



„Natürliche Verdauungsregulierung“

Was führt zu Verdauungsproblemen?

Unser Verdauungstrakt ist rund um die Uhr im Einsatz. Die komplette Verdauung einer ausgewogenen Mahlzeit dauert durchschnittlich 24 Stunden. Rund 6 Meter durchreist alles was wir essen den Darmtrakt. Das Verdauungssystem sucht sich dabei die essentiellen Inhaltsstoffe heraus und stößt alles was wir nicht benötigen ab. Hin und wieder funktioniert jedoch das Verdauungssystem nicht so wie es soll: Magendrücken, Verstopfung, Blähungen oder Durchfall sind die Folge.

Die Gründe für Verdauungsprobleme sind vielfältig. Meist liegt es an der unzureichenden Verdauung des Essens. Schlechte Essgewohnheiten behindern den Verdauungsprozess, aber auch eine falsche Zusammensetzung der Nahrung, vitalstoffarme Nahrung, Konsum von zu viel Zucker, Kaffee, Nikotin, Alkohol belasten die Verdauung. Zu wenig körperliche Betätigung beeinträchtigt das Verdauungssystem ebenfalls.

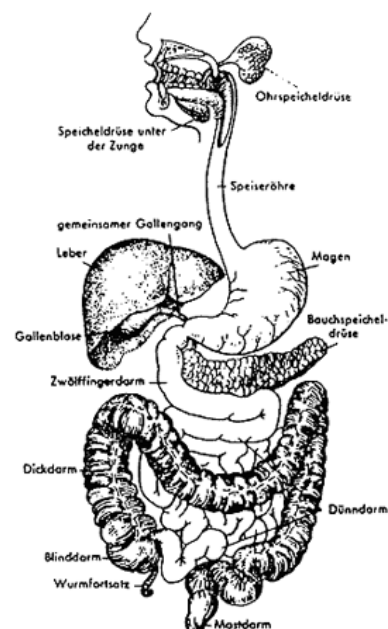
Ein besonderes Augenmerk ist auf das Trinken zu legen. Die regelmäßige Zufuhr von Flüssigkeit ist notwendig, um einerseits den Wasserhaushalt des Körpers aufrecht zu erhalten und andererseits den Speisebrei flüssig zu halten.

Auch Stress ist ein Faktor, der zu Verdauungsproblemen führen kann. Stresshormone regulieren die Funktion des Magen-Darmtraktes. Bei Stress wird das Herz-Kreislauf-System stärker aktiviert und das Verdauungssystem eher reduziert. Medikamente – speziell wenn es notwendig ist, sie regelmäßig einzunehmen – können ebenfalls zu Verdauungsstörungen führen.

Verdauungsprobleme können auch ein Hinweis auf eine Krankheit sein und sollten, wenn sie länger andauern, von einem Arzt abgeklärt werden.

Gründe für Verdauungsprobleme

- ✗ Falsche Zusammenstellung der Nahrung
- ✗ Vitalstoffarme Nahrung
- ✗ Konsum von zu viel Zucker, Kaffee, Nikotin, Alkohol
- ✗ Medikamente
- ✗ Zu wenig Trinken
- ✗ Zu wenig körperliche Betätigung
- ✗ Stress: körperlich, emotional oder geistig



Was tun bei gestörter Verdauung?

Ist das Verdauungssystem gestört, ist es notwendig, es wieder in geregelte Bahnen zu bringen. Speziell bei chronischen Problemen ist eine Ursachenbeseitigung in Form einer Ernährungsumstellung bzw. Umstellung der Lebensführung angeraten.

Die häufigste Form der Verdauungsprobleme ist die Verstopfung. Kurzfristig kommen bei Verstopfung häufig so genannte Laxantien (Abführmittel) zum Einsatz. Eine länger andauernde regelmäßige Einnahme ist jedoch nicht zu empfehlen, da die Beschwerden sonst eher verstärkt werden.

Bei leichten Verstopfungen sind Ballaststoffe hilfreich. Es muss dabei auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden, damit diese Stoffe quellen können. Dadurch wird der Darm zu einer verstärkten Bewegung angeregt.

Natürlichen Präparaten für eine problemlose Verdauung ist auf jeden Fall der Vorzug zu geben. So kann gewährleistet werden, dass das Verdauungssystem auf natürliche Weise unterstützt wird, sich erholt und wieder von selbst ausgeglichen arbeitet.

Hilfe kann von der Papaya kommen.

Eine exotische Frucht – die Papaya – wird von alters her als Frucht für die Verdauung verwendet. Die Heimat der Papaya liegt ursprünglich in den feuchten Niederungs- und Küstenwäldern Mittelamerikas und Brasiliens. Hier gilt die Papayapflanze seit jeher als Allheilmittel und wird als „Baum der Gesundheit“ bezeichnet. Die dort lebenden Völker aßen nach jeder Mahlzeit eine Portion Papaya. Von den Spaniern und Portugiesen wurde die Papaya über die ganzen Tropen und Subtropen verbreitet.

Die alten Seefahrer berichteten, dass der Verzehr einer Papaya nach üppigem Essen alle Verdauungsprobleme sofort beseitigte.

Die Papaya ist ein „blütenbiologisches Wunder“. Am Ende eines drei bis sieben Meter hohen, unverzweigten Stammes wachsen große, handförmig geteilte Blätter. Sie geben dem Baum von weitem das Aussehen einer Palme. Hier hängen nun die Früchte in Traubenform. Papayas können ganzjährig geerntet werden.





Wirkstoffe der Papaya

Die Papaya ist reich an Biovitalstoffen, wie Vitamin C, Beta-Carotin und Mineralstoffen. Sie enthält als wichtigsten Wirkstoff Papain, ein eiweißspaltendes Enzym, das eine gesunde Verdauung ermöglicht und belastende Schlacken aus dem Darm räumt.

Das im Milchsaft der Papaya enthaltene Papain ähnelt in seiner Enzymwirkung den menschlichen Verdauungsenzymen. Daher bietet dieses Enzym eine wirksame Unterstützung bei der Verwertung der Nahrung, also der Verdauung. Vor allem die Verdauung von Eiweiß wird wirksam unterstützt. Fault unverdautes Eiweiß im Darm kommt es zu Verdauungsbeschwerden, wie z. B. Blähungen. Papain verhilft zu einer gründlichen Verdauung ohne Blähungen und Gärungsprozesse. Belastende Schlacken werden natürlich schonend und wirksam ausgeschieden. Dadurch wird die Funktion und Gesundheit des Darm-Traktes wirksam unterstützt: eine Grundvoraussetzung für eine gute Gesundheit und eine funktionierende Immunabwehr.

Zudem scheint die Papaya eine positive Wirkung bei Entzündungen bzw. entzündlichen Erkrankungen auszuüben.

email:

gabriele@hofeld-weitlof.com