



Artischocken und Ananas - Natürliche Hilfen für eine gesunde Verdauung

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, dass die Verdauung bei vielen Menschen gestört ist. 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. Aber 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. Auch bei einer erhöhten Belastung der Leber (z.B. durch Alkoholkonsum) wird die Artischocke genutzt, da ihr leberschützende 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 enthaltende 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.

Artischocken-Ananas-Kapseln von MK-Vital wurden entwickelt, um die Verdauung auf natürliche Weise zu unterstützen. Durch die innovative Kombination von Artischocken-Konzentrat und dem Enzym Bromelain aus der Ananas wird sowohl die Verdauung von Fetten als auch die Verdauung von Eiweißen gefördert.

Auf gesunde-verdauung.de erhalten Sie Informationen zu Artischocken und Ananas und weitere Tipps für eine gesündere Verdauung.