

Wereldwijd

in recordtijd

Maag en darmen uit de knoop



Waarom gezonde maag en darmen zo belangrijk zijn voor je gezondheid

Goed werkende maag en darmen zijn zeer belangrijk. Je voelt je fitter en gezonder wanneer zij probleemloos hun werk kunnen doen. Ook je weerstand is dan optimaal. Dit heeft alles te maken met de beschermende functie die je darmen hebben. Wanneer je maag en darmen in goede conditie zijn, kun je genieten van een goede gezondheid; een gezonde spijsvertering, een goede maag- en darmfunctie en een regelmatige stoelgang.

Je weet waarschijnlijk al dat een goed werkende maag en darmen belangrijk zijn voor een goede voedselopname. In de maag en darmen wordt het voedsel zodanig verteerd dat je lichaam het kan opnemen. Om fit en in een goede conditie te blijven, moet dit proces dus optimaal verlopen. Wat je misschien nog niet wist, is dat een optimale balans binnen het spijsverteringskanaal een belangrijke vereiste is om dit proces goed te laten

verlopen. De werking van de verschillende organen binnen de spijsvertering (o.a. slokdarm, maag en dunne darm) moet goed op elkaar zijn afgestemd. Het is daarom belangrijk de normale functie van de maag en darmen op peil te houden. Om een goede spijsvertering en een normale stoelgang te behouden is het dus belangrijk om ervoor te zorgen dat je maag en darmen goed hun werk kunnen doen. Om gezond en fit te blijven. Gelukkig zijn er natuurlijke middelen die hierbij goed helpen.

De maag is een wonder van veelzijdigheid

Op het eerste gezicht is de maag niets anders dan een spierzak. Zij heeft een inhoud van ongeveer 1 liter.

Alles over maag en darmen en gezondheid

De maag is zo elastisch dat zij ook meer opnemen kan. Als de rek eruit is, meldt zij zich. Nader beschouwd blijkt de maag een wonder van veelzijdigheid. In de maag wordt niet alleen het gekauwde voedsel verzameld en "verteerd". Er gebeurt veel meer. Het opgenomen voedsel moet ten eerste goed met het maagsap gemengd worden. Daartoe wordt het voedsel als het ware gekneet en goed vermengd met het spijsverteringssap, dat bestaat uit pepsine en zoutzuur. Daarbij is de maag continu in beweging. De maag beweegt zich echter niet willekeurig, maar zeer systematisch. De bewegingen van de maag zijn precies afgestemd op onze slikbewegingen en de bewegingen van de slokdarm en de dunne darm.

Liefde en zuurkool met worst - alles gaat door de maag

Koolhydraten, zoals brood, blijven ca. een uur in de maag. Eiwitten, waaronder vlees, iets langer. Vetten, zoals het vet van de worst of ook spek, blijven het langste in de maag. Ten gevolge van de inwerking van zoutzuur en pepsine worden de eiwitten al zo ver gesplitst, dat zij later in de dunne darm via de darmwand opgenomen kunnen worden. Via het maagportier komt het voedsel in het eerste deel van de dunne darm; de twaalfvingerige darm. Ook hierbij komt het aan op een fijn afgestemde, goed gecoördineerde beweging. Is dat niet het geval dan kan een vol gevoel in de maag ontstaan. Maar ook kan dat invloed hebben op de maag- en darmfunctie, spijsvertering, zuurgraad, maagwand, maag- en darmperistaltiek en de stoelgang.

Om ervoor te zorgen dat de maag niet zelf verteerd wordt, zoals het voedsel, moet zij zichzelf goed beschermen. Daarom heeft de maag een slijmlaag met een groot weerstandsvermogen aan de binnenkant van haar wand. Deze slijmlaag houdt het maagzuur niet alleen van de maagwand weg, maar neutraliseert het zuur ook. De productie van zoutzuur, de vorming van

de beschermende slijmlaag en ook de preciese afstemming van de maag op de bewegingen van de slokdarm en de dunne darm wordt gestuurd door het vegetatieve zenuwstelsel. Zolang maag en darmen in evenwicht zijn, gaat dat zo goed dat je er niets van merkt.

9 invloeden op de functie van maag en darmen

Eetpatroon

Onregelmatig eten; te snel, te heet, te koud, te veel, te vet, te laat, ...

Stress

Situaties van stress door o.a. een hoge werkdruk, bij innerlijke onrust en/of een zwaar examen.

Drukke

Rusteloos en onregelmatig leven.

