



Laktobakterien – Gute Bakterien machen schlank und schön

Von *PR-Info*

Erstellt am 2 Mär 2017 - 07:23

Wenn die Bakterien-Kulturen im Darm, auf der Haut oder in anderen Körperteilen wie Mund oder Genitalien aus dem Gleichgewicht geraten sind, dann spielt der Organismus verrückt. Das Verhältnis von „guten“ zu „schlechten“ Bakterien entscheidet darüber, ob unsere Organe perfekt funktionieren und wir schließlich gesund oder krank sind.

Gesunde Verdauung – leichter abnehmen

Eine gesunde Darmflora ist sehr wichtig für die Verdauung unserer Nahrung. Wertvolle Vitalstoffe können nur dann aus der Nahrung aufgeschlossen werden, wenn genügend „gute“ Bakterien im Darm vorhanden sind. Diese Bacteroides sind auch verantwortlich dafür, dass wir bei ausreichender Nahrungszufuhr ein Sättigungsgefühl verspüren. Sie produzieren mit den Zellen der Darmwand sogenannte Sättigungshormone, die dem Gehirn melden: ich bin satt.

Böse Bakterien machen dick

Wenn allerdings die „schlechten“ Darmbakterien die Oberhand im Darm haben, dann wird die gute Arbeit der Bacteroides gestört. Das Sättigungsgefühl bleibt aus. Wir essen viel zu viel, haben ständig ein Hungergefühl. Auch andere Darmstörungen oder Krankheiten können durch diese bösen Bakterien verursacht werden.

Natürliche Probiotika

Zuviel Süßes und Fett, Fast Food sowie Antibiotika stören die Darmflora zugunsten der bösen Bakterien. Um die Darmflora wieder auf Vordermann zu bringen, ist eine Ernährungsumstellung mit viel Gemüse, Vollkornprodukten und Probiotika sehr wichtig. Probiotika sind u.a. in entsprechenden Joghurts mit speziellen Milchsäurekulturen enthalten. Damit kann man eine gesunde Darmflora natürlich „anfüttern“. Ist der Darm gesund, freut sich der Mensch. Ein gesunder Darm steht für Gesundheit, Schönheit und für eine gute Figur. Tu deinem Darm Gutes – und er tut Gutes für dich. Viele neue Schlankmacher und tolle Tipps zum Abnehmen erklärt die Autorin Vanessa Halen in ihrem aktuellen Ratgeber SCHLANK MIXER.

Weitere Informationen zum Buch SCHLANK MIXER, kostenlose Leseproben und Gratis eBooks, außergewöhnliche Tipps und Rezepte rund um die Themen Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden stellt die Autorin Vanessa Halen auf ihrer Homepage zur Verfügung:

<http://www.wellness-infoseite.de> [1]

SCHLANK MIXER: Smoothie war gestern – Slimmie ist jetzt angesagt

Der neue Ratgeber von BoD-Bestseller-Autorin Vanessa Halen

ISBN 978-3-7412-2820-9

96 Seiten – 11,95 Euro

Verlag:

Books on Demand

In de Tarpen 42

22848 Norderstedt



Telefon: 040-534335-0

Rezensionsexemplar: presse@bod.de [2]

Kontakt und Presseanfragen: vanessa.halen@web.de [3]

Vanessa Halen ist passionierte Expertin in Sachen Gesundheit, Schönheit und Wellness. In den vergangenen 30 Jahren lernte sie zahlreiche Heilmethoden aus der Medizin und Naturheilkunde kennen. In ihren Ratgebern erklärt sie die besten und erfolgreichsten Methoden, die sie persönlich ausführlich getestet und für besonders wirksam befunden hat. Ihre aktuellen Bücher:

Ein neues Leben (ISBN 3-89811-731-6)

BioAging (ISBN 3-8311-4572-5)

Die neuen Schlank-Pusher (ISBN 3-8334-1473-1)

CyberBeauty (ISBN 3-8334-5295-1)

Die neuen Schönmacher (ISBN 978-3-8370-5406-4)

Die Jungmacher (ISBN 978-3-8391-8644-2)

Vorsicht, Arzt! (ISBN 978-3-8448-1910-6)

Die Oxy Wunder Medizin (ISBN 978-3-7357-7809-3)

Die total verrückte Entführung in das Jahr 2256 (ISBN 978-3-7386-2591-2)

Schlank Mixer (ISBN 978-3-7412-2820-9)

Gesundheit, Schönheit, Medizin, Ratgeber, Schönmacher, Schlank-Pusher, BioAging, Jungmacher, Oxy-Medizin, Hochfrequenz, Therapie, Schlank Mixer, Smoothies, Slimmies, Anti-Aging, Falten, Haarausfall, Glatze, Wechseljahre, Potenz, Ernährung, Übergewicht, abnehmen, schlank, Diät, Rezepte, Lifting, Cellulite, Altersflecken, Hautstraffung

Filename/Title

Größe

[SchlankMixerCover_M.jpg](#) [4]

141.93 KB

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 00:07): <http://medkom24.eu/node/22163>

Links:

[1] <http://www.wellness-infoseite.de>

[2] <mailto:presse@bod.de>

[3] <mailto:vanessa.halen@web.de>

[4] http://www.medkom24.de/files/active/15/SchlankMixerCover_M.jpg