



Die Bedeutung der Darmflora und Allergieprävention

Was kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie das Wort Bakterien hören? Wenn Sie wie die meisten Menschen sind, kommt Ihnen der Gedanke an Krankheiten und Pest in den Sinn. Aber wussten Sie, dass es so etwas wie gute Bakterien gibt und dass Ihr Körper voll davon ist? In der naturheilkundlichen Medizin werden den Patienten verschiedene Wege beigebracht, um gute Bakterien, auch bekannt als Flora, zu vermehren, die in Ihrem Verdauungstrakt und Ihren Fortpflanzungsorganen zu finden sind. Wann immer Sie ein Ungleichgewicht der Darmflora haben, führt dies zu häufigen Problemen, wie z. B. Verdauungsproblemen. Aber bevor wir darauf eingehen, lassen …



Was kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie das Wort Bakterien hören? Wenn Sie wie die meisten Menschen sind, kommt Ihnen der Gedanke an Krankheiten und Pest in den Sinn. Aber wussten Sie, dass es so etwas wie gute Bakterien gibt und dass Ihr Körper voll davon ist? In der naturheilkundlichen Medizin werden

den Patienten verschiedene Wege beigebracht, um gute Bakterien, auch bekannt als Flora, zu vermehren, die in Ihrem Verdauungstrakt und Ihren Fortpflanzungsorganen zu finden sind.

Wann immer Sie ein Ungleichgewicht der Darmflora haben, führt dies zu häufigen Problemen, wie z. B. Verdauungsproblemen. Aber bevor wir darauf eingehen, lassen Sie uns zuerst diskutieren, was Darmbakterien tun.

Das Mikrobiom Ihres Körpers

In Ihrem Darm und anderen Bereichen des Körpers finden Sie Kolonien verschiedener Arten von Mikroben. Jedes Mikrobiom ist einzigartig (ähnlich wie ein Fingerabdruck). Dies wird durch verschiedene Faktoren bestimmt, wie z. B. Ihre Ernährung, Ihre Krankengeschichte, Ihren Wohnort, Ihren Lebensstil und Ihre Abstammung. Es ist ein sehr komplexes Ökosystem und Sie werden nichts Vergleichbares auf diesem Planeten Erde finden.

Um etwas Perspektive zu geben, die Bakterien Ihres Körpers sind 10 zu 1 größer als Ihre Zellen. Viren sind 10 zu 1 größer als Bakterien. Im Moment ist Ihr Körper also mit über 100 Billionen Bakterien und einer Billiarde Viren gefüllt.

Alle Organismen in Ihrem Körper sind für eine bestimmte Funktion verantwortlich, die zur Aufrechterhaltung einer optimalen Gesundheit erforderlich ist. Zum Beispiel kann Ihre Darmflora Ihre Immunantwort und Systemfunktion verbessern und verschiedene Krankheiten, einschließlich Lebensmittelallergien, verhindern.

Heutzutage leiden mehr Menschen an Allergien als je zuvor

Auf der Erde breitet sich eine Epidemie aus. Etwa 15 Millionen Amerikaner leben mit Allergien und jedes 13. Kind wird von dieser Krankheit geplagt. Aus diesem Grund wird empfohlen,

einen Allergietest durchführen zu lassen, um das Allergen zu lokalisieren. Sobald Sie wissen, was Ihre Symptome verursacht, können Sie sich in einer Klinik für naturheilkundliche Medizin behandeln lassen.

Die Rolle von Darmbakterien beim Schutz vor Allergien

In einer Studie mit Mäusen wurde festgestellt, dass die Darmflora namens Clostridien dazu beitragen kann, dass Ihr Körper keine allergischen Reaktionen auf Lebensmittel entwickelt. Überraschend ist, dass sobald die Anzahl der Clostridia-Bakterien in den Mäusen wiederhergestellt war, die Lebensmittelallergene umgekehrt wurden.

Weitere Untersuchungen zeigten, dass Clostridia eine wichtige Rolle bei der Verhinderung des Leaky-Gut-Syndroms spielt, das auftritt, wenn Ihr Blut mit Allergenen verschmutzt ist, was zu einer Immunantwort führt. Dies hat zu einer Reihe natürlicher Behandlungsoptionen für Allergien geführt, wie z. B. probiotische Therapien und SLIT.

Es gibt keine endgültige Antwort darauf, warum Allergien auftreten, aber es wird angenommen, dass moderne Hygiene- und Ernährungspraktiken eine bedeutende Rolle bei der Störung der natürlichen Bakterienzusammensetzung in Ihrem Körper spielen. Dazu gehören Kaiserschnitte, fettreiche Ernährung, übermäßiger Einsatz von Antibiotika und Flaschennahrung für Babys. Nach den Ergebnissen der Studie „Bunning Food Allergy“ der University of Chicago sind dies die wahrscheinlichsten Ursachen für die heutige Zunahme von Allergien.

Eine Störung der Darmflora führt zu langfristigen Stoffwechselproblemen

Abgesehen von Allergien kann eine frühzeitige Störung der Darmbakterien auch Probleme mit Ihrem Stoffwechsel verursachen. In einer kürzlich durchgeführten Studie zeigten Säuglinge, die Antibiotika ausgesetzt waren, Probleme mit

Fettleibigkeit. Diese Studie wurde in Cell veröffentlicht und zeigte, dass Mäuse, denen im ersten Lebensmonat Antibiotika verabreicht wurden, mit zunehmendem Alter 25 Prozent schwerer waren und 60 Prozent mehr Fett hatten.

Aufrechterhaltung eines gesunden Mikrobioms

Eine Ernährungsumstellung ist erforderlich, wenn Sie einen gesunden Darmbakterienspiegel aufrechterhalten möchten. Sie möchten beispielsweise Getreide, Zucker, verarbeitete und pasteurisierte Lebensmittel, gechlortes Leitungswasser, GVO und konventionell gezüchtete Fleischprodukte ausschließen. Sie können auch mit einem Arzt für Naturheilkunde sprechen, um mehr darüber zu erfahren, wie Sie einem Ungleichgewicht der Darmflora vorbeugen können.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki