

Dein Feel-GUT 30 Programm

BIOM AKTIV

meine Mitte No. 30

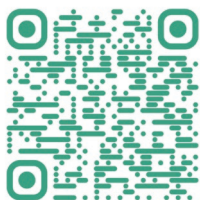
Probiotikum in magensaftresistenter Kapselhülle zur Unterstützung des körpereigenen Mikrobioms mit zwölf natürlich im Darm vorkommenden, vermehrungsfähigen Bakterienstämmen in hoher Keimzahl.

FASER ENZYM KOMPLEX

meine Mitte No. 31

Unterstützung der Darmaktivität. Wertvolle Ballaststoffe Flohsamen & Akazienfaser, Vitamine, Enzyme Bromelain & Papain mit Bakterien Lactobacillus acidophilus & Bifidobakterium lactis. Mit Niacin ¹

Alle Infos zum Programm und zum gesamten Sortiment findest Du hier...



VITALPILZ REISHI

meine Mitte No. 32

Vitalpilz Reishi-Extrakt mit Premium Vitamin C für das Immun- und Nervensystem, für Kollagenbildung und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress ²

BITTERSTOFFE

meine Balance No. 14

Wertvolle Bitterstoffe: mit Curcuma und Extrakten aus Mariendistel, Artischocke und Wermut.



Einnahme-Empfehlung jeweils vor oder zu den Mahlzeiten.

Tag I-10

Empfehlung	Morgen	Mittag	Abend	Nacht
Biom Aktiv	1	0	1	0
Faser Enzym Komplex	15 g	0	0	0
Vitalpilz Reishi	2	2	2	0
Bitterstoffe	1	1	0	0

Tag II-30

Empfehlung	Morgen	Mittag	Abend	Nacht
Biom Aktiv	1	0	1	0
Faser Enzym Komplex	0	0	0	0
Vitalpilz Reishi	1	1	1	0
Bitterstoffe	1	1	0	0

¹ Niacin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute, wie beispielsweise der Darmschleimhaut bei.

² Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems, zum normalen Energiestoffwechsel, zur Verminderung von Müdigkeit, zu einer normalen Kollagenbildung und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.



HASANA®

Feel-GUT 30 Programm

PROBIOTIKA BALLASTSTOFFE BITTERSTOFFE
ENZYME VITAMINE VITALPILZ REISHI



Fühl Dich gut!

NEUE KRAFT UND ALTES WISSEN.



HASANA®

HASANA Naturprodukte

Markus Halbartschläger

Haidermühle 55 | A-5310 Mondsee

+43 720 001783 | office@hasana.at

hasana.at

Dein Feel-GUT 30 Programm

Das HASANA® Feel-GUT 30 Programm ist ein 30-Tage-Begleiter für mehr Wohlbefinden, Achtsamkeit - Unterstützung für die Ernährung & die Darmschleimhaut¹⁾

Das Programm kombiniert sorgfältig ausgewählte Bitterstoffe, Ballaststoffe, Bakterienkulturen und den traditionellen Reishi-Vitalpilz. So wird es leicht, neue bewusste Routinen in den Alltag zu integrieren und für Dich einen Beitrag zu einem gesunden Lebensstil mit mehr Achtsamkeit und Balance zu leisten.

Wertvolle Nährstoffe werden über den Darm (englisch: gut) aufgenommen.

Darm und Verdauung

Der Darm (englisch: gut) ist eines der faszinierendsten Organe des Menschen.

Er ist rund 5 bis 7 Meter lang und verfügt über eine Oberfläche von bis zu 400 Quadratmetern, wenn man die feine Struktur der Darmzotten berücksichtigt.

Der Darm ist Heimat von mehreren Billionen Mikroorganismen - dem sogenannten Mikrobiom. Das Gewicht dieser bakteriellen Besiedelung wird auf rund 1,5 bis 2 Kilogramm geschätzt.

Der Darm unterstützt den Körper dabei, Nährstoffe aus der Nahrung aufzunehmen und ist ein wichtiger Bestandteil des Verdauungssystems.

Bereits in der frühen Entwicklungsgeschichte von Lebewesen spielte der Verdauungstrakt eine zentrale Rolle: Er zählt zu den ältesten Organstrukturen, die sich ausgebildet haben, um die Nährstoffaufnahme sicherzustellen.

