Löwenzahn wächst in vielen Gärten, an Wegrändern und auf Feldern. Ja, er keimt an den unmöglichsten Stellen, zwängt sich zwischen Steinen hindurch, lässt seine Blätter sprießen. Aus den gelben Blüten bilden sich die bekannten „Schirmchen“, mit denen der Löwenzahn sich verbreitet. Für viele gilt er noch immer als Unkraut. Doch in der Pflanzenheilkunde hat man sein Potenzial schon lange entdeckt. Das vermeintliche Unkraut ist in Wirklichkeit ein Heilkraut. Und es ist auch ein Superfood …

Löwenzahn steckt voller Vitalstoffe und Vitamine. Auch stecken große Mengen an Spurenelementen und Mineralstoffen in ihm. Flavonoide (Sekundäre Pflanzenstoffe) hat er ebenfalls zu bieten. Und wer einmal in ein Löwenzahnblatt gebissen hat, weiß genau, dass der Löwenzahn keinesfalls mit Bitterstoffen geizt … Doch gerade das macht ihn so gesund für Leber und Galle. Und was gut für die Leber ist, ist auch gut für die Behandlung von Hashimoto.

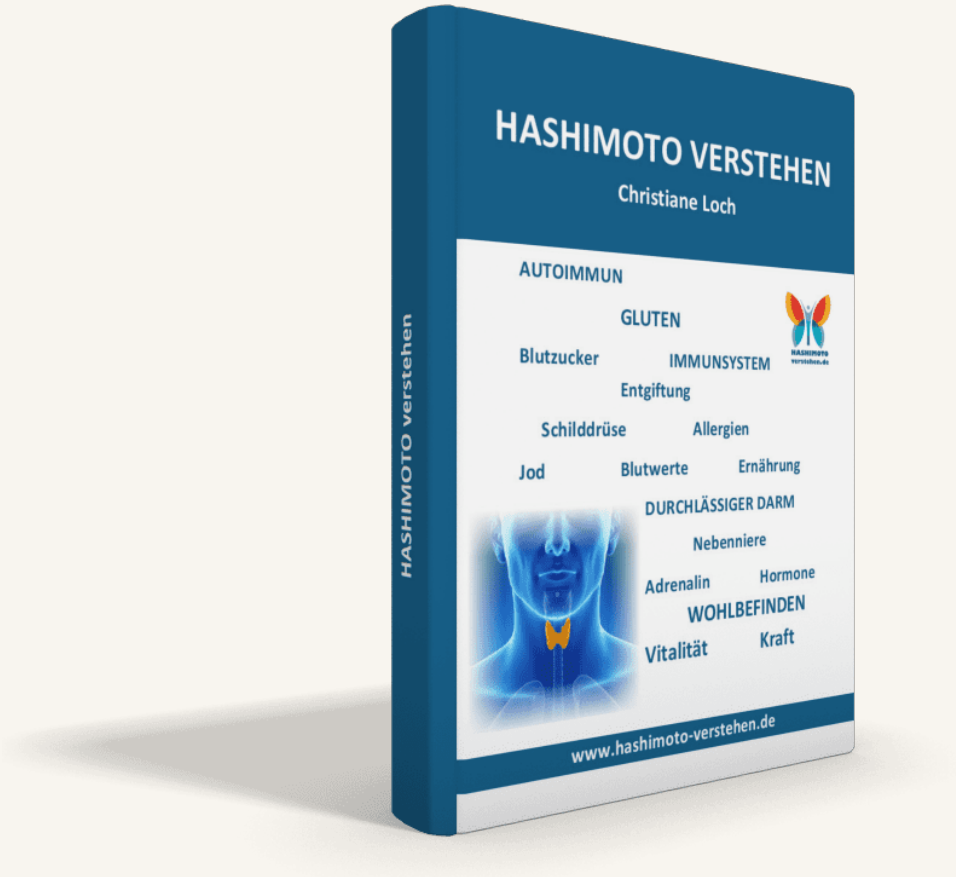
PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto

