

# **Das Immunsystem ist abhängig von einer gesunden Darmflora**

Mit seinen **8 Metern** ist der Darm **das größte Organ** des Menschen.

Ein gesunder Darm ist in der Lage, sich selbst zu regulieren.

Die Behandlung mit Antibiotika und anderen Medikamenten, Mangel- und Fehlernährung und der Missbrauch von Alkohol und Nikotin, aber auch Stressfaktoren, können zu **schweren Beeinträchtigungen** des gesamten Darms führen.

**Eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung ist ebenfalls wichtig für die Gesunderhaltung unseres Körpers.**

Im Darm leben **Hunderte von unterschiedlichen Mikroorganismen**, die unsere Nahrung aufschließen, Vitamine und essentielle Fettsäuren bilden und dem Körper helfen, Bakterien, Viren und Pilze fernzuhalten und Infektionen zu verhindern.

Gifte und Schadstoffe könnten ansonsten das gesamte Körpersystem durchdringen und die Entstehung von Erkrankungen aller Art begünstigen.

Erste Anzeichen einer gestörten Darmflora können sein:

**Blähungen, Verstopfung, Aufstoßen, häufiger oder tagelang gar kein Stuhlgang, Darmkrämpfe oder übelriechender, schmieriger Stuhl.**

**Sehr oft lässt bereits ein schlechtes Hautbild auf eine gestörte Darmflora schließen.**

Eine **Umstellung der Ernährung, eine natürliche Darmreinigung durch Ballaststoffe wie Flohsamen, Leinsamen oder Erdmandeln sowie probiotische Milchsäurebakterien** schaffen hier **Abhilfe**.

Einen professionellen Ratgeber „Gesunder Darm“ und viele Tipps erhalten Sie von den Reformhaus-Fachberatern.

**Erfolgreiche Produkte**, die Ihren Darm pflegen und Ihr Immunsystem stärken, sind zum Beispiel **„Darmflora plus“** von Natura oder Dr. Wolz, der **Kanne Brottrunk** oder Dr. Niedermeyers **„Rechts-Regulat“**.

**Ein echtes Hochleistungsprodukt** sind auch die **„Darmflora-plus-select“-** Kapseln von Dr. Wolz, mit 8 speziellen probiotischen Kulturen in einer Konzentration von 48 Milliarden Milchsäurebakterien.