25. Tag – Den Süßhunger dämpfen mit Bitterstoffen

Bitterstoffe sind natürliche Appetitzügler

Früher waren Bitterstoffe als natürliche Essbremsen in Getreide, in fast allen Gemüse- und in vielen Obstsorten enthalten. Sie bewirkten, dass der Appetit - vor allem auf Süßes - auf ganz natürliche Weise auf ein gesundes Maß gehalten wurde.

Das Entfernen der Bitterstoffe aus fast allen Lebensmitteln hat dazu geführt, dass wir weit über unseren Hunger hinaus essen und viel zu viele Süßigkeiten zu uns nehmen. Das schadet nicht nur unserer Figur, sondern in erster Linie unserer Gesundheit.

Bitterstoffe sind SOOOOO Gesundheit

Viele Kulturen vertreten die Ansicht, dass Bitterstoffe zu den wichtigen Ausgangsmitteln für eine gute Gesundheit und eine hohe Lebenserwartung sind.

Mit Bitterstoffen veränderst du dein Geschmacksempfinden. Süßigkeiten schmecken daraufhin nämlich immer weniger gut – bis die Lust auf Süßes mit der Zeit völlig verschwindet. Denn tatsächlich weißt unsere Zunge deutlich mehr Rezeptoren für den Geschmack „Bitter" auf als für „Süß".
Die Bitterstoffe dominieren daher sehr rasch unser Geschmacksempfinden und verdrängen den Süßhunger.

Wenn das keine freudige Nachricht ist. Bitterstoffe, als DIE Lösung für alle Zuckersüchtigen.

Was Bitterstoffe alles können

- Sie dienen als Stärkungsmittel
- Unterstützen im Besonderen das Verdauungssystem

- Sie aktivieren sämtliche Schleimhäute, indem sie sie elastisch und rein halten
- Sie führen ein schnelleres Sättigungsgefühl herbei
- Reduzieren das Verlangen nach Süßigkeiten
- Wirken gegen Ermüdungserscheinungen

Bitterstoffe unterstützen die Verdauung

Eine ausgewählte Kombination von verschiedenen Bitterstoffen sind äußerst effektive Hilfsmittel zur Unterstützung der Verdauung. Sie ersetzen gleichzeitig die potenziell gefährlichen Antiazida (Säureblocker) und andere rezeptfreie aber ebenfalls chemischen Medikamente, die die Symptome nur vorübergehend beseitigen.

Die eigentliche Ursache der Beschwerden bleibt vollkommen unberücksichtigt.
Bitterstoffe greifen jedoch das Übel an der Wurzel und beseitigen die Ursache der Verdauungsprobleme. Sie unterstützen die Produktion eigener Verdauungssäfte, was dazu führt, dass die aufgenommene Nahrung leichter verstoffwechselt und wesentlich besser ausgewertet werden kann.

Bitterstoffe stimulieren die Verdauungsorgane

Sobald unsere Zunge mit den Bitterstoffen in Berührung kommt, entfalten sie ihre Wirkung.

Ihr bitterer Geschmack stimuliert:

- Magen
- Leber
- Gallenblase und
- Bauchspeicheldrüse

Diese beginnen sofort mit der Sekretion lebensnotwendiger Komponenten des Verdauungssystems. Gallenflüssigkeit, Magensäfte und Insulin werden so freigesetzt. Diese Substanzen werden dringend für die Aufnahme von Nährstoffen im Körper benötigt.

Zusätzlich wird die Funktion der Leber angeregt, die den Abbau und das Ausscheiden von Giftstoffen zur Aufgabe hat.

