



Bild: New Africa_1438633472/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung. (Herxheimer-Reaktionen)



Brokkoli

Brassica oleracea var. italica

Familie

Der Brokkoli gehört zur Familie der Kreuzblütler (*Brassicaceae*) und ist genau genommen ein Gemüse Kohl.

Beheimatet

Der Brokkoli stammt ursprünglich aus Kleinasien. In Europa verbreitete er sich von Italien nach zum Beispiel Frankreich und England aus. Heute wird er meist im Mittelmeerraum angebaut.

Verwendete Pflanzenteile

Die Röschen werden verwendet.

Inhaltsstoffe

Im Brokkoli stecken viele wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium, Phosphor, Eisen, Natrium und Zink. Auch viele Vitamine sind in dem grünen Gemüse enthalten und eine Vielzahl sekundärer Pflanzenstoffe lassen sich im Brokkoli finden: unter anderem Flavonoide und Glucosinolate. Außerdem überzeugt er mit viel pflanzlichem Eiweiß, gesunden Kohlenhydraten und Ballaststoffen.

Anwendung

Der Brokkoli ist eine der beliebtesten Gemüsesorten und ist in der Küche sehr beliebt. Doch der Brokkoli schmeckt nicht nur gut, er hat durch seine tollen Inhaltsstoffe auch positive Effekte auf den Körper. Zum Beispiel hat Brokkoli einen höheren Anteil an Vitamin C als die meisten Pflanzen, wodurch er Erkältungen und Infektionskrankheiten vorbeugen kann – schon eine kleine Portion Brokkoli am Tag kann den Vitamin C Bedarf decken. Auch Carotin (das Provitamin A) ist im Brokkoli enthalten. Dem Carotin wird nachgesagt, die Sehkraft zu stärken und die Haut lebendiger zu machen. Auch durch seinen hohen Anteil an Eisen ist der Brokkoli ein geeignetes Gemüse bei Eisenmangel, oder wenn man auf seine Eisenzufuhr achten möchte. So wie andere Kreuzblütler, enthält auch der Brokkoli Senföl. Das Senföl bewirkt, dass mehr Enzyme in den Atemwegen gebildet werden. Diese Enzyme sollen einen antioxidativen Effekt haben und somit Erkrankungen von Herz und Blutkreislauf vorbeugen. Außerdem gibt es Hinweise darauf, dass Senföl bei einer Ansiedelung der Bakterien *Helicobacter pylori* Abhilfe schaffen kann.