

Vorteile eines gesunden Darmmilieus für den Gesamtorganismus

Gehirn und Nervensystem

- seelische Ausgeglichenheit
- Bauchgehirn (Serotonin)
- geistige Leistungsfähigkeit
- Antrieb und Motivation

Hautbild

- ausgeglichenes Hautbild
- gut durchfeuchtete Haut
- straffe Haut

starkes Immunsystem

Darmgesundheit

- gutes Bauchgefühl

Nahrungsmittelverträglichkeit Toleranz ↔ Intoleranz

Körpergewicht

- individuelle Darmflora kann Ursache von Übergewicht sein

Aufnahme von Nährstoffen wie Kohlehydraten, Eiweißen und Fetten, Vitaminen, Mineralstoffen Absorption ↔ Malabsorption

Resistenz

- Einfluss auf Ausbreitung von schlechten Darmbewohnern wie Bakterien, Pilzen oder Parasiten

Verdauungsfunktion

- Meteorismus (Gasbildung)
- Blähungen/Völlegefühl
- unregelmäßige Verdauung
- nervöser Darm

Verdauungssäfte

- Einfluss auf Säfteproduktion der Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse



Gesundes Darmmilieu
Balance ↔ Dysbalance