Der Darm spielt auch eine wichtige Rolle im Immunsystem: Fachkreise schätzen, dass sich rund 80 % der Immunzellen des Körpers im Darm befinden. Dort bilden sie eine zentrale Abwehrbarriere und stehen in engem Kontakt mit dem Darmgewebe und dem Mikrobiom.

Darm-Hirn-Achse

Der Darm verfügt über ein eigenes, weit verzweigtes Nervengeflecht - oft als „Darmhirn“ oder enterisches Nervensystem bezeichnet. Dieses steuert viele Funktionen des Verdauungssystems eigenständig.

Der Darm steht in engem Austausch mit dem Gehirn - über die sogenannte Darm-Hirn-Achse. Diese bidirektionale Verbindung wird über Nervenbahnen und Botenstoffe vermittelt und ist ein bedeutendes Kommunikationssystem zwischen Verdauungstrakt und Zentralnervensystem.

Beachte immer: Eine abwechslungsreiche und ballaststoffreiche Ernährung sowie ausreichendes Trinken sind wichtig für eine normale Funktion des Verdauungssystems!

hasana.at



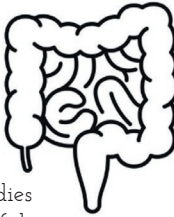
Deine wertvollen Bausteine

Darmprogramme gibt es viele - unserer Erfahrung nach haben sich die nachstehenden Bausteine als am wertvollsten erwiesen:

Darmbakterien

Der Darm ist von einer großen Vielfalt an Mikroorganismen besiedelt - dies wird als Darmflora bezeichnet. Bakterienkulturen wie Lactobacillus und Bifidobacterium finden sich auch in fermentierten Lebensmitteln (z. B. Joghurt, Kefir, Sauerkraut).

Sie sind ein natürlicher Bestandteil einer abwechslungsreichen Ernährung und können diese durch gezielten Einsatz sinnvoll ergänzen.



Ballaststoffe & Enzyme

Ballaststoffe sind pflanzliche Bestandteile, die einen wichtigen Beitrag zu einer abwechslungsreichen Ernährung leisten. Sie kommen natürlich in Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse vor.

Flohsamenschalen beispielsweise sind für ihren hohen Quellwert bekannt und werden traditionell als ballaststoffreiches Nahrungs- und Sättigungsmittel verwendet und in ihrer Anwendung sehr geschätzt.

Akazienfasern stammen aus dem Akazienbaumharz und sind eine sanfte Quelle löslicher Ballaststoffe, die sich leicht in Flüssigkeiten und Speisen einrühren lassen.

Eine ballaststoffreiche Ernährung wird in Kombination mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr empfohlen.

Die Enzyme Papain (aus der Papaya) und Bromelain (aus der Ananas) sind pflanzlichen Ursprungs, die traditionell Bestandteil bestimmter Ernährungsweisen sind. Sie werden oft zur Ergänzung einer vielseitigen Ernährung genutzt und sind vor allem aus den tropischen Früchten bekannt.



Bitterstoffe

Bitterstoffe sind natürliche Bestandteile bestimmter Pflanzen und tragen durch ihren charakteristischen Geschmack zur Erweiterung des Geschmackserlebnisses bei.

Sie werden in vielen Kulturen traditionell in der Ernährung geschätzt und sind Teil eines bewussten Essverhaltens sein - etwa vor oder zu den Mahlzeiten.

Vitalpilz Reishi Extrakt

Reishi (Ganoderma lucidum, Ling-Zhi) ist ein schirmförmiger Speisepilz, der seit über 4000 Jahren traditionell in Japan und China eine sehr hohe Bedeutung hat. Er genießt dort ein ähnlich hohes Ansehen wie der Ginseng. Er wird auch „Göttlicher Pilz der spirituellen Kraft“ genannt. Es wird ihm nachgesagt, dass er die polaren Kräfte von Yin und Yang auszubalancieren vermag.

Seit Jahrtausenden wird der Reishi auch im Rahmen der Asiatischen Traditionen verwendet. Traditionell wird Reishi tendenziell dem Männlichen (Yang) zugeordnet und auf spiritueller Ebene zählen Erneuerung und Stärkung zu seinen Eigenschaften. Neben vielen anderen Vitalstoffen enthält er rund 100 verschiedene Polysaccharide.

