

Top 5 Getränke gegen Verstopfung

Um die Darmtätigkeit anzuregen ist es wichtig ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Als Faustregel sollte man sich vornehmen mindestens mind. 2 bis 3 Liter pro Tag zu trinken.

Apfelessig

Die Säurebakterien wirken sich positiv auf die Dünndarmflora aus. Darüber hinaus wirkt Apfelessig antibakteriell, antimykotisch und antimikrobiell.



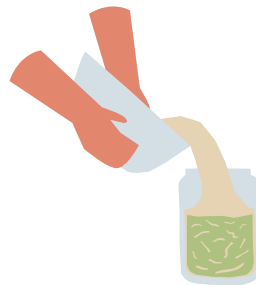
Honig- Apfelessig

Profitieren Sie von den positiven Eigenschaften von Honig UND Apfelessig. Das Rezept gibt es auf verstopfung-hausmittel.eu



Sauerkrautsaft

Durch die Fermentierung enthält Sauerkrautsaft unzählige Milchsäurebakterien. Daher ist Sauerkrautsaft ein ausgezeichnetes Probiotikum. Das Rezept gibt es auf verstopfung-hausmittel.eu



Mate Tee

Er kurbelt den Stoffwechsel an und hilft dem Körper Gift- und Abfallstoffe auszuscheiden. Vor allem bei Menschen, die Mate Tee nicht gewohnt sind, reagiert der Darm oft sehr „spontan“.



Abführtees

Abführtees aus abführend wirkenden, pflanzlichen Zutaten wie Sennesblättern oder Faulbaumrinde. Mehr auf verstopfung-hausmittel.eu

