

5 SOS BLÄHBAUCH- TIPPS

Damit sich dein Bauch nach dem Essen
nicht anfühlt wie im 7. Monat
schwanger und dein Abend sich nicht
in "Luft" auflöst



Wenn Du dir die 5 SOS
Blähbauchtipps runtergeladen hast,
dann hast Du sicherlich Probleme mit
deiner Verdauung.

Ich kann soooo gut mitfühlen.
Noch vor einigen Jahren litt ich unter
einem extrem Reizdarm.
Ich rannte von Arzt zu Arzt, setzte alle
mine Hoffnung auf die
Darmspiegelung und ging immer ohne
Diagnose, dafür einem immer
mieseren Gefühl wieder raus.

Deshalb machte ich mich alleine auf
die Suche, absolvierte eine
Ausbildung zur Heilpraktikerin und bin
seit langer Zeit meist symptomlos.

Das ist ein unglaublich gutes Gefühl
und ich kann mein Leben recht befreit
leben.

Genau das wünsche ich mir auch für
DICH

Andrea





1. Trinke NIE zum Essen

Trink bis 15 Minuten vor dem Essen und frühestens 20 Minuten danach. Dein Magen bekommt somit Zeit alles gut mit deiner Magensäure zu vermischen und aufzuspalten. Und: Wenn Du gleichzeitig trinkst, geht der Speisebrei VIEL zu schnell in den Dünndarm und kann da zu Gär- und Fäulnisprozessen führen



2. Bitterstoffe

Nimm vor dem Essen Bitterstoffe zu
Dir (und wenn Du magst auch
danach)

Bitterstoffe wirken am schnellsten in
Form von Tinkturen. (z.B. Ceres
Taraxacum comp.) Vor dem Essen
bereiten sie dein Magen- Darmtrakt
auf die kommende Nahrung vor.
Nach dem Essen helfen sie dir indem
sie deine Darmbewegungen anregen.



3. Kaue jeden Bissen 15–20 Mal

Dein Magen hat keine Zähne!!!
Wenn Du ordentlich verdauen willst,
nimm deinem Verdauungstrakt
Arbeit ab und kau ordentlich. Du
beugst so Gär- und Fäulnisprozesse
vor und beschleunigst die Passage.



4. Meide Kuhmilch und Weizen

Beides sind Nahrungsmittel die stark allergen wirken können.

Der hohe Glutengehalt im Weizen kann deinen Darm reizen und zu immunologischen Reaktionen führen.

Die Kuhmilch und Produkte daraus (Käse, Quark, Joghurt, Skyr) wirken energetisch kühlend und verschleimend und können deinen Magen- aber auch deinen Darm ebenfalls belasten.



5. Atemübungen vor dem Essen

Kein Witz. Verdauen können wir nur, wenn wir im Parasympathikus sind.

Das heisst, in dem Anteil des Nervensystems, der auch für die Verdauung zuständig ist. Sind wir im Sympathikus unterwegs, dem Teil, der für Kampf und Flucht zuständig ist, können wir nicht verdauen.

Probiers aus:

Den – Parasym- pathikus aktivieren; zur Ruhe Kommen



- Stell Dich schulterbreit hin, die Knie sind nicht ganz durchgestreckt, der Kiefer ist locker, die Schultern sind tief.
- Atme tief und unangestrengt in deinen Bauch, beobachte deinen Atem; kann er frei fließen?
- Schliess deine Hände sanft zu Fäusten
- Beim nächsten Einatem öffnest Du die Hände langsam.
- Beim Ausatmen schliesst Du sie wieder zu Fäusten
- Mach das in deinem Tempo für einige Minuten

Spürst Du, wie der Brustraum sich weitet? Kannst Du beobachten, wie der Atem langsam tiefer geht? Wie sich der Bauch sanft wölbt beim Einatmen?