

Gesund durch den Winter

(BVDA, 03.November 2009) Wer die Wintermonate gesund überstehen möchte, sollte auch allem seinen Darm im Auge behalten. Denn ein gesunder Darm hilft ein intaktes Immunsystem zu haben, da fast 80 Prozent der Abwehrzellen in der Darmschleimhaut zu finden sind.

Stress, Bewegungsmangel und falsche Ernährungsgewohnheiten schädigen die sensible Magen-Darm-Motorik und können zu Verdauungsstörungen, Blähungen, Völlegefühl oder Durchfall führen. Die Folge sind Müdigkeit, Abgeschlagenheit und eine erhöhte Infektanfälligkeit. Gerade in der kalten Jahreszeit empfiehlt es sich daher, dem Darm besondere Pflege angedeihen zu lassen.

Das Pulver Curcuma, aus der Gelbwurz wird schon seit mehr als 5.000 Jahren in der ayurvedischen Medizin eingesetzt und gilt als der wirksamste Pflanzeninhaltsstoff zur Gesunderhaltung des Darms. Curcuma entstammt einer tropischen Gebirgspflanze, die in Indien und Südostasien beheimatet ist und gehört dort zur landestypischen Ernährung. Beigemischt gibt es der Gewürzmischung Curry die orangegelbe Farbe. Seine Bestandteile stärken die Verdauung, kräftigen die Darmflora und stabilisieren auf diese Weise den gesamten Organismus. „Curcuma können wir deshalb so erfolgreich zur Gesunderhaltung des Darms einsetzen, weil das Cucurmin nur wenig resorbiert wird und daher im gesamten Darm wirksam werden kann“, erklärt der Kräuterexperte Dr. Ulrich Mautner, aus dem Hause Salus. Im Salus Darm-Care Kräuter-Tonikum plus werden die Wirkstoffe des Curcuma mit Apfel-Pflaumen-Extrakt und Magnesium kombiniert. Ganz natürlich werde so auch die Darmfunktion angeregt und das Ausscheiden unerwünschter Stoffe erleichtert. Das Tonikum sei kein Abführmittel, sondern unterstütze, wie ein Balsam die natürliche Darmpassage. Langfristig angewendet könne dieses Nahrungsergänzungsmittel die gesunde Darmaktivität so stabilisieren, dass die körpereigenen Abwehrkräfte dauerhaft erhalten blieben. Zu empfehlen sei daher einmal monatlich eine Kur mit einer Flasche des Kräuter-Tonikums, deren Inhalt für 12 Tage ausreicht. „Salus Darm-Care Kräuter-Tonikum plus“ ist in Apotheken erhältlich.