegenerative Probleme: Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche, Koordinationsstörungen, Muskelschwund	0	1	2	3
*nie = 0 manchmal = 1 regelmäßig = 2 sehr oft = 3	Summe			

* manchmal = 1x/pro Monat regelmäßig = 1x/pro Woche sehr oft = mehrmals pro Woche

Ergebnis DARMDYSBIOSE



Die 6 Pfeiler für einen gesunden Darm

Sind Sie gesund? Das hängt stark von Ihrem Darm ab. **Wenn Sie eine gute Verdauung haben, können Sie sicher sein, dass Ihr Körper die wertvollen Nährstoffe aus Ihrer Ernährung optimal nutzt.** Mit diesen Tipps sorgen Sie dafür, dass der gesamte Prozess reibungslos abläuft!

1. Ausreichende Entspannung

Entspannung ist sehr wichtig für Ihre Verdauung. Der Grund dafür ist das „parasympathische“ Nervensystem, das Ihre Verdauung regelt. Der „Parasympathikus“ ist der entspannende Teil des Nervensystems und beruhigt Sie. Sein „Gegenspieler“ ist der „Sympathikus“. Er versetzt den Körper in erhöhte Leistungsbereitschaft. **Jede Form von chronischem Stress wirkt sich letztendlich störend aus**, weil der Sympathikus dann überaktiv wird. Herzschlag und Atmung erfolgen schneller, **die Verdauung bekommt jedoch nicht genügend Energie ab**. Um Ihre Verdauung wieder ins Lot zu bringen, sind Ruhe und Entspannung unentbehrlich.

2. So viel Abwechslung wie möglich

Gemüse und Obst enthalten nicht nur Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch jede Menge Ballaststoffe. Diese Ballaststoffe sind „gutes Futter“ für die guten Bakterien in Ihrem Darm. Wussten Sie übrigens, dass Ihr Darm auch einen großen Teil Ihrer Abwehrzellen beherbergt? **Eine gesunde Darmflora wehrt Krankheitserreger ab**. Machen Sie den Test: Schaffen Sie es, mehr als 25 verschiedene Obst- und Gemüsesorten pro Woche zu essen?

3. Unterstützung der Verdauung mit Nährstoffen

Zwei von drei Mahlzeiten sollten größtenteils aus Gemüse bestehen. Pflanzliche Nahrung enthält nicht nur viele Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch verdauliche und unverdauliche Ballaststoffe. **Unverdauliche Ballaststoffe** binden Flüssigkeit, lockern den Stuhlgang und sorgen so für eine beschleunigte Darmpassage. **Verdauliche Ballaststoffe** sind die wichtigste Nahrungsquelle für gute Darmbakterien. Sie fördern die Verdauung und sind ein wichtiger Bestandteil Ihres Immunsystems.

- **Resistente Stärke** (u. a. in gekochten Kartoffeln und Reis), **Inulin** (u. a. in Artischocken, Spargel und Süßkartoffeln) und **Arabinogalaktan** (u. a. in Pilzen wie Shitake und Kokosmehl) sind wichtige Nahrungsquellen für gute Darmbakterien.
- **Essen Sie ausreichend Eiweiße**, denn diese tragen zur Bakterienvielfalt in Ihrem Darm bei. Sie brauchen 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Das sind im Schnitt etwa 60 Gramm pro Tag.
 - ▶ **Tierische Eiweiße** gibt es in (fettreichem) Fisch, Bio-Hähnchen und sonstigem Geflügel, Rindfleisch, Ei, Schafs- oder Ziegenkäse.
 - ▶ **Pflanzliche Eiweiße** stecken in Sojaprodukten, Buchweizen, Quinoa, Samen wie Hanf- und Chiasamen,

Kernen, Nüssen und Hülsenfrüchten wie Linsen und Erbsen.

- **Auch enzymreiche Lebensmittel** sind gut für Ihre Darmbakterien. Denken Sie dabei an frisches Obst, Rohkost, Sprossen (z. B. von Luzerne, Brokkoli und Gartenkresse), fermentierte Lebensmittel, die reich an Milchsäure sind, wie roher Trinkjoghurt, Kefir, milchsauer vergorene Gemüsesäfte und frisches Sauerkraut.
- **Kräuter und Gewürze** sind lecker und viele – wie z.B. **Oregano und Knoblauch** – wegen ihrer abwehrenden Wirkung gegen Bakterien, Viren, Schimmel und Parasiten bekannt. Auch **Caprylsäure** (aus naturbelassenem Kokosöl) trägt zu einer gesunden Darmflora bei.

4. Beschränkung bestimmter Lebensmittel

- **Gluten und Kuhmilch** führen leicht zu einer Nahrungsmittelunverträglichkeit.
- Haben Sie einen Reizdarm? Beim Reizdarmsyndrom bringt die Low-FODMAP-Diät häufig schnelle Linderung. Nachdem Ihre (Vor-)Verdauung in Schwung gebracht wurde, führen Sie allmählich die weggelassenen Lebensmittel wieder ein.
- **Zu viel Alkohol** wirkt sich direkt nachteilig auf die Mikrobiom-Zusammensetzung aus.
- Trinken Sie weniger Erfrischungsgetränke und Fruchtsäfte mit **Fruktosesirup**, denn dieser vernichtet die guten Darmbakterien.

5. Bewegen Sie sich jeden Tag mindestens eine halbe Stunde.

Bewegung **hilft gegen chronische Entzündungen** und ist für verschiedene Körperprozesse unumgänglich. Wussten Sie, dass Bewegung auch Ihre Abwehrkräfte in Schwung bringt? Jede Art von körperlicher Bewegung – wie Spaziergehen, Radfahren, Gartenarbeit, Tennis und Schwimmen – ist gut.

6. Einblick in den Zustand Ihres Darms

Es ist immer nützlich, mit einer ärztlichen oder therapeutischen Untersuchung in Erfahrung zu bringen, wie es Ihrem Darm geht. **Ein Profi hilft Ihnen** festzustellen, gegen welche Nahrungsmittel Sie allergisch sind und untersucht die Qualität Ihrer Darmschleimhaut und die Zusammensetzung der Mikroorganismen in Ihrem Darm. Anschließend können Sie gemeinsam gezielt für einen gesunden Darm sorgen!



NEU: Komplettes
Ballaststoffpräparat
mit Ballaststoffen
aus Samen, Obst und
Gemüse

