

MagDaFit

Sind Magen und Darm Fit, ist es auch der Mensch



Die Vorteile eines individuell angepassten Mikrobioms

Das **Immunsystem** und die **Gesundheit** werden gestärkt

Das **Krebsrisiko** verringert sich

Zu hohe **Blutdruck-** und **Cholesterinwerte** werden verhindert

Entzündungen und **Schmerzen** können sich verringern

Stressempfindlichkeit im Allgemeinen wird reduziert

Das Risiko für **Depressionen** und **Ängste** wird gesenkt

Die **Vitalwerte** verbessern sich

Die Gefahr an **Alzheimer**, **Demenz** oder **Parkinson** zu erkranken, wird reduziert

Körperliche **Fitness** und **mentale Leistungsfähigkeit** bleiben länger erhalten

Das **Hautbild** verbessert sich.

Übergewicht wird vorgebeugt bzw. langfristig reduziert

Von der Darmflora zum Mikrobiom

Früher sprach man von der Darmflora, da man annahm, sie gehörte zu den Pflanzen. Heute weiß man es besser und nennt sie Mikrobiom, das bedeutet kleinste Lebewesen.

Kaum jemandem ist bekannt

- dass es in unserem Darm mehr Neuronen gibt als im Gehirn,
- die Darmbakterien die menschlichen Zellen im Verhältnis 10:1 übertreffen,
- jedes Mikrobiom in seiner Zusammensetzung absolut einmalig ist.

Jüngste Forschungsergebnisse zeigen, dass die Reaktion auf Nahrungsmittel höchst **individuell** ist. Aus diesem Grund gibt es auch **nicht die perfekte Ernährung für alle**.

Leider ist das Mikrobiom des Darms durch unsere Lebensweise in ein Ungleichgewicht geraten. Studien belegen einen Zusammenhang mit Krankheiten wie z.B. Zöliakie, entzündlichen Darmerkrankungen, Fettleibigkeit, Depressionen, Bluthochdruck, Allergien, Asthma, Krebs etc.!

Den Darm von innen heraus zu heilen, kann die Gesundheit drastisch verbessern.

Er hat auch das Potenzial, unsere Gefühle zu beeinflussen und sogar unsere Entscheidungsprozesse zu steuern. Wer hat nicht schon einmal auf sein "Bauchgefühl" gehört?

Auch du hast Interesse, dein Mikrobiom zu optimieren, deine Gesundheit zu stärken, Gewicht zu reduzieren oder dich einfach fitter und wohler zu fühlen?

Dann bist du hier genau richtig!



Sind **Magen** und **Darm Fit** ist es auch der Mensch

Michael Matthes

zert. Darmberater
zert. ErnährungsCoach



0163 434 65 38



kontakt@magdafit.de



magdafit.de



direkt zur Website