

Urlaub: Wenn der Darm streikt...

Urlaub heißt Veränderung, auch für unseren Darm. Dieser weiß ungewohnte Kost, Bewegungsmangel durch lange Anreisen, Klimawechsel und Aufregung gar nicht zu schätzen. Und reagiert mit Trägheit, Völlegefühl und Blähungen. Aus Sicht der Tibetischen Gesundheitslehre ein Mangel an „Verdauungshitze“.

Nach tibetischer Auffassung liegt einer guten Gesundheit eine gute „**Verdauungshitze**“ zu Grunde. Sie trägt wesentlich zu einer starken Verdauung und somit zu guter Gesundheit bei. Verdauungshitze zerlegt die Nahrung, sorgt für die optimale Aufnahme der Nährstoffe und für die Ausscheidung von Abbauprodukten. Kalte Hände und Füße können nach Ansicht der Tibetischen Gesundheitslehre von zu geringer Verdauungshitze herrühren. Dieser Wärmemangel betrifft meist Frauen, was auch deren oftmals träge Verdauung erklären würde. Verdauungshitze zerlegt die Nahrung, sorgt für die optimale Aufnahme der Nährstoffe und reguliert die Ausscheidung von Abbauprodukten. Die tibetische Kräutermischung „Se ´bru 5“ (umgesetzt in Padma Digestin aus der Apotheke) schafft Abhilfe, entfacht die Hitze und lindert Verdauungsbeschwerden.

Für diese Wirkung sind die in der tibetischen Kräutermischung enthaltenen Kräuter verantwortlich: Granatapfelsamen regen den Gallenfluss an, Galgant fördert den Speichelfluss, Zimtkassia und Langer Pfeffer beruhigen den Darm, Kardamom fördert den Appetit. „Die Kräutermischung stärkt die Verdauung und wird bei Neigung zu Verdauungsschwäche eingesetzt, die sich z.B. durch Blähungen und Völlegefühl zeigt“, so Dr. Andrea Überall, Psychologin, Diplom-Kinesiologin und Ernährungsberaterin in Tirol. „PADMA DIGESTIN verbessert auch die Funktion von Leber und Niere und reguliert die Darmflora. Zudem regt es den Appetit an und kann bei Schlafproblemen helfen.“

Um die „Verdauungshitze“ anzukurbeln, rät die Expertin, einige Tage vor der Reise jeden Morgen eine Tablette dieser Kräutermischung einzunehmen: Mit reichlich heißem Wasser, etwa 15 bis 30 Minuten vor dem Frühstück. Rasche Linderung verschaffen die Kräutertabletten auch bei akuten Beschwerden oder nach einem üppigen Essen.



Tibetische Kräuter stärken die Verdauung (Fotocredit: Padmaforum)

Infos:

Hennrich.PR, Bergmillergasse 6/Top 35, 1140 Wien
Tel. 01/879 99 07, office@hennrich-pr.at