Wo du Bitterstoffe findest

Bitterstoffe sind enthalten in:

- Artischockenblätter
- Endiviensalat
- Zuckerhut
- Echter Engelwurz
- Löwenzahn
- Enzianwurzel
- Kamille
- Schafgarbe und
- Wermut

Gewöhne deinen Körper an Bitterstoffe

Unsere Geschmacksknospen sind durch eine moderne Ernährungsweise nicht mehr an die Aufnahme von Bitterstoffen gewöhnt. Stattdessen kennen wir Lebensmittel, die stark zuckerhaltig und häufig voller Konservierungsstoffe sind. Demzufolge bevorzugen wir schmackhafte, süße und salzige Aromen. Dabei fehlen unserem Körper die wichtigen Bitterstoffe.

Viele Naturheilpraktiker werden dir bestätigen: Je größer die Abneigung ist, die du beim Genuss von Bitterstoffen empfindest, desto dringlicher zeigt dir der Körper genau in dem Moment an, wie notwendig er diese Stoffe bei seiner Verdauungsarbeit tatsächlich benötigt. Der Gewöhnungsprozess ist nur kurz und er lohnt sich.

Bitterstoffkur

Um optimal von den vielen Vorteilen der Bitterstoffe profitieren zu können, ist es empfehlenswert, diese mindestens einmal - besser dreimal - täglich und nach Möglichkeit vor der Mahlzeit zu konsumieren. Wenn es dir gelingt, die Bitterstoffe tatsächlich vor jeder Mahlzeit einzunehmen, dann wirst du eine deutliche Verbesserung deiner Verdauung, und somit deiner allgemeinen Gesundheit, erzielen können.

Die optimalen Ergebnisse wirst du unter Umständen im Laufe mehrerer Wochen wahrnehmen können. Dies hängt ganz von deinem sonstigen gesundheitlichen Zustand ab.

Die Wiederherstellung deiner Gesundheit und die erhöhte Vitalität sind es wert, die etwas bitteren Tropfen zu tolerieren.

Überraschend gut schmeckt das Kräuterelixier von der Firma Herbaria.

Tu dir etwas Gutes und beginne mit dem regelmäßigen Konsum von Bitterstoffen. Du wirst sehen, dein Körper wird es dir danken. Und du fühlst dich wahrlich wohler.

Brokkoli – Chicorée – Gratin

Zutaten

500 g	Brokkoli	2 EL	Olivenöl
300 g	Chicorée	2 EL	Edelhefeflocken
80 g	Mandelmus	¼ TL	Muskatnusspulver
100 g	Dinkelvollkornnudeln	1 Prise	Pfeffer
2 EL	Haselnüsse, grob gehackt	etwas	Natursalz
1 EL	Dinkelvollkornmehl	400 ml	Wasser

Zubereitung

Die Vollkornnudeln al dente kochen. In der Zwischenzeit den Chicorée in Streifen schneiden und den Brokkoli in Röschen bzw. den Strunk in Stücke.

Den Chicorée in 1 Ltr. kochendem und gesalzenem Wasser ca. 3 Min. blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen. Dann den Brokkoli in das kochende Wasser geben und ca. 1 Min. blanchieren, herausnehmen und ebenfalls im Sieb abtropfen lassen. Von dem Kochwasser 400 ml entnehmen und beiseite stellen.

Für die Sauce 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, das Mehl dazugeben und rühren, bis eine sämige Masse entsteht. Dann mit den 400 ml Gemüse-Kochwasser ablöschen; dabei ständig rühren, damit keine Klumpen entstehen. Einmal aufkochen lassen und mit Hefeflocken und Muskat würzen. Dann das Mandelmus einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 190 °C vorheizen, Ober- und Unterhitze. Das Gemüse und die Nudeln in einer Gratinform verteilen und mit der Sauce übergießen. Das Gratin ca. 10 Min. auf mittlerer Schiene backen. Danach für 5 Min. auf oberer Schiene gratinieren lassen.

In der Zwischenzeit die gehackten Haselnüsse in einer trockenen Pfanne ca. 3 Min. rösten. Das Chicorée-Brokkoli-Gratin aus dem Ofen nehmen und mit den Haselnüssen bestreut servieren.

Sehr köstlich. Musst du probieren.