

Der Darm ist unser grösstes Verdauungs-Organ und Immun-System. Breitet man die Dünndarmschleimhaut aus, so ergibt sich eine Fläche ungefähr der Grösse eines Fussballfelds. Auf diesem "Fussballfeld" entnimmt der Körper der Umgebung (was wir schlucken) alle Nährstoffe, die er benötigt. Je weniger wertvoll oder gehaltvoll die Nahrung ist, desto schlechter verdauen wir. Auch Umweltfaktoren, wie Schwermetalle, Russ, Rückstände von Nahrungsmittelzusätzen, andere Medikamente oder Antibiotika werden aufgenommen und belasten unseren Organismus. Ballaststoffarme Ernährung, zu viel nichtpflanzliche Fette und Stress zerstören ebenfalls die Darmflora.

Dadurch kommt es zur Störung der Darmflora, es wachsen Bakterien, die nicht in den Darm gehören oder es wachsen Pilze (z. Bsp. Candida). Der Darm verdaut nicht mehr richtig und wir beginnen eine Veränderung der Stuhlqualität festzustellen: wir leiden unter Blähungen, haben oft Bauch- oder Magenschmerzen. Die Häufigkeit des sog. "nervösen Darms" oder IBS (aus dem englischen: Irritable Bowel Disease) nimmt zu. Dahinter steckt sehr oft nur eine falsch zusammengesetzte Darmflora. Auch die heute sehr oft zitierte Laktoseintoleranz kommt fast immer davon, dass die falsch zusammengesetzte Darmflora nicht mehr die richtigen Bakterien zur Verfügung stellt. Die falschen Bakterien helfen uns nicht mehr, den Milchzucker abzubauen und es kommt zu Verdauungsstörungen.

Begriffe :

Probiotics lebende Keime

Prebiotics Ballaststoffe, die als Lebensgrundlage für die lebenden Keime dienen

Inulin hochwertiger Ballaststoff, der die lebenden Keime mit einem Schutzmantel umgibt, um ihn vor der sauren Magenpassage zu schützen.

Inulin lässt die Probiotics besser und länger an der Darmschleimhaut haften

Inulin (und andere Ballaststoffe) helfen den Probiotics, hochwertige Fettsäuren z.B. Buttersäure zu bilden, deren Salze, die Butyrate, als höchstwirksame Schutzsubstanzen bekannt sind.

Wie die Keime in Basics sind die Keime durch einen Fermentierungsprozess und anschliessende Gefriertrocknung dauerhaft haltbar gemacht worden. In Pro B 4 ganz besonders wirkungsvoll, da das Pulver im Alu-Verbundfolienbeutel optimal vor Licht, Sauerstoff und Wasserdampf geschützt ist.

Keimzahl in Pro B 4: 60-100 Millionen pro ml

5 aufeinander abgestimmte Keimstämme :

Lactobazillus acidophilus

Lactobazillus delbrueckii

Lactobazillus subsp. Bulgaricus

Bifidobakterium Bb 12

Streptococcus thermophilus

Pro B 4 Zubereitung :

Herstellung nur im eigenen Bereiter. Ein herkömmlicher Bereiter hat ziemlich konstant 40-44°C. Der Bereiter für Pro B 4 durchläuft ein Temperaturspektrum von anfangs 95°C bis zuletzt etwa Raumtemperatur. So hat jeder Keim sein spezielles Temperatur-Optimum.

Joghurt ist im Kühlschrank 10 Tage haltbar.

Für eine optimale Darmpflege reichen 100ml Joghurt pro Tag.

[Hier gehts zum Shop](#)