Huden og fordøjelsen

- En smuk hud er en sund tarm

Immunforsvaret er dybt afhængige af en velafbalanceret tarmfunktion, da optagelsen af vigtige næringsstoffer foregår i tarmen.

Hvis du spørger en klient, om maven fungerer, svarer de oftest "ja". Men med bl.a. afføring for længe i tarmen vil der opstå gæring, fordi bakteriefloraen ændrer sig. Gæring danner giftstoffer, påvirker krop og din hud. Utæt tarm opdager man sjældent, og de færreste ved, at vores immunforsvar sidder i tarmen, og at det er vigtigt med en sund maveflora.

Rødme på huden er oftest en afspejling af tarmen.

Styr på fordøjelsen

Har du hudproblemer, er det yderst vigtigt, at du får styr på fordøjelsen og din mavesyre. Vand, vitaminer, mineraler og sporstoffer i maden bliver ikke frigivet, før de kommer igennem vores tarmsystem. Her bliver elementerne spaltet og fordøjet med hjælp fra mavesyren og fordøjelsen.

De passerer fra tyndtarmen til blodet og videre via vores stofskifte ud i vævet, som skal bruge disse næringsstoffer og byggesten til dannelse af nye blodkar, kollagen og andet godt til huden.

Energi i disse næringsstoffer og byggesten frigives først, når de forbrændes i cellen. Det er derfor vigtigt at give fordøjelsessystemet – mavesyre og tarmsystemet – de rigtige arbejdsbetingelser for, at næringsstofferne når ud til din hud.

Tyg maden grundigt, drik vand, få fibre og bliv klar over, hvad sund og varieret kost egentlig er. Har man fået en antibiotikakur, indtag da også mælkesyrebakterier for at få immunforsvaret op igen.

Tag en fordøjelses test og en mavesyretest.

Fordøjelses test

2 spsk. sesamkerner og 1 spsk. skyr.

Hold nu øje med exit-tiden af kernerne.

Afføring m/kerner i efter 18–30 timer = god fordøjelse.

Afføring m/kerner i efter 30-48 timer = dårlig fordøjelse. Vita Biosa (mælkesyrebakterier) anbefales.

Afføring m/kerner i først over 48 timer = Denne tilstand er usund for kroppen og heller ikke rar. Et lægebesøg vil være at anbefale for at få sat fordøjelsen i gang igen.