

newsage

newsage

DAS MAGAZIN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

4/2010

Die Kraft des Huna

Ausgabe 4 / 2010 Juli - August Deutschland € 4,90 · Österreich € 5,60 · Italien € 6,70 · Benelux € 5,80 · Schweiz Sfr. 9,60

Prinzessin mal anders

Märtha Louise von Norwegen

Das große „O“?

Der Orgasmus auf dem Prüfstand

Medizin zum Aufmalen

Ötzi und die Neue Homöopathie

Launische Zwerge

Die Wahrheit über die Naturwesen



Sanfte Hilfe für Magen und Darm

Fit und gesund auf Reisen und in der Grillsaison

Der Sommer stellt unsere Verdauung oft auf eine harte Probe: Im Urlaub sind es die ungewohnten Speisen und Gewürze, die Magen und Darm reizen, und zuhause sind es in der Hitze verdorbene Lebensmittel oder zu scharfe Soßen, die uns die Grillparty verderben können. Sanfte Abhilfe schaffen hier bewährte Mittel aus der Natur, wie Artischocke, Löwenzahn, Fenchel oder der Vitalpilz Hericium.

Sodbrennen, Übelkeit und Völlegefühl sind oft die Folge von ungewohnten Speisen in fremden Ländern und manchmal die Vorboten von Magen-Darm-Erkrankungen, die uns den Urlaub verderben können. Also gilt es, vorsichtig zu sein und Ernährungsfehler zu vermeiden, wenn man die schönste Zeit des Jahres nicht im Hotelzimmer oder gar im Bett verbringen will. Gerade im Sommer sollte man – auch zur heimischen Grillsaison – zu fette, zu salzige oder zu scharf gewürzte Nahrung meiden und seine eigenen Grenzen kennen. Darüber hinaus kann man aber auch mit Hilfe von Mitteln aus der Natur der eigenen Verdauung auf die Sprünge helfen.

Vor allem die Artischocke hat sich als Mittel zur Verdauungsregulation bewährt. Ihre Blätter enthalten natürliche Bitterstoffe und Flavonoide, welche die Produktion von Gallenflüssigkeit anregen. Auf diese Weise wird insbesondere die Fettverdauung verbessert, was nicht nur subjektive Beschwerden wie Oberbauchdruck, Übelkeit und Sodbrennen lindert, sondern nebenbei auch einem erhöhten Cholesterinspiegel entgegenwirkt.

Ebenso gut verträglich wie die Artischocke ist der bitterstoffreiche Löwenzahnextrakt. Er enthält außerdem viel Kalium,

einen Mineralstoff, der eine leicht abführende Wirkung besitzt und somit einer Darmträgheit vorbeugt. Traditionell wird Löwenzahn daher auch als Bestandteil einer entschlackenden Frühjahrskur eingesetzt, um den Körper von schwächenden Schlacken zu reinigen.

Beruhigend auf einen allzu empfindlich reagierenden Magen-Darm-Trakt wirken die ätherischen Öle des Fenchels. Zusätzlich zu dem krampflösenden Effekt wird eine leichte Anregung der Verdauungssäfte erreicht, so dass Fenchel insbesondere bei Blähungen eingesetzt werden sollte.

Was den vegetativen Ausgleich betrifft, so ist nicht nur an die Vitamine der B-Gruppe zu denken, sondern auch an Vitalpilze. Der als Igelstachelbart bekannte Vitalpilz *Hericium* zeigte in klinischen Untersuchungen, dass er Spannungszustände und Unruhe mildern kann, und auch der *Reishi* wirkt beruhigend auf das zentrale Nervensystem. Dies drosselt unter anderem die übermäßige Salzsäureproduktion im Magen: eine wesentliche Ursache für Sodbrennen und auch für die Entstehung von Magengeschwüren.

Deshalb empfiehlt sich nicht nur im Urlaub oder in der Grillsaison: Wenn Sie Ihrer Verdauung sanft auf die Sprünge

helfen wollen, sind vor allem Kombipräparate aus pflanzlichen Wirkstoffen, gezielt ausgewählten Vitaminen und Vitalpilzen, welche die oben genannten Bestandteile enthalten, das Mittel der Wahl. Sie kräftigen den gesamten Magen-Darm-Trakt, regulieren das Nervensystem und sollten daher in keiner Reiseapotheke fehlen. Mit ihrer Hilfe werden Magen und Darm optimal vor Belastungen geschützt und vorhandene Beschwerden zuverlässig gelindert.

ISABEL MATUS



Weitere Informationen:

Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.
Haydnstr. 24
86368 Gersthofen
☎ Hotline 0800-0 07 78 89
kostenlos aus dem Deutschen Festnetz
Mo-Fr 8-12 Uhr und Mi 17-19 Uhr
info@vitalpilze.de
www.vitalpilze.de