

Wirkung von Bitterstoffen

Pflanzliche Bitterstoffe können bei vielen Alltagsbeschwerden helfen gemäss Fachliteratur siehe unten sie können:

- Anregen und stärken, dabei gleichzeitig entspannen und beruhigen- darauf beruht das breite Wirkungsspektrum der Bitterstoffe.
- Bitterstoffe verbessern die Verdauung, sie aktivieren die Schleimhäute des Verdauungstraktes, halten sie beweglich, elastisch und sauer. So werden Nährstoffe, aber auch Vitamine besser und vollständiger aufgenommen. Abfall – und Giftstoffe sicher ausgeschieden. Bitterstoffe mildern auch Krämpfe, Unruhe und Stress im Zusammenhang mit Verdauungsstörungen.
- Bitterstoffe helfen bei Verstopfung, Blähungen und schlaffem Gewebe!
- Bitterstoffe sorgen für eine aktive Entsäuerung. Durch die Regulierung des Verdauungssystems, vor allem aber durch die Aktivierung der so genannten basophilen Drüsen bilden sie körpereigene Basenreserven, die dafür sorgen, dass überschüssige Säuren neutralisiert und ausgeschieden werden.
- Bitterstoffe helfen bei Reizmagen, Reizdarm und Nervenschwäche.
- Bitterstoffe mobilisieren die Abwehrkräfte. Sie aktivieren die Darmschleimhaut, in der mehr als 80% des körpereigenen Immunsystems lokalisiert sind, sodass eine trainierte Schleimhaut viel besser mit Krankheitserregern, Giften und Schlacken fertig wird.
- Auch bei Schwäche, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen können Bitterstoffe, wenn sie regelmässig zugeführt werden helfen. Sie wirken auch blutbildend und können so Anämie entgegenwirken.
- Bitterstoffe sind natürliche Fatburner. Unsere Vorfahren wussten das und nutzen diese Substanzen auch gezielt dazu. Sie regulieren den Appetit und sorgen dafür, dass wir nur dann essen, wenn wir wirklich Hunger haben. Sie vermitteln uns rascher das Gefühl, satt zu sein, und reduzieren unseren Appetit auf Süßes. Bitterstoffe in der Nahrung wirken daher als natürliche Essbremse. (gemäss Reformhauskurier) Jeder sollte seine Nahrung mit Bitterstoffen anreichern, da diese für eine gesunde Verdauung wichtig sind. Unsere moderne Nahrung enthält viel zu wenig Bitterstoffe oder die meisten wurden aus den Pflanzen durch Züchtung entfernt. Die Einnahme pflanzlicher Bitterstoffe kann ausserdem die Energieverbrennung anregen.
- Bei Menstruationsbeschwerden, wie Blähungen, Krämpfen und Kopfschmerzen werden ebenfalls bittere Drogen empfohlen.
- Bitterstoffe sind optimale Anti – Aging- Mittel. Sie wirken sowohl über den Darm als auch über das vegetative Nervensystem tonisierend auf Herz und Kreislauf, halten die Blutgefässe elastisch, fördern die Durchblutung von Gehirn, Haut und Geweben, wirken blutbildend, entzündungshemmend und beschleunigen den Zellaufbau.

Infos aus Medical Mirror und Die Bitterstoff Revolution, Hannelore Fischer Reska, Südwest Verlag

In Olivenblattextrakt findet man reichlich wertvolle Bitterstoffe, somit können Olivenblattextrakt Tropfen helfen diese vielfältigen Funktionen zu erfüllen, das persönlich motiviert mich diese Tropfen täglich zu verwenden, da diese geschmacklich trotz Bitterstoffen gut sind.

Weitere Infos erhalten Sie bei Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin und Kochbuchautorin

6653 Verscio Tel. 091 796 28 61 erica@biogans.ch www.ericabänziger.ch

