

Brokkoli – Sprosse für Sprosse zur Gesundheit



**HAUS DER
GESUNDHEIT**



PHYSIO-BALANCE
Physiotherapie GmbH
Dania Negele



JUTTA HOFER
PRAXIS FÜR KOMPLEMENTÄRE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG



www.haus-der-gesundheit.li



Foto: SSI

veröffentlichte Studie der University of Pittsburgh Schools of the Health Sciences zeigte ausserdem, dass Patienten mit Kopf- und Hals-Krebs seltener einen Rückfall erlitten, wenn sie sich mit Brokkolisprossenextrakt behandeln liessen. Sulforaphan wirkt ausserdem nachweislich gegen freie Radikale und bekämpft Entzündungen. Da Sulforaphan im Brokkoli sehr hitzeempfindlich ist, sollte dieser möglichst in roher Form verzehrt werden. Unsere Enzyme in der Darmflora sind zwar in der Lage, die Senfölglycoside des Brokkolis in Sulforaphan umzuwandeln, aus der Forschung ist jedoch bekannt, dass die positive Wirkung von Brokkoli gesteigert werden kann, wenn das Myrosinase-Enzym schon in der Pflanze enthalten ist, wie beispielsweise in den Brokkolisprossen. Da der Wirkstoffgehalt in Pflanzen bei einem Keimling ausserdem bis zu 50-mal höher ist, als in der ausgewachsenen Pflanze, empfiehlt es sich, die Sprossen im täglichen Verzehr einzubauen. Die Sprossen verfeinern schmackhaft Suppen, Eintöpfe, Salate oder Dips. Auch bei

Nahrungsergänzungen ist unbedingt darauf zu achten, dass hier nicht der isolierte Wirkstoff, sondern die Keimlinge in pulverisierter Form mit allen Substanzen enthalten sind, da nur so die optimale Wirkweise und Aufnahme im Darm gegeben ist. Die Bioverfügbarkeit, das heisst die bessere Aufnahme im Körper, wird ausserdem durch Selen gefördert. Optimal erwies sich zudem die Zugabe von Daikon Rettich, der besonders viel von den Myrosinase-Enzymen zur Umwandlung in den wertvollen Wirkstoff Sulforaphan enthält. Geben Sie dem Brokkoli 2018 die Chance, Sprosse für Sprosse zu Ihrer gesünderen Lebensweise beizutragen. (pr)



Name:
Jutta Hofer

Dipl. P-P-T Acupunctur
Therapeutin
Dipl. Diät & Ernährungs
Therapeutin

www.juttahofer.com
Mobil: +423 / 79 10 208

ESCHEN Die Pflanzenfamilie der Kreuzblütler (Brassicaceae) enthält besondere Wirkstoffe, die sogenannten Senfölglycoside. Senf, Rettich, Brokkoli, Kraut und andere Kreuzblütler bilden diese, um Fressfeinde abzuwehren. Mit Hilfe von Enzymen werden sie in Sulforaphan umgewandelt, dieser Wirkstoff soll laut Studien der Universität Heidelberg offenbar imstande sein, Krebs entgegenzuwirken. Besonders eindrucksvolle Ergebnisse in der Prävention und bei der Reduzierung der Rückfallquote wurden bei Brustkrebs, Gebärmutterhalskrebs und Prostatakrebs beobachtet. Eine im Juni 2016