Inhaltsverzeichnis

- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
  - Was erfährst du alles in diesem Buch?
  - Hier kannst du es kaufen:
- Gut für die Leber
- Gut für die Bauchspeicheldrüse
- Löwenzahn wirkt entzündungshemmend
- Bitter macht gesund
- Bitter leider nur selten!
- Wir werden es spüren: bitter tut gut!
- Häufig gestellte Fragen zu Löwenzahn bei Hashimoto

- Das könnte dich auch interessieren



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die

Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,
- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

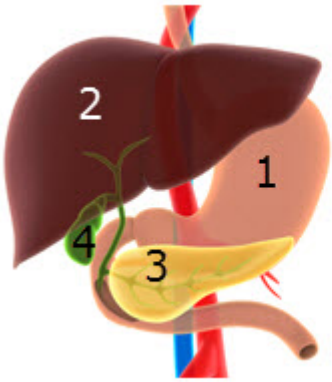
Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

Gut für die Leber

Löwenzahn gilt als Heilpflanze erster Wahl, wenn man Leber und Galle stärken möchte. Schließlich führen gerade seine Bitterstoffe dazu, dass die Galle flüssiger und somit auch wirksamer wird. Dies beschleunigt den Fettstoffwechsel, entlastet die Leber. Zugleich ist die Gallenflüssigkeit auch für den Abtransport von Giftstoffen



Verdauungsorgane:

1 - Magen
2 - Leber
3 - Gallenblase
4 - Bauchspeicheldrüse

zustä ndig. Fließt sie schneller, wird auch die Entgiftungsleistung gesteigert. Die Folge ist eine weitere Entlastung und Stärkung der Leber. Und eine starke Leber ist, wie wir wissen, wichtig bei der Behandlung von Hashimoto.

Ebenso ist es wichtig, Giftstoffe von der ohnehin geschwächten Schilddrüse fernzuhalten, die sehr empfindlich auf Umweltgifte reagiert.

Gut für die Bauchspeicheldrüse

Auch wirkt sich Löwenzahn positiv auf die Bauchspeicheldrüse aus. Denn er wirkt regulierend auf den Insulinspiegel. Wer unter Blutzuckerschwankungen oder bereits unter Diabetes leidet, der sollte die ausgleichende Wirkung von Löwenzahn einfach mal ausprobieren.

Wie wir wissen, hängt das Wohl der Schilddrüse eng mit dem Blutzuckerspiegel zusammen. Gerade, wenn die Schilddrüse durch Hashimoto bereits geschwächt ist, wirken sich zu hohe oder zu niedrige Blutzuckerwerte zerstörend aus.

Wenn wir unseren Blutzuckerspiegel, und damit auch den Insulinspiegel, mithilfe von Löwenzahn sanft harmonisieren, können wir eine Insulinresistenz der Zellen verhindern. Und diese steht, wie wir im eBook bereits erfahren haben, in engem Zusammenhang mit der Entstehung von Diabetes und von Hashimoto. Wir vermeiden zugleich Nebennierenstress, der zur Freisetzung von Cortisol und somit zu einer Schädigung der bereits geschwächten Schilddrüse führt.

Löwenzahn wirkt entzündungshemmend



Außerdem hemmt der Löwenzahn Entzündungsprozesse im Körper – seien sie akut oder chronisch. Das hängt natürlich mit dem Nährstoffmix zusammen, der in dem Superfood steckt: Vitamin C und Vitamin E, kombiniert mit Magnesium und Antioxidantien, ergeben diesen besonderen Cocktail, der Entzündungen aktiv bekämpft.

Löwenzahn ist daher weit mehr als ein Unkraut: Er ist ein wahres Superfood, dessen Vorteile wir nutzen sollten.

Dabei können wir ihn in vielfältiger Weise in unseren Speiseplan einbauen: Als Bestandteil in Grünen Smoothies, in einen grünen Salat gemischt, auf der Pizza, im Nudelgericht oder in der Lasagne. Und auch zwischendurch besticht er roh durch seinen bitteren, herben Geschmack.

Bitter macht gesund

Doch was hat es eigentlich mit diesen Bitterstoffen auf sich? Warum genau sind sie so wichtig für die Gesundheit?

Sicherlich schmeckt den meisten Menschen ein Stück Schokolade besser als ein Stück Löwenzahn. Bitterstoffe sind meistens nicht sehr lecker. Und unser Geschmackssinn wird heutzutage immer mehr auf süße oder salzige Produkte getrimmt. Auch umami (herzhaft fleischig) steht auf der Lieblingsliste des

Geschmacks ganz oben.