Roken

Het roken van sigaretten als "bliksemafleider" en/of ter "ontspanning".

Verhoogde alcoholconsumptie, Medicijnen

Geneesmiddelen die een invloed hebben op de maag- en darmfunctie (bv. pijnstillers en antireumatica, medicijnen met cortison en antibiotica).

Bedorven levensmiddelen, Zuurvormers

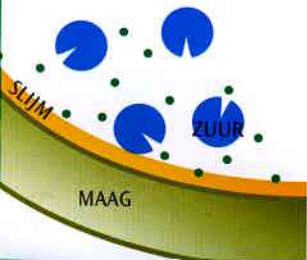
Zoals bijvoorbeeld koffie, thee, alcohol, nicotine en citrusvruchten.

Reizen

Door het eten van andere of anders bereide voedingsmiddelen en/of het nuttigen van koude dranken of ijs.

Hoe blijven maag en darmen in evenwicht?

Het is belangrijk om maag en darmen in evenwicht te houden. Niet alleen wat je eet is daarbij van belang. Vaak speelt ook een hoge geestelijke druk en inspanning, bijvoorbeeld in situaties van stress en drukke, een belangrijke rol. Verder kunnen ook o.a. een drukke, onregelmatige stijl van leven, weinig slaap, onregelmatig eten, veel sigaretten en een verhoogde alcoholconsumptie invloed hebben op de balans. Door bovengenoemde situaties te vermijden kun je je lichaam ondersteunen om maag en darmen in balans te houden. Zij kunnen namelijk invloed hebben op de functie van de maag en darmen.



Luister goed naar je maag

Het goed functioneren van de maag wordt niet uitsluitend beïnvloed door de zuurgraad. Ook de coördinatie tussen de bewegingen van maag en darmen hebben daarop een invloed. De spieren van de slokdarm en de maag werken goed gecoördineerd samen. Maar ook de bewegingen van de dunne darm en de maag zijn goed op elkaar afgestemd. Dit is nodig voor het goed verlopen van de gehele spijsvertering. Een goede afstemming is nodig voor een goede functie van maag en darmen. Als het voedsel bijvoorbeeld niet vanuit je maag verder wordt “vervoerd”, kun je een vol gevoel in de maag krijgen. Maar ook kan het invloed hebben op de maag- en darmfunctie, spijsvertering, zuurgraad, maagwand, maag- en darmperistaltiek en de stoelgang.

Soms spreekt je maag. En wat de maag je zeggen wil, geeft hij meestal duidelijk aan. Daaruit zijn ook een aantal bekende Nederlandse uitspraken ontstaan. Een paar voorbeelden daarvan zijn: “daar krijg ik buikpijn van”, “dat ligt zwaar op de maag”, “dat kan ik niet verteren” en “de liefde van de man gaat door de maag”. Gelukkig bestaan er natuurlijke middelen die helpen de maag en darmen gezond en in evenwicht te houden.

Wat kun je doen om de maag en darmen te ondersteunen?

Een natuurlijke manier om de maag en darmen te ondersteunen, is het driemaal daags innemen van 20 druppels Iberogast. Iberogast is goed voor het evenwicht tussen maag en darmen. Iberogast is een natuurlijk product dat een combinatie van samenwerkende kruiden bevat. Dankzij deze combinatie helpt Iberogast de optimale balans tussen de spieren van de maag- en darmwand te behouden. Daarnaast bevordert Iberogast de afgifte van de noodzakelijke spijsverteringssappen van de maag, gal en alvleesklier.

Daarmee ondersteunt Iberogast de gehele spijsvertering en is het te gebruiken bij o.a. een vol gevoel in de maag en/of als men winderig is. Iberogast bevordert de darmperistaltiek en zorgt voor een betere darmpassage. Iberogast versterkt op een natuurlijke wijze de maag- en darmfunctie. Bovendien bevordert Iberogast een gezonde darmwerking en stoelgang. Je zult al snel merken dat je gezond en fit blijft.

De 8 meest gestelde vragen over Iberogast

1. Hoe vaak moet je Iberogast gebruiken?

Om maag en darmen te ondersteunen kun je Iberogast driemaal daags voor of tijdens de maaltijd in wat vloeistof innemen. Volwassenen en jongeren 20 druppels per keer innemen. Kinderen van 6 tot 12 jaar 15 druppels. Kinderen van 3 tot 6 jaar 10 druppels. Kinderen van 3 maanden tot 3 jaar 8 druppels en zuigelingen driemaal daags 6 druppels.

