

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 Nicht-Benötigte ab. Hin und wieder funktioniert es jedoch nicht so wie es soll: Magendrücken, Verstopfung, Blähungen oder Durchfall sind die Folge.

Die Gründe für Verdauungsprobleme sind vielfältig: schlechte Esslösung, falsche Zusammensetzung der Nahrung, zu viel Zucker, Kaffee, Nikotin oder Alkohol. Auch zu wenig Bewegung und Stress belasten das Verdauungssystem. Ein besonderes Augenmerk verdient das Trinken – regelmäßige Flüssigkeitszufuhr hält den Speisebrei flüssig und unterstützt den gesamten Verdauungsprozess.

Verdauungsprobleme können auch ein Hinweis auf eine Erkrankung sein und sollten, wenn sie länger andauern, ärztlich 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?

Speziell bei chronischen Problemen ist eine Ursachenbeseitigung in Form einer Ernährungsumstellung bzw. Umstellung der Lebensführung angeraten. Bei leichten Verstopfungen helfen Ballaststoffe – unbedingt auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, damit diese Stoffe quellen können.

Natürlichen Präparaten für eine problemlose Verdauung ist der Vorzug zu geben. So kann das Verdauungssystem auf natürliche Weise unterstützt werden, sich erholen und wieder von selbst ausgeglichen arbeiten.

Hilfe kann von der Papaya kommen

Die Papaya wird von alters her als Frucht für die Verdauung verwendet. Sie enthält als wichtigsten Wirkstoff Papain, ein eiweißspaltendes Enzym, das eine gesunde Verdauung ermöglicht und belastende Schlacken aus dem Darm räumt. Papain ähnelt in seiner Enzymwirkung den menschlichen Verdauungsenzymen und unterstützt die Eiweißverdauung besonders wirkungsvoll. Zudem scheint die Papaya eine positive Wirkung bei Entzündungen auszuüben.