

Bitterstoffe

aus Curcuma, Artischocken, Enzian, Löwenzahn, Granatapfel, Ingwer, Mariendisteln, Safran

Cholin

Leberfunktion und starke Psyche/Nerven

Leber/Detox

Fettverdauung
Starke Psyche
Immunsystem
Mehr Energie und Leichtigkeit
Säure-Basenhaushalt

Energie-aktivatoren

Coenzym Q10, L-Carnitin, Astaxanthin, OPC Pinienrinden-Extrakt

Mikronährstoffe für Leberstoffwechsel

D, E, B6, B12, Folsäure, Zink und Selen

Wichtige zusätzliche Anti-Aging-Tipps für ein gut funktionierendes Leber-Darm-System:

- Täglich 2 Liter Wasser trinken (schwemmt bindegewebschädigende Harnsäure aus).
- Mehrmals wöchentlich Bewegungstraining an der frischen Luft. Dauer mindestens 40 bis 45 Minuten.
- 2 Mal wöchentlich frischen Fisch genießen oder Omega-3-Fischkapseln einnehmen.
- Genuss von viel frischem Obst, Beeren und Gemüse. Achtung: Fructose (Fruchtzucker) meiden!
- Süßigkeiten reduzieren. Bitterstoffe erhöhen.
- Auf eine gute Vitalstoffversorgung achten. Eventuell ergänzen.
- Fleischverzehr auf 2-3 Mal pro Woche beschränken.
- Übergewicht abbauen.
- Qualitativ hochwertige Öle wie Olivenöl oder Rapsöl zum Kochen verwenden.
- Genügend Ballaststoffe (Vollkornprodukte mit Nahrungsfasern) zu sich nehmen.
- Regelmässig fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Sauerkraut, Apfelessig, Kefir, Hartkäse in den Speiseplan einbauen.

Bitterstoffe für die Leber – Detox für Body & Soul

**Bitterstoffe • Cholin • Mikronährstoffe
Energieaktivatoren Q10 • Astaxanthin**



Artischocke • Curcuma • Löwenzahn • Enzian • Granatapfel • Mariendistel • Safran • Pinienrinden-OPC

Die Leber – das Detox-Labor des Körpers – Bitterstoffe unterstützen sie!

Bitterstoffe sind wichtig für die Leber – unser Detox-Labor, stärken den Körper, das Immunsystem und die Psyche, haben starke Slow-Aging-Eigenschaften und reduzieren die Lust auf Süßes.

Bitter ist neben süß, sauer, salzig und umami eine der fünf Geschmacksrichtungen. Doch die ungemein wichtigen Bitterstoffe wurden zugunsten des Süßes über die Jahrzehnte aus unseren Nahrungsmitteln weggezüchtet. Dabei sind sie es, die unsere Verdauung und den Leberstoffwechsel so richtig anfeuern! Und sie bieten noch viele andere Vorteile: Sie stärken das Immunsystem, schaffen eine gesunde Darmflora, bremsen Alterungsprozesse, straffen die Haut, entgiften, verbessern die Gehirnleistung, machen aber auch geistig vitaler und allgemein zufriedener – nur um einige ihrer positiven Eigenschaften zu nennen! Bitterstoffe sind Basenspendler!



Bitterstoffe finden sich in Mariendisteln, Curcuma, Artischocken, Enzian, Löwenzahn, Granatapfel, Ingwer, Safran und vielen anderen Pflanzen.

**Bitteres reduziert den Appetit auf Süßes.
Bitteres vermittelt das Gefühl: Ich bin satt.
Bitteres bringt die Verdauung in Schwung.
Bitteres fördert die Fettverbrennung.**



Cholin – Vitalstoff für die Leberfunktion, den Fettstoffwechsel und die Nervenfunktionen

Cholin, natürlicher essentieller Vitalstoff, ist eine Vorstufe von Phosphatidylcholin und Acetylcholin, verwandt mit den B-Vitaminen, und wichtig für folgende Körperfunktionen:

- Verstoffwechslung von Nahrungsfetten
- Abtransport von Triglyceriden aus der Leber
- Steigerung der Leberkapazität
- Steigerung der Gedächtnisleistung bzw. Hemmung degenerativer Erkrankungen des Gehirns
- Reizübertragung zwischen Nerven und Muskeln
- Aufbau und Verstärkung der Zellmembranen
- Kommunikation zwischen den Zellen, DNA-Synthese
- Regulierung Homocysteinspiegel (Risikofaktor für Artherosklerose) synergistisch mit den B-Vitaminen

Rechtsdrehende Milchsäure aus Calciumlactat (Calcium-L(+)-Lactat) – Wohltat für den Darm und die Leber

Die rechtsdrehende L-(+)-Milchsäure wird aufgrund ihrer vielfachen positiven Wirkungen auf die Darm- und Lebergesundheit geschätzt. Besonders im Darm wirkt Milchsäure regulierend auf die Verdauung, indem sie durch eine Ansäuerung des Darmmilieus eine gesunde Darmflora fördert. Für die gesunde Dickdarmflora ist ein saures Milieu lebenswichtig, weil es optimal für die probiotischen Bifidobakterien und Laktobazillen ist. Auch für die Leber spielt

Milchsäure eine wichtige Rolle, da sie die Ammoniakausscheidung über den Darm fördert und so die Leber entlastet bzw. entgiftet.

Diese essentiellen Mikronährstoffe helfen den Detox-Funktionen des Leber-Darm-Systems

Vitamin D, E, B₆, B₁₂, Folsäure sowie Zink und Selen helfen der Leber bei ihren vielseitigen Funktionen und unterstützen die Entgiftungsfunktion (Detox).

Energieaktivatoren – Coenzym Q10, L-Carnitin, Astaxanthin und Pinienrinden-OPC

95 Prozent der Zellenergie wird durch Coenzym Q10 aktiviert. L-Carnitin hat eine leberzellschützende und entgiftende Wirkung, ist aber zusätzlich für die Energiegewinnung von grosser Bedeutung. Die beiden Antioxidantien Astaxanthin und OPC Pinienrinden-Extrakt erhöhen die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und den Antrieb!

Eine Kur mit den obengenannten Vitalstoffen empfiehlt sich jährlich während 3 Monaten.

