

Beter met bitter

Bitter is hot deze zomer! Als tegenhanger van de jarenlange suikerconsumptie maken bittere voedingsmiddelen een ware comeback. Hoe zoet is de smaak als we bittere ervaringen in het leven hebben doorstaan en overwonnen? En hoe goed kunnen we groeien als we heen en weer geslingerd worden tussen beide polen? Ook deze tegenstellingen zorgen voor balans; zacht heeft vast nodig, romig kent knapperig als tegenhanger en zoet bestaat niet zonder bitter.



Bitter als nieuwe trend

De gehaltes aan bitterstoffen in onze voeding zijn, in vergelijking met vroeger, drastisch afgenomen. In plaats van bitter vind je voornamelijk suiker, zout en vet in voedingsmiddelen en dan niet alleen in kant-en-klaar maaltijden. Een te hoge inname aan suiker is medeverantwoordelijk voor vele ziekten. Bittere voedingsmiddelen kunnen deze trend doorbreken, want bitterstoffen ondersteunen het fysieke lichaam, immuunsysteem en ze werken zelfs door op de geest. Hoewel veel kennis van de positieve eigenschappen van bitterstoffen in onze huidige samenleving verloren is gegaan, kennen de moderne fytotherapie en kruidengeneeskunde de geneeskrachtige eigenschappen van bitterstoffen wel.

Wie bitter kent, kan zoete vruchten plukken!

Je kunt bitterstoffen zowel preventief als bij acute klachten inzetten. Ze helpen bij het ontgiften van je lichaam en dan voornamelijk je lever. De fase 1 en fase 2 ontgifting van je lever worden ondersteund door bitterstoffen. Deze stoffen activeren de galafgifte en daarmee de uitscheiding van giftige stoffen in de gal via de ontlasting.

Tevens spelen bitterstoffen een grote rol bij het verliezen van overtollig gewicht, het ondersteunen van je spijsvertering, het versterken van je immuunsysteem en ze zorgen ervoor dat je beter slaapt. Maar ook beschermen ze tegen

ziekteverwekkers, ontstekingen, reuma, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en geven daarnaast een beperkte insuline reactie, wat weer gunstig is bij diabetes. De opname van suikers verloopt namelijk geleidelijker door de prikkeling van 'bitter-receptoren' in mond en darmen.

Bitter maakt beter

Als je via de voeding voldoende bitterstoffen binnen wilt krijgen, kun je (biologische) voedingsmiddelen eten zoals: artisjok, komkommer, witlof, groene bladgroenten zoals andijvie, (de steeltjes van) spinazie, paksoi en rucola, gember, kurkuma, rozemarijn, lavendel, knoflook, uien, blauwe druiven en citrusfruit zoals citroenen en grapefruit. Maar ook de Surinaamse groente sopropo (bittermeloen) en 'vergeten groenten' zoals topinamboer, schorseneer en postelein.

Therapeutisch kunnen bittere plantenstoffen zoals gentiaanwortel, duizendguldenkruid, mariadistel, bittersinaasappel(schil), paardenbloem en duizendblad ingezet worden als tinctuur, thee en/of plantensap. Let op: zet niet zomaar dit soort middelen in, maar overleg met een natuurarts/-diëtist.

Ellen Pijper
Combivitaal.nl

Bitterstoffen ondersteunen het fysieke lichaam, immuunsysteem en ze werken zelfs door op de geest.