Bitter leider nur selten!

Aus den Gemüse- und Obstsorten wurden und werden Bitterstoffe immer mehr herausgezüchtet. Einfach, um den Geschmack zu „verbessern“ (besser: um ihn in die allgemeine Norm zu pressen) und den Nerv der Zeit zu treffen.

Der menschliche Körper jedoch braucht Bitterstoffe. Sie sind existenziell wichtig für eine funktionierende Verdauung. Zumal das, was uns die westliche Ernährungsweise bietet, unserer Verdauung auf Dauer schwer zusetzt.

Die Folge ist eine wachsende Zahl von Verdauungsbeschwerden, wie Sodbrennen, Völlegefühl, Verstopfung, Übelkeit. Die Folgen dieser dauerhaften Funktionsstörung wiederum sind schwerwiegend.

Denn eine gestörte Verdauung bringt auch zwangsläufig eine gestörte Nährstoffaufnahme mit sich. Ist die Verdauung gestört, bedeutet dies auch negative Auswirkungen auf die Darmflora und die Darmschleimhaut. Dies wiederum wirkt sich negativ auf das Immunsystem aus und begünstigt Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto.

Dabei können wir gerade mithilfe von Bitterstoffen unserer Verdauung helfen. Durch sie wird die Produktion von Verdauungssäften angeregt, wodurch die aufgenommene Nahrung schneller und umfänglicher verwertet und dem Stoffwechsel zugeführt werden kann. Der Verdauungsprozess beschleunigt sich, was eine Entlastung des Körpers und speziell des Darms mit seiner Flora nach sich zieht. Nicht zu verwertende oder gar toxische Bestandteile bleiben nicht lange an einer Stelle, sondern werden zügig weiter transportiert.

Zudem unterstützen Bitterstoffe, wie wir bereits oben erfahren haben, die Funktion der Leber, wodurch ihre Entgiftungsleistung und die Leistung beim Fettstoffwechsel steigen.

Nicht nur Leber und Verdauungsorgane werden somit gestärkt. Mit ihnen gewinnt der gesamte Organismus an Energie.

Bauen wir deshalb mehr Bitterstoffe in unseren täglichen Speiseplan mit ein. Anfangs wird uns das Bittere vielleicht widerstreben, da unsere

Geschmacksknospen nicht mehr an solche Aromen gewöhnt sind. Doch nach einigen Tagen Eingewöhnungszeit werden wir die Bitterstoffe wieder schätzen lernen. – Sowohl geschmacklich, als auch in ihrer positiven Wirkung auf unser Wohlbefinden.

Wir werden es spüren: bitter tut gut!

Häufig gestellte Fragen zu Löwenzahn bei Hashimoto

Warum wird Löwenzahn als Superfood bezeichnet?

Löwenzahn wird trotz seines Rufs als „Unkraut“ eine Vielzahl positiver Eigenschaften zugeschrieben – unter anderem für Leber, Bauchspeicheldrüse und als entzündungshemmendes Lebensmittel.

Wie wirkt sich Löwenzahn auf die Leber aus?

Mehr dazu findest du im Abschnitt „Gut für die Leber“ oben im Artikel.

Welche Rolle spielt die Bauchspeicheldrüse bei Löwenzahn?

Im Abschnitt „Gut für die Bauchspeicheldrüse“ wird beschrieben, wie Löwenzahn die Bauchspeicheldrüse unterstützen kann.

Warum gelten Bitterstoffe als gesund?

Mehr dazu findest du in den Abschnitten „Bitter macht gesund“ und „Bitter leider nur selten!“ oben im Artikel – Bitterstoffe sind in der modernen Ernährung eher selten geworden.

Wie kann ich Löwenzahn in meinen Alltag einbauen?

Löwenzahnblätter eignen sich zum Beispiel für Salate, Smoothies oder als Tee – auch als Tinktur oder Extrakt ist Löwenzahn erhältlich.

Das könnte dich auch interessieren

Moringa bei Hashimoto →
Maca bei Hashimoto →
Superfoods – Marketingtrick oder was? →