

1 Liebe Leserin, lieber Leser!

Nach einem kurzen, heißen Sommer haben wir nun bereits den ersten Vorgeschmack auf die kalte Jahreszeit bekommen.

Zeit daran zu denken, die Abwehrkräfte zu mobilisieren um fit und gesund durch Herbst und Winter zu kommen.

Dabei kann man den Organismus wesentlich unterstützen! Wichtig ist, über die Bedeutung einer gesunden Darmflora Bescheid zu wissen denn sie spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit. Hier befinden sich 80 % unseres Immunsystems. Die Darmflora ist die physiologische Barriere für pathogene Eindringlinge.

Eine gesunde Mucosa ist in der Lage Stoffwechselfgifte unschädlich zu machen, allerdings nur wenn sie von „guten Bakterien“ besetzt ist.

Nur dann ist auch eine optimale Aufnahme von Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen gewährleistet. Eine simple Verstopfung zum Beispiel ist auf Dauer nicht zu verharmlosen. Man darf nicht vergessen dass, je länger der Nahrungsbrei im Darm verweilt, Keime umso länger an der Schleimhaut haften bleiben. Auch nach Magen-, Darmerkrankungen oder Antibiotikaeinnahmen sollte die Darmflora wieder aufgebaut und ins Gleichgewicht gebracht werden.

Tipps für eine gute Darmgesundheit: viel Wasser trinken, fermentierte Lebensmittel wie z.B. Sauerkraut essen, ballaststoffreiche Lebensmittel wählen und Bewegung in den Alltag einbauen.

Zur weiteren Unterstützung biete ich einige sehr hilfreiche Produkte auf Basis der Aloe Vera an, die im Anhang näher beschrieben sind:

FOREVER Aloe Bits n'Peaches



1 Liter/€ 33,90

FOREVER Fields of Greens



80 St./€ 13,70

FOREVER Probiotic



30 St./€ 33,70

Für Fragen und Informationen bitte einfach melden.

Kommen Sie gut durch den Herbst !

Ihre