

BITTER MACHT FIT

Bitterstoffhaltige Kräuter gehören zu den ältesten von Menschen verwendeten Kräutern. Dass sie zum Wohlbefinden beitragen und die Verdauung erleichtern, weiß man seit Jahrhunderten. Die heilige Hildegard von Bingen benutzte schon vor über 900 Jahren bitterstoffhaltige Kräuter gezielt bei Übergewicht und Verdauungsstörungen aller Art.

„**Elixier ad longam vitam**“ (Elixier für ein langes Leben) oder auch „**Tinctura sacra**“ (Heilige Tinktur) hießen die speziellen Tinkturen, die es in jeder Apotheke gab und deren Wirkung vor allem auf den darin enthaltenen Bitterstoffen beruhte. Unser hoch gezüchtetes Kulturgemüse und unsere westliche Ernährung enthalten im Vergleich zu früher nahezu keine Bitterstoffe. In früheren Zeiten schmeckte das Brot und das Gemüse wesentlich bitterer, was für die Verdauung sehr hilfreich war. Dadurch wurden Leber und Gallenblase, die Bauchspeicheldrüse und die Darmdrüsen angeregt, mehr Verdauungsssekret abzugeben.

Fehlt der bittere Geschmack, so sind wir automatisch dazu verleitet, mehr zu essen. Der bittere Geschmack hat einen entscheidenden Einfluss auf unser Essverhalten und unser Gewicht. Die Zahl der ernährungsabhängigen chronischen Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt rapide an. Hochverarbeitete Nahrungsmittel, der überall dominierende süße Geschmack und die fehlenden Bitterstoffe sind die wesentlichen Gründe für diese unerfreuliche Entwicklung.

Mit Bitterkräutern abnehmen, entsäuern und die Verdauung harmonisieren!

Bitterstoffe sind wahre Multitalente und wirken schon in äußerst kleinen Mengen positiv auf unseren Körper. Sie stoppen die Lust auf Süßes und wirken anregend und regulierend bei Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Verstopfung oder Durchfall, Blähungen, bei Schwächezuständen, bei Zahnfleischproblemen, Stress, Übersäuerungs- und Stoffwechselkrankheiten wie Gicht, Rheuma, Diabetes, Bluthochdruck sowie bei Hautproblemen wie Akne, Ekzemen, Herpes, Psoriasis, Neurodermitis.

Einfache Anwendung als Tee oder Urtinkturen:

Bitterstoffdrogen wie Wermut, Artischocke, gelber Enzian, Tausendgüldenkraut oder Löwenzahn können bei gestörter Verdauungsfunktion, Leberleiden oder einfach zur Optimierung der Verdauung über längere Zeit eingenommen werden.

Meine Empfehlungen:

- o Bitterstern Kräuterbitter
- o Absinthium Urtinktur (Fa Ceres)
- o Gentiana Urtinktur (Fa Ceres)
- o Amaratropfen (Weleda)

Die einfachste, preiswerteste und optimalste Weise, sich die Heilkräfte der Natur zunutze zu machen, ist das Pflücken und Essen der Wildpflanzen direkt von der Wiese. Täglich mindestens eine Handvoll frische Kräuter, Blüten, Knospen wie Löwenzahn, Schafgarbe, Wegerich, Veilchen, Giersch, Klee, wilde Möhre, Gänseblümchen, usw. sind die beste Gesundheitsvorsorge, die man sich vorstellen kann. Voll mit Mineralstoffen, Vitaminen, Chlorophyll, Sonnenlicht sind die sogenannten Unkräuter wahre Kraftpakete an Energie, die das Blut reinigen, den Darm stärken und gute Laune machen.

Buchempfehlung:

„**Essbare Wildpflanzen. 200 Arten bestimmen und verwenden**“ AT-Verlag