

## Darm Reinigung 1 300 g, Dose

### Produkterläuterung:

Die empfohlene Mindestzufuhr an Ballaststoffen von 30 g pro Tag wird von den meisten Menschen nicht erreicht. Ballaststoffe haben schützende Wirkung in Bezug auf Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus, Herzinfarkt und Dickdarmkrebs. Ballaststoffe sorgen für eine gesunde Darmflora, die wiederum das körpereigene Immunsystem stärkt. Eine Erhöhung der täglichen Zufuhr mindestens zur Erreichung des D-A-CH Referenzwertes von 30 g, möglichst sogar darüber, wird von Medizinern und Ernährungswissenschaftlern dringend empfohlen. Auf Grund ihrer Fähigkeit, große Mengen Wasser binden zu können, erhöhen Ballaststoffe das Stuhlvolumen- und gewicht. Dadurch wird die Peristaltik des Darms angeregt, die Transitzeit des Stuhls verkürzt bzw. normalisiert und die Darmentleerung vereinfacht. Ballaststoffe vergrößern das Volumen des Speisebreis und führen zu einem Sättigungseffekt. Dies hilft bei der Kontrolle von Appetit und Hungergefühl. Ballaststoffe sorgen für eine gesunde Darmflora indem sie die Wachstumsrate und die Stoffwechselaktivität der bakteriellen Mikrobiesiedelung erhöhen. Eine kombinierte Zufuhr von Ballaststoffen und probiotischen Mikroorganismen (Lactobazillen) begünstigt diesen Effekt. Ballaststoffe nehmen durch ihre hohe Wasserspeicherkapazität auch Schlackenstoffe und andere potentiell schädigende Substanzen auf und ermöglichen eine schnelle Ausscheidung aus dem Körper. Ballaststoffe

kontrollieren das Blutzuckersystem. Durch eine Erhöhung des Ballaststoffanteils in der Nahrung kommt es zu einer Verlangsamung des Anstiegs des Blutzuckerspiegels und zu einer erniedrigten Insulinausschüttung. Eine hohe Ballaststoffzufuhr steht in direktem Zusammenhang mit einem geringeren Risiko für Dickdarmkrebs. Zudem wird über eine Stärkung des Immunsystems, in Zusammenarbeit mit der Darmflora auch die Krebsentstehung in anderen Geweben kontrolliert.

### Dosierungsempfehlung:

Einen Teelöffel (ca. 4 g) des Pulvers in ein Glas kaltes Wasser oder in ein Joghurt einrühren und sofort trinken oder essen. Empfohlen werden 4 g Pulver täglich (entspricht 1 Glas). Auf Wunsch kann auch weniger Pulver (z.B. 1/2 Teelöffel pro Glas) verwendet werden, dann sollte aber die Anzahl der getrunkenen Gläser erhöht werden.

### Inhalt pro Tagesdosis = 4 g Pulver:

Acerolaextrakt	160 mg
davon Vitamin C	40 mg
Leinsamen	1253 mg
Mango	760 mg
Inulin	693 mg
Flohsamenschalen	573 mg
Rote Beete Saftpulver	400 mg
Bromelain	10 mg
Faulbaumrinde	160 mg