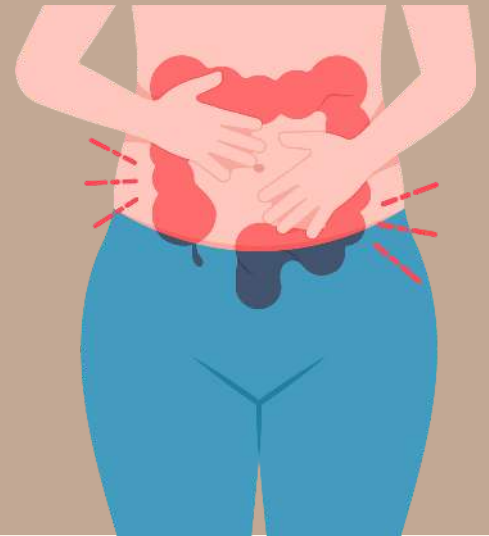




Häufige Fragen zum Thema

Darm



und HPU

- von Sonja Schmitzer - HPUandYou



Haftungsausschluss

Dieses Dokument dient ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Er stellt keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar.

Er erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit, noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Die vorliegende Anleitung ist keine Therapie und ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und sie darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden.

Konsultiere bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Deines Vertrauens! Sonja Schmitzer (HPU and You) übernimmt keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Informationen ergeben.



Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPUser häufig zum Thema **Darm**:

Ich würde gerne meinen Darm überprüfen lassen. Welcher Darmtest ist geeignet? Ist er auch für Leaky Gut sinnvoll?

ANTWORT

Ein umfassender Darmtest ist dieser hier. Er enthält auch Parameter zur Feststellung eines Leaky Gut.

<https://andyoushop.de/product/darmtest/>

Ich habe einen Magensäuremangel. Was kann ich tun?

ANTWORT

Meist reguliert sich das, wenn der B6 Spiegel steigt. Taurin kann hier auch gut unterstützen. Es fördert die Bildung von Magensaft. In schweren Fällen kann Betain HCl helfen.



Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPULer häufig zum Thema **Darm**:

Q Wie teste und behandle ich eine Dünndarmfehlbesiedlung (SIBO)?

ANTWORT

Eine SIBO diagnostiziert man über einen Atemgastest. Kannst du zB hier bestellen: <https://embelly.com/?ref=ubaanw56>

Mit dem Code hpuandyou bekommst du 10 % Rabatt. Je nach Art der SIBO bekommst du von embelly auch ein passendes Behandlungskonzept.

Q Meine Eiweißverdauung läuft schlecht. Was kann ich tun?

ANTWORT

Oft liegt das einfach am Magensäuremangel und der ist meist eine Folge vom B6-Mangel.



Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPUser häufig zum Thema **Darm**:

Wie kann ich herausfinden, welche Lebensmittel ich nicht vertrage?

ANTWORT

Es ist äußerst schwierig herauszufinden, was man nicht verträgt, wenn es viele Dinge sind und die Reaktionen oft zeitverzögert auftreten. Denn manchmal steckt z.B. ein Magensäuremangel dahinter, mit dem man vieles nicht mehr richtig verdauen kann. Oder eine Entzündung im Darm. Oder ein überstimuliertes Nervensystem.

Ein Ernährungstagebuch über 2 Wochen ist kostenfrei und kann sehr aufschlussreich sein. Notiere darin, was du isst und wie es dir geht. Wenn dich das nicht weiterbringt, kannst du mit Labortests beginnen. Zum einen eine Darmanalyse, dann auch Unverträglichkeitstest wie zB den LTT beim IMD.

Wenn du einen IgG-Test machen möchtest, rate ich zu IgG 1-3, IgG4 Tests sind sehr umstritten und kosten sehr viel Geld.



Q & A



Wie kann ich als HPUser meinen Darm unterstützen?

ANTWORT

Grundsätzlich ist in der Basis Darmsanierung immer ein Bindemittel empfehlenswert wie z.B. Trinkmoor. Es bindet Histamin im Darm und enthält Gerbstoffe, die gegen Entzündungen im Darm wirken. Oder auch Zeolith in Kombination von Bentonit, das neben Histamin auch Schwermetalle bindet und dabei die Schleimhäute von Magen und Darm schont.

<https://andyoushop.de/product-category/nahrungsergaenzung/bindemittel/>

L-Glutamin unterstützt die Darmschleimhaut zusätzlich:

<https://andyoushop.de/product/l-glutamin-500-g/>

Synerga wird auch häufig verwendet, das ist ein Präparat aus E. Coli Bruchstücken, das die Darmschleimhaut stimuliert.

Schleiche alle Nahrungsergänzungsmittel langsam ein, damit der Darm sich daran gewöhnen kann. Wenn du recht sensibel bei NEMs bist, dann auch gerne nacheinander und nicht alles auf einmal, um herauszufinden, wie du worauf reagierst.

Neben den Nahrungsergänzungsmitteln ist eine antientzündliche Ernährung frei von Getreide/ Gluten, Zucker und Milchprodukten wichtig zu ergänzen! Am Ende machen viele weitere Säulen wie z.B. Lebensstil, Umweltgifte meiden, Nervensystem regulieren uvm. zusammen den gesamten Erfolg aus.



Deine Sonja

BLEIBEN WIR IN KONTAKT

INSTAGRAM



FACEBOOK





COPYRIGHT

Die Weitergabe der Inhalte an Dritte, welche das Ziel verfolgen die Inhalte gewerblich, kommerziell, zur Steigerung der Reichweite in den unterschiedlichen Sozialen Medien oder zur Erstellung von Kursen/Seminaren/Schulungen zu nutzen, ist nicht gestattet. Bei Zuwiderhandlungen behalten wir uns das Recht vor, dagegen vorzugehen.

Sonja Schmitzer

| HPUANDYOU |