

## Gesunde Ernährung - Einfache Tipps zur Verbesserung Ihres Verdauungssystems

Leiden Sie unter Gas? Blähungen? Verstopfung? Magenverstimmung? Magen-Darm-Probleme sind allzu häufig und können Sie leider runterziehen. Glücklicherweise gibt es einige einfache Tipps, die Ihnen helfen können, Ihr Verdauungssystem in Ordnung zu bringen und Ihnen zu helfen, sich wieder wohl zu fühlen. Das Verdauungssystem ist eine Gruppe von Organen, die zusammenarbeiten, um Nahrung in Energie und essentielle Nährstoffe umzuwandeln und den ganzen Körper zu ernähren. Sehen wir uns diese Tipps an, damit Sie sie in Ihrem Tag umsetzen können &#8230; 1. Fügen Sie ein Probiotikum hinzu. Vielleicht ist das Beste, was Sie tun können, um Ihr Verdauungssystem zu verbessern, ein Probiotikum &hellip;



Leiden Sie unter Gas? Blähungen? Verstopfung? Magenverstimmung? Magen-Darm-Probleme sind allzu häufig und können Sie leider runterziehen. Glücklicherweise gibt es einige einfache Tipps, die Ihnen helfen können, Ihr Verdauungssystem in Ordnung zu bringen und Ihnen zu helfen,

sich wieder wohl zu fühlen.

Das Verdauungssystem ist eine Gruppe von Organen, die zusammenarbeiten, um Nahrung in Energie und essentielle Nährstoffe umzuwandeln und den ganzen Körper zu ernähren.

Sehen wir uns diese Tipps an, damit Sie sie in Ihrem Tag umsetzen können ...

**1. Fügen Sie ein Probiotikum hinzu.** Vielleicht ist das Beste, was Sie tun können, um Ihr Verdauungssystem zu verbessern, ein Probiotikum hinzuzufügen. Probiotika sind hervorragend geeignet, um nicht nur den Verdauungsprozess zu verbessern, sondern auch Ihr Immunsystem zu stärken.

Die meisten Menschen erhalten nicht genügend Probiotika in ihrem Ernährungsplan, daher ist das Hinzufügen eines Probiotikums eine super Möglichkeit, dies zu ändern.

**2. Trinken Sie warmes Wasser.** Du könntest auch erwägen, während deiner Mahlzeit ein Glas warmes Wasser zu trinken. Das Trinken von Wasser während des Essens kann Ihrem Verdauungssystem helfen, sich ein wenig zu entspannen und hilft auch bei der Aufspaltung der Nahrung, die Sie essen.

Trinken Sie jedoch nicht zu viel Wasser: zu viel kann die Verdauung erschweren und Sie können sich aufgebläht fühlen.

**3. Weniger Stress.** Stress ist eines der schlimmsten Dinge, die Sie tun können, wenn Sie hoffen, dass sich Ihr Verdauungssystem gut anfühlt. Wenn Sie gestresst sind, regiert das sympathische Nervensystem über Ihren Körper. Wenn Ihr Körper versucht, Nahrung zu verdauen, muss der Parasympathikus die Kontrolle haben.

Beide Systeme können nicht gleichzeitig arbeiten, wodurch der gesamte Körper belastet wird. Bevor Sie also Ihre nächste Mahlzeit zu sich nehmen, sollten Sie tief durchatmen, um sich zu

beruhigen.

**4. Essen Sie langsam.** Langsames Kauen ist auch ein guter Trick, um Ihr Verdauungssystem zu stärken. Ihr Verdauungssystem kann nur eine begrenzte Menge Nahrung auf einmal verarbeiten. Wenn Sie also versuchen, Ihre Mahlzeit herunterzuschlucken, werden Sie die Auswirkungen kurz nach dem Ende des Essens spüren.

Wenn Sie langsam essen, haben Sie die Möglichkeit, auf die internen Signale Ihres Körpers zu hören, wenn es Zeit ist, mit dem Essen aufzuhören, so dass dies Ihnen auch beim Abnehmen helfen kann.

**5. Kauen Sie Ihr Essen.** Schließlich sollte es selbstverständlich sein, aber stellen Sie sicher, dass Sie Ihr Essen gründlich kauen. Zu viele Menschen beeilen sich beim Essen und kauen ihr Essen nur teilweise. Da dies der erste Schritt im Verdauungsprozess ist, wird der Rest Ihres Verdauungssystems umso weniger beansprucht, je mehr Sie die Nahrung abbauen.

Nehmen Sie sich etwas mehr Zeit und kauen Sie Ihr Essen; Sie werden Ihrem Körper einen großen Gefallen tun. Behalten Sie diese Tipps im Hinterkopf und lassen Sie diese Verdauungsprobleme hinter sich.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**