

Artischocken und Ananas - Natürliche Verdauungshilfen

(prcenter.de) Eine gestörte Verdauung, die sich durch Völlegefühl, Unwohlsein oder Blähungen zeigt, ist eine häufige Folge unserer hektischen Zeit. Zu üppiges und fettes Essen sind weitere Ursachen für Störungen der Verdauung vieler Menschen. Eine gesunde Verdauung ist jedoch ein wichtiger Faktor für Vitalität und Wohlbefinden.

Die Natur schenkt uns jedoch einige Mittel, die Verdauung auf natürlichem Wege zu unterstützen. Die Artischocke, eine alte Kulturpflanze aus dem Mittelmeerraum, wird nicht nur wegen ihrer kulinarischen Eigenschaften geschätzt. Auch als Heilpflanze hat die Artischocke eine lange Tradition und wurde schon im antiken Griechenland und in Rom als reinigendes Gemüse empfohlen. Insbesondere bei fettem Essen wurde die Artischocke wegen ihrer verdauungsfördernden Eigenschaften geschätzt.

Als Ursache der verdauungsfördernden Wirkung gilt der Inhaltsstoff Cynarin, ein Bitterstoff, der den Stoffwechsel von Leber und Galle anregt soll. Auch bei einer erhöhten Belastung der Leber (z.B. durch Alkoholkonsum) wird die Artischocke genutzt, da ihre leberschützenden Eigenschaften zugeschrieben werden. Darüber hinaus konnten in Studien auch cholesterinsenkende Wirkungen beobachtet werden.

Die Ananas ist nicht nur reich an Vitaminen und Mineralien, besonders wertvoll macht die Frucht das in der Ananas enthaltene Enzym Bromelain. Enzyme spielen eine tragende Rolle im Stoffwechsel aller lebenden Organismen, sie steuern und fördern mannigfaltige biochemische Reaktionen. Bromelain ist ein Enzym, welches eine besondere Rolle bei der Aufspaltung von Eiweiß in die Aminosäuren-Bausteine spielt. Deshalb wird Bromelain auch zum Zartmachen von Fleisch verwendet. Aber auch im Körper kann durch Bromelain die Eiweißverdauung gefördert werden.

Quelle: [prcenter](#)

[Nächste Meldung](#)

[Zurück zur News-Übersicht](#)

[Zurück zur Startseite](#)

Weitere Meldungen zum Thema Reizdarmsyndrom:

12.08.2009

Möglichkeiten zum Nachweis von Nahrungsmittelallergien

Problem: Schwierige Diagnose – Die Zunahme von Allergien, insbesondere die auf Nahrungsmittel, ist in aller Munde. Aber kaum ein anderes Krankheitsbild läßt sich so ... [weiterlesen](#)

16.07.2009

Bauchgehirn - Der intelligente Verdauungstrakt

Rund 6 Meter lang und eine Oberfläche von 200 Quadratmetern, so groß ist unser größtes Organ – unser Verdauungstrakt! Kein Wunder, dass er somit der wichtigste Teil unser ... [weiterlesen](#)

01.06.2009

Wirkmechanismus probiotischer Bakterien entdeckt

Neue Hoffnung bei chronischen Darmentzündungen – (Informationsdienst Wissenschaft) - Immer mehr Menschen in den Industriestaaten leiden unter chronisch entzündliche ... [weiterlesen](#)

29.05.2009

Heute ist Weltverdauungstag!

Ein Tag für mehr Bewusstsein: Weltverdauungstag am 29. Mai – München (ots) - Auch in diesem Jahr wird dem Thema "Verdauung" wieder ein ganzer Tag gewidmet: Am 29. ... [weiterlesen](#)

28.05.2009

Auf natürlichem Wege zu einem guten Bauchgefühl

(lifelpr) - Die Verdauung gilt als Tabuthema. Alles, was damit zusammenhängt, wird gerne verdrängt. Dabei leiden laut einer repräsentativen Erhebung 19 Prozent der Deutsch ... [weiterlesen](#)

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter: http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/aktuelle_meldungen.html



Auf anderen Social Networks posten:



Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>