

Bitterstoffe

Bitterstoffe, auch Amara genannt, gehören zur Kategorie der sekundären Pflanzenstoffe und sind für unsere Gesundheit ein wahrer Segen.

Zugunsten eines mildereren Geschmacks wurden diese jedoch im Laufe der Zeit immer mehr aus Pflanzen weg gezüchtet, sodass diese bittere Komponente oftmals in der Ernährung fehlt.

Dabei können Bitterstoffe so viel!

Bitterstoffe haben u.a. folgende Eigenschaften:

- fördern die Verdauungstätigkeit, indem sie den Speichelfluss anregen und die Magen- und Gallensaftsekretion steigern
- stärken Leber, Galle & Bauchspeicheldrüse
- fördern die Durchblutung
- reduzieren Entzündungen
- helfen beim Abnehmen
- wirken basenbildend
- stärken das Immunsystem
- unterstützen die Blutbildung

In Wildkräutern, Gemüse und Salaten wie z.B. Löwenzahn, Schafgarbe, Chicorée, Rosenkohl, Radicchio oder Artischocken stecken reichlich Bitterstoffe. Du kannst diese entweder täglich frisch essen, als Tee trinken, als Pulver oder in Form einer Tinktur zu dir nehmen.