

Bitterstoffe für den Darm

Bitterstoffe: Warum & wozu?

Bitterstoffe schmecken, wie der Name schon sagt: **Bitter**. Dies ist eine Geschmacksrichtung, die wie eine ganz natürliche „**Hungerbremse**“ auf unseren Körper wirkt. Die Geschmäcker „**Süß**“ oder „**Salzig**“ steigern eher den Appetit nach mehr. Besonders in Kombination mit Fett.

Bitterstoffe haben unglaublich viele positive Wirkungen auf unseren Körper:

- *Sie fördern insgesamt eine gesunde Verdauung durch die Bildung von Verdauungssäften.*
- *Sie bekämpfen schlechte Bakterien, Pilze, Viren und Parasiten.*
- *Sie helfen dabei Gifte daran zu hindern, sich im Organismus abzusetzen.*
- *Sie wirken allgemein unterstützend auf die Entgiftungsorgane.
Sie verhelfen zu einer vitalen Leberfunktion.*
- *Sie unterstützen die natürlichen Blutreinigungsprozesse des Körpers.*

Deine Aufgabe:

Du solltest insbesondere während dieser Darmkur natürlichen Bitterstoffe deutlich mehr Aufmerksamkeit schenken und sie vermehrt in deine Ernährungsgewohnheiten einbauen. Unterstützt du deine Verdauungs- und Entgiftungsorgane wieder mit diesen natürlichen Stoffen, kann auf chemisch hergestellte Hilfsmittel wie Säureblocker bei Sodbrennen, Tabletten gegen Völlegefühl oder Mittelchen für eine geregelte Verdauung verzichtet werden. Das kann der Körper nämlich dann wieder selbst regeln, wenn du ihm nur ein paar natürliche Stupser dafür gibst.

Bitterstoffreiche Lebensmittel:

Top 10 Obst- & Gemüsesorten mit reichlich Bitterstoffen:

- *Artischocken*
- *Brennnessel/ Löwenzahn*
- *Staudensellerie*
- *Rucola*
- *Rosenkohl*
- *Brokkoli*
- *Aubergine*
- *grüne Gurke*
- *grüne Paprika*
- *Papaya mit Kernen*
- *Grapefruit*
- *Chicorée*

Aus dieser Liste kannst du sicher jeden Tag ein Lebensmittel in eine deiner Mahlzeiten einbauen.

Top 10 Kräuter mit Bitterstoffen:

- *Baldrian*
- *Beifuß*
- *Hopfen*
- *Enzian*
- *Wermut*
- *Schafgarbe*
- *Pfefferminze*
- *Wegwarte*
- *Koriander*
- *Salbei*

Auch diese Kräuter lassen sich ganz einfach in deinen Speiseplan einbauen. Du kannst entweder deine Gerichte mit ihnen verfeinern, z.B. *Koriander* in der Gemüsepfanne, *Salbei* im Salat oder dir einen Tee aus *Schafgarbe*, *Baldrian* und *Hopfen* machen.

Top 10 Gewürze mit Bitterstoffen:

- *Ingwer*
- *Kurkuma*
- *Kümmel*
- *Rosmarin*
- *Thymian*
- *Kardamom*
- *Zimt*
- *Anis*
- *Muskatnuss*
- *Piment*

Bitter-Teemischung:

- *Wegwartenkraut*
- *Löwenzahn*
- *Bitterorangenschalenstücke*
- *Apfelstücke*
- *Wildartischockenblätter*
- *Brennnesselblätter*
- *Wermut*