

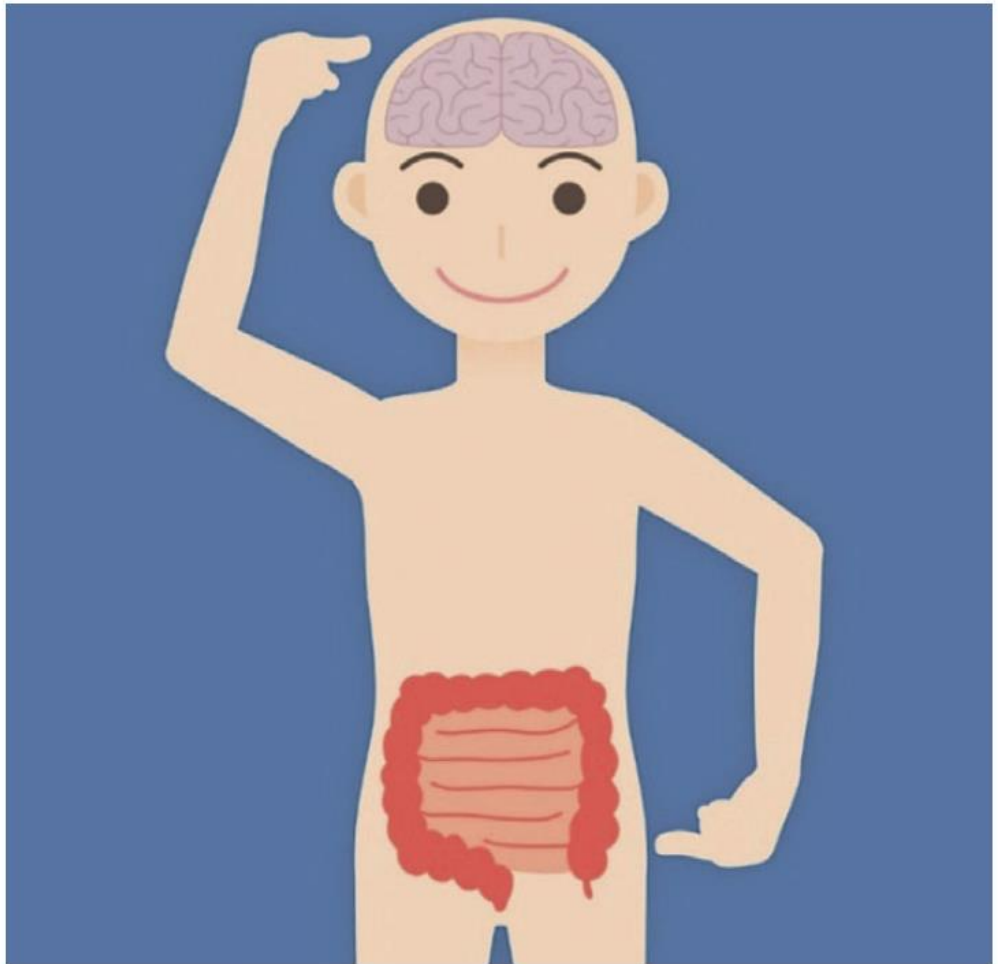
Sind Sie erschöpft oder chronisch krank?

Ist Ihr Darm gesund - dann sind Sie es auch!

Fühlen Sie sich oft abgeschlagen und müde, leiden Sie regelmässig an Durchfall oder Verstopfung, werden Sie von immer wiederkehrenden Beschwerden oder quälenden Kopfschmerzen geplagt? Dann ist vielleicht Ihre Darmflora aus dem Gleichgewicht geraten. So unglaublich es klingen mag, ein gesunder Darm ist ein positiver Stimmungsmacher. Ein gesunder Darm beeinflusst also unsere Psyche und Gesundheit sehr wesentlich.

Etwa 90 Prozent des Glückshormons Serotonin wird im Bauch produziert. Ist die Bildung des Glückshormons Serotonin durch den schlecht funktionierenden Darm über einen längeren Zeitraum hinweg beeinträchtigt, kann sich ein Teufelskreis bilden.

Eine riesige Schaltzentrale mit 100 Millionen Nervenzellen liegt im



Der Bauch, unser zweites Gehirn. Die gute Laune kommt aus dem Darm. (Fotos: ZVG)

Darm. Daher sorgt das sogenannte Bauchhirn sprichwörtlich für «Schmetterlinge im Bauch», wenn wir glücklich, sorgenfrei oder beispielsweise verliebt sind. Stress und Sorgen hingegen belasten uns und «schlagen auf den Magen». Auch 70 % der Abwehrzellen des Immunsystems sind im Darm stationiert. Das Immunsystem im Darm besteht aus guten Darmbakterien. Sie sind unsere Grenzpolizei. Ist die Darmflora aus dem Gleichgewicht, passieren ungewollte Eindringlinge die Grenzpolizei, diese können mitunter unser Immunsystem und somit letztendlich unseren Körper belasten. Die Folge ist eine vermehrte Infektionsneigung, wie beispielsweise Mandel-, Nebenhöhlen- und Blasenentzündungen. Hält dieses Ungleichgewicht über eine längere Zeit an, bilden sich Toxine (Gifte), die zu weiteren gesundheitlichen Problemen führen können, wie Gelenkschmerzen, Migräne, Depressionen, chronische Entzündungen, Allergien, Müdigkeit und Erschöpfung etc. Ihre Gesundheit ist Ihr wichtigstes Gut, bringen Sie deshalb Ihre Darmflora so rasch wie möglich in ein gesun-

des, nachhaltiges Gleichgewicht. Gerne unterstütze ich Sie dabei! Ist Ihr Darm gesund, dann sind Sie es auch! (pr)

Dania Negele
Global Diagnostics Therapie
Craniosacral Therapeutin
Viszeral Therapeutin
Physiotherapeutin
www.physio-balance.li
0041 32 510 62 90



Dania Negele, Viszeral Therapeutin, Craniosacral Therapeutin, Physiotherapeutin, Mediale Arbeit.



HAUS DER GESUNDHEIT

