

Was hilft gegen Blähungen? - Die besten natürlichen Heilmittel

Darmgas ist eine peinliche und ärgerliche Situation, die viele Menschen regelmäßig erleben. Blähungen sind vielleicht eines der wichtigsten Gesundheitsprobleme, über die sich die in der westlichen Welt lebenden Menschen beschweren. Schätzungen zufolge stoßen wir mindestens 14 Mal am Tag Gas aus. Das ergibt fast 4 Pints Luft! Obwohl diese Statistiken die Norm sein mögen, ist sie sicherlich kein gesundes Gleichgewicht. Was können wir gegen all diesen Luftüberschuss tun? Unten finden Sie eine Liste mit Naturheilmittel gegen Blähungen. Natürliche Heilmittel für Blähungen 1. Bio-Ingwer Ingwertee trinken und frische Ingwerwurzel essen sind zwei der besten Mittel gegen Blähungen. Fügen Sie Ihrem Essen nach Wunsch kleine Mengen Ingwer (getrocknet oder frisch) …



Darmgas ist eine peinliche und ärgerliche Situation, die viele Menschen regelmäßig erleben. Blähungen sind vielleicht eines der wichtigsten Gesundheitsprobleme, über die sich die in der

westlichen Welt lebenden Menschen beschweren.

Schätzungen zufolge stoßen wir mindestens 14 Mal am Tag Gas aus. Das ergibt fast 4 Pints Luft! Obwohl diese Statistiken die „Norm“ sein mögen, ist sie sicherlich kein gesundes Gleichgewicht. Was können wir gegen all diesen Luftüberschuss tun? Unten finden Sie eine Liste mit Naturheilmitteln gegen Blähungen.

Natürliche Heilmittel für Blähungen

1. Bio-Ingwer

Ingwertee trinken und frische Ingwerwurzel essen sind zwei der besten Mittel gegen Blähungen. Fügen Sie Ihrem Essen nach Wunsch kleine Mengen Ingwer (getrocknet oder frisch) hinzu. Sie können auch einen Teelöffel frisch geriebenen Ingwer vor den Mahlzeiten einnehmen.

2. Bio-Kümmel

Kümmel lindern Gase, Verdauungsstörungen und Krämpfe und regen gleichzeitig die Verdauung an. Versuchen Sie, Ihren Mahlzeiten mehr von diesem Gewürz hinzuzufügen, insbesondere wenn es sich um Lebensmittel handelt, von denen bekannt ist, dass sie Blähungen verursachen.

3. Bio-Knoblauch

Diese heiße Glühbirne ist ein großartiges Hausmittel gegen Blähungen, da Sie wahrscheinlich gerade ein kleines Glas dieses Gewürzs in Ihrer Küche haben. Für beste Ergebnisse wird jedoch die Verwendung von frischem Knoblauch empfohlen.

4. Bio-Löwenzahntee

Löwenzahn ist ein weit verbreitetes Unkraut und hat zahlreiche gesundheitliche Vorteile, von denen einer die Entlastung von

Gas ist. Trinken Sie als Tee oder fügen Sie ihn getrocknet als Gewürz zu Ihren Mahlzeiten hinzu.

5. Bio-Petersilie

Das Hinzufügen von mehr frischer Petersilie zu Ihrer Ernährung ist ein weiteres großartiges Mittel gegen Blähungen. Fügen Sie Petersilie hinzu, um das Problem zu vermeiden.

6. Aktivkohle

Holzkohle hat ein intensives Absorptionsvermögen. Sie können versuchen, vor dem Essen ein Holzkohlepräparat einzunehmen. Dies kann helfen, Blähungen zu lindern, bevor es beginnt.

7. Führen Sie eine Darmreinigung durch

Die Durchführung einer Darmreinigung ist ein guter erster Schritt zur Verbesserung Ihrer allgemeinen Darmgesundheit, was wiederum zu einer Gasentlastung führen kann. Ich empfehle, eine 6-tägige Darmreinigung durchzuführen und dann 2-3x wöchentlich einen Sauerstoff-Darmreiniger einzunehmen, um den Körper dabei zu unterstützen, sich von Giftstoffen und Gasen zu befreien.

8. Betrachten Sie eine schädliche Organismusreinigung

Ein großer Teil der Weltbevölkerung hat einen schädlichen Organismus in seinem Körper. Die Einnahme eines Kräuterzusatzes hilft dem Körper dabei, diese gasverursachenden Eindringlinge loszuwerden.

9. Nehmen Sie eine probiotische Ergänzung

Die Einnahme eines probiotischen Nahrungsergänzungsmittels oder das Essen von Nahrungsmitteln mit Probiotika ist ein guter

Weg, um die häufigsten Symptome von Blähungen loszuwerden. In der Tat haben Probiotika viele gesundheitliche Vorteile. Der Konsum nützlicherer Bakterien unterstützt eine gesunde Darmfunktion.

10. Integrieren Sie die richtigen Essgewohnheiten in Ihr Leben

Vermeiden Sie Lebensmittel, von denen bekannt ist, dass sie Verdauungsstörungen verursachen. Dies schließt frittierte Lebensmittel, verarbeitete Lebensmittel und andere verarbeitete Formen von Zucker ein. Möglicherweise möchten Sie auch Ihre Empfindlichkeit gegenüber den üblichen Lebensmitteln untersuchen, die Blähungen verursachen, einschließlich Weizenprodukten, Milch und fettreichen Lebensmitteln. Andere Lebensmittel, die zu Blähungen führen können, sind Bohnen, Rosenkohl, Kohl, Blumenkohl, Brokkoli, Zwiebeln, Äpfel, Mais, Hafer, Kartoffeln, die meisten Milchprodukte, Birnen, Pflaumen, Pfirsiche und Eiscreme.

Ergebnisse können variieren. Informationen und Aussagen dienen Bildungszwecken und ersetzen nicht den Rat Ihres Arztes. Wenn Sie eine schwere Krankheit oder gesundheitliche Bedenken haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki