**Warum sind die Darmflora, das Verdauungssystem, die Ballaststoffe und Probiotika so wichtig?**

Dieses Pulver zur Darmreinigung bietet nicht nur eine Ballaststoffquelle für die Nutzbakterien im Darm, sondern auch eine Markenmischung mit Arten dieser probiotischen Bakterien: Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus bifidus und Lactobacillus salivarius. Die Beweise mehren sich, dass die symbiotische Nutzbakterienflora im Dickdarm mehrere wichtige gesundheitsfördernde Funktionen erfüllt, unter anderem die Unterstützung der gesunden Immunfunktion. Diese Nutzbakterienflora im Dickdarm bildet quasi das zweitgrößte menschliche Organ (nach der Leber) und ist mehrere Kilogramm schwer.

**Unterstützt das gesunde Säure-Base-Gleichgewicht** - Präbiotika und Probiotika helfen beim Neuaufbau der Darmflora während und nach bestimmten Gesundheitsstörungen; darüber hinaus wird ein gesundes Immunsystem unterstützt und erhalten. Die Probiotika unterstützen außerdem die gesunde Verdauung. Probiotische Bakterien geben verschiedene Enzyme ab (z.B. Lactase, das Enzym zur Verdauung von Milch) und tragen zu verschiedenen Phasen der Verdauung bei. Acidophilus und Bifido produzieren zudem verschiedene B-Vitamine (z.B. Niacin, Folsäure, Vitamin B12, Vitamin B6) und Vitamin K. Auch organische Verbindungen wie Milchsäure, Wasserstoffperoxid oder Essigsäure werden produziert; diese Verbindungen erhalten das gesunde Säure-Base-Gleichgewicht im Dickdarm. Darüber hinaus werden Bakteriozine gebildet, die im Immunsystem zum Aufrechterhalten der Gesundheit herangezogen werden. Diese Nutzbakterien scheinen eine wichtige Rolle beim Erhalt eines gesunden Gleichgewichts von Mikroflora im Körper zu spielen.

Eine der primären Ballaststoffquellen in diesem Pulver zur Darmreinigung sind die Samen und die Samenschalen des Blonden Psyllium (Plantago Ovata, Plantago Ispaghula). Diese Samen werden seit langem als Nahrungsergänzung eingesetzt, um die natürliche Darmfunktion zu unterstützen. Die Psyllium-Samen dienen außerdem seit langer Zeit in der traditionellen Heilkunst in China und Indien zur Unterstützung des gesunden Blutkreislaufs und zum Erhalt der Normalfunktion von Blase, Dick- und Dünndarm.

Psyllium-Samen enthalten 10 bis 30 % Schleim. Wenn die Samenschale mit Wasser angerührt wird, bildet sich eine gelatineartige Masse. Mithilfe dieser Masse bleibt der Stuhl relativ wasserhaltig und somit weich. Das

resultierende Volumen stimuliert eine Reflexkontraktion der Darmwände. Auf diese Weise wird die Darmpassage des Stuhls beschleunigt und das Darmentleeren wird erleichtert. Durch den Anteil an leicht löslichen Ballaststoffen verlangsamt Psyllium die Aufnahme von Zucker und unterstützt den Transport der Zuckerarten in die Zellen, ebenso wie die anderen Ballaststoffe (z.B. Guarkernmehl, maltodextrinlösliche Ballaststoffe, Leinsaat und Braunalgen).

**Ballaststoffe binden Umweltgifte** - Flachs wurde schon um 5000 v. Chr. kultiviert und zählt somit zu den frühesten kultivierten Pflanzen. Die heiligen Schriften im alten Ostindien besagen, dass ein Mensch nur dann die höchste Zufriedenheit und Freude erreichen kann, wenn er täglich Flachs verzehrt. Mahatma Gandhi bemerkte

einmal: „Sobald Leinsaat zu einem festen Bestandteil der Ernährung wird, genießen die Menschen eine höhere Gesundheit.“ Kaiser Karl der Große hat Flachs im 8. Jahrhundert als so essenziell erachtet, dass er Gesetze erließ, die den Verzehr von Leinsaat vorschrieben. Flachs wird seit der Antike zur Aufrechterhaltung der Gesundheit von Nutz- und Haustieren genutzt.

Leinsaat enthält große Mengen an löslichen und nicht löslichen Ballaststoffen - die löslichen Ballaststoffe sind dabei größtenteils schleimförmig. Die Ballaststoffe der Leinsaat gehören zu den reichhaltigsten Quellen von Lignanen, einer Art von Phytoöstrogen (auch als Isoflavonoide bezeichnet). Leinsaat liefert das 75- bis 800fache an pflanzlichen Lignanen im Vergleich zu den meisten anderen Pflanzen. Die Leinsaat-Lignanen werden durch Nutzbakterien im Dickdarm in die humanen Lignane Enterodiol und Enterolacton umgewandelt.

Guarkernmehl, ein weiterer nützlicher Ballaststoff in dieser Nahrungsergänzung zur Darmreinigung, wird aus einer einjährigen Sommer-Hülsenfrucht gewonnen, die in Pakistan und Indien wächst und dort häufig als Viehfutter, aber auch als Gemüse für den menschlichen Genuss herangezogen wird. Von alters her dient Guarkernmehl zum Erhalt eines gesunden Blutzuckerspiegels, der bereits im Normbereich liegt, doch auch als Appetitzügler. In der Nahrungsmittelindustrie wird Guarkernmehl als Verdickungs- und Bindungsmittel von Wasser in Saucen, Salatdressings und verschiedenen anderen Produkten eingesetzt.

Ein weiterer Ballaststoff in Colon Formula wird aus Braunalgen gewonnen, auch als Meeresalginate bezeichnet. Wie Guarkernmehl nehmen Alginate das Wasser im Darm auf und bilden ein Gel, das die Umweltgifte bindet und deren Aufnahme unterbindet (bzw. die erneute Aufnahme der Substanzen, falls diese bereits durch die Leber bereinigt und mithilfe der Galle in den Darm abgeschieden wurden). Auf diese Weise wird nicht nur der Reinigungseffekt gesteigert, sondern auch ein weicher, wasserreicher Stuhl erzielt.

zusammengestellt von B. Sammler, Jan. 2007