2. Is de invloed aangetoond?

Gebleken is dat Iberogast de functie van maag en darmen ondersteunt. Ook is gebleken dat Iberogast uitstekend wordt verdragen. Omdat Iberogast wordt vervaardigd volgens GMP bevat elk flesje Iberogast bovendien steeds de optimale hoeveelheid werkstoffen.

4. Wanneer moet je Iberogast gebruiken?

Telkens wanneer je maag en darmen een ondersteuning kunnen gebruiken kun je Iberogast innemen. Maar ook in de zomer en tijdens reizen kan het gebruik van Iberogast de maag- en darmfunctie op natuurlijke wijze versterken.

3. Welke kruiden zitten er in Iberogast?

Iberogast is samengesteld uit een combinatie van negen kruiden: Iberis amara (bittere scheefbloem), Matricaria (kamille), Melissae (citroenmelisse), Menthae piperitae (pepermunt), Liquiritiae (zoethout), Angelicae (engelwortel), Cardui mariae (mariëndistel), Chelidonii (stinkende gouwe) en Carvi (kummel). Deze combinatie van kruiden ondersteunt de spijsvertering op een heel natuurlijke manier en helpt een optimale balans tussen maag en darmen te behouden.

Zodat je van de goede dingen van het leven kunt genieten.



5. Kan ik niet net zo goed een kruidenbittertje gebruiken om mijn maag én darmen te ondersteunen?

Als huismiddeltjes, zoals "kruidenbitters", een gezonde maag en darmen met de spijsvertering helpen, kunnen zij natuurlijk heel goed worden gebruikt. Iberogast is echter speciaal ontwikkeld om de gehele spijsvertering te ondersteunen. Daarom is Iberogast te gebruiken voor een normale maag- en darmfunctie. Zo kan Iberogast heel goed gebruikt worden bij een vol gevoel in de maag en voor een gezonde spijsvertering en een natuurlijke stoelgang.

6. Zijn er mensen die Iberogast niet mogen gebruiken?

Iberogast wordt bijzonder goed verdragen. Het kan daarom zonder bezwaar gebruikt worden door zwangere vrouwen, kinderen en zelfs zuigelingen. Ook als je al andere preparaten gebruikt, kun je zeer verantwoord Iberogast ernaast gebruiken.

7. Heeft Iberogast invloed op mijn normale stoelgang?

Iberogast bevordert de darmperistaltiek en zorgt voor een betere darmpassage. Iberogast ondersteunt verder de gehele spijsvertering en bevordert een goede, regelmatige en natuurlijke stoelgang.

8. Heeft Iberogast niet een onaangename smaak?

Welnee, Iberogast heeft juist een heel aangename, licht bittere, dropachtige smaak. Zowel kinderen als volwassenen nemen Iberogast daardoor gemakkelijk in.

Door de goede smaak zal het ook eenvoudiger zijn om Iberogast zo lang in te nemen als nodig is voor de gewenste invloed.

Zo houd je je maag en darmen in evenwicht

Eten en drinken

Neem de tijd. Geniet van iedere hap en kauw grondig. Eet liever meerdere kleine maaltijden in plaats van slechts enkele grote. Eet niet vlak voordat je gaat slapen. Probeer vetarm te eten.

Wees matig met vlees. Zoals je weet belasten vet en vlees de maag het meeste. Vermijd voedsel, dat winderigheid veroorzaakt. Vermijd mineraalwater met te veel koolzuur. Vermijd koffie, thee en alcohol op de nuchtere maag.

Roken en alcohol

Geniet, maar drink met mate. Vermijd dranken met een hoog alcoholpercentage. Probeer het roken te stoppen of zo veel mogelijk te verminderen. Laat je bij de onthouding door een zelfhulpprogramma of arts ondersteunen. Vraag je arts of psycholoog om raad.

Stress-balans

Vermijd waar je kunt stressvolle situaties. Ontspanningstechnieken, zoals meditatie en autogene training kunnen je helpen je stress beter te beheersen. Speciaal ontwikkelde trainingsprogramma's kunnen de ontspanning bevorderen en je zelfhelend vermogen ondersteunen.

Iberogast

Regelmatig gebruik van Iberogast helpt je lichaam om de maag en darmen in balans te houden. Iberogast versterkt op een natuurlijke wijze de maag en darmfunctie. Iberogast is goed voor de spijsvertering en bevordert een gezonde darmwerking en stoelgang. Wanneer je nog vragen hebt over de werking van de maag en darmen of over Iberogast, schrijf of bel dan naar:

