Foto: www.istockphoto.com

GESUND ABNEHMEN

mit Buntnessel & Co

Sie möchten abnehmen, trauen aber Wunderpillen und Wunderdiäten nicht? Tatsächlich ist die Gefahr falsch abzunehmen genau so groß wie die, gar nicht abzunehmen. Viel gesünder geht es mit der Buntnessel und ein paar kleinen Regeln, die man beachten sollte.

Wer hätte gedacht, dass das alte Indien ein Naturmittel für die Welt bereit hält, das man wahrlich als supermodern und innovativ bezeichnen kann. Kein Chemielabor zaubert so viele überzeugende Effekte hervor und auch keine andere Natursubstanz kann das erreichen, was die Buntnessel zum Star unter den natürlichen Fettverbrennern macht: Die Wiederherstellung der jugendlichen Fettverbrennung auf völlig gesunde Weise.

Das zeigten alle bisherigen Studien mit Buntnessel eindrucksvoll. Denn mithilfe des Wirkstoffs Forskohlin aus der Buntnesselwurzel wird das angeregt, was der Körper natürlicherweise zustande bringt: Fettdepots freisetzen, damit sie abgebaut werden können. Dabei die Muskeln nicht reduzieren, versteht sich. Den Grundumsatz hoch halten, mithilfe (ausreichender) körpereigener Schilddrüsen- und Wachstumshormone. Dafür sorgen, dass keine neuen Fettdepots entstehen. Die Sensibilität der Rezeptoren für alle am Fettabbau beteiligten Hormone hochhalten. Beachtlich, oder? Die Folgen: Fett an Problemzonen schmilzt dahin, der BodyMassIndex verbessert sich deutlich. Damit sinken viele Gesundheitsrisiken. Die Körperzusammensetzung verschiebt sich ins Positive.

Diäten, die große Gewichtsabnahmen ermöglichen, schaffen das hingegen meist nur auf Kosten des Wasserhaushalts und der Muskulatur des Körpers. Sie sind deshalb weder gesund noch von anhaltendem Effekt. Denn zur Kalorienverbrennung wird Muskelmasse benötigt. Abnehmerfolge sind also nicht mit der Waage allein messbar, sondern viel besser mithilfe der Fettmessung dokumentierbar.

Extrem gute Nebenwirkungen

Möglich wird dieses wunderbare Zusammenspiel durch die Aktivierung eines bestimmten, hilfreichen Enzyms (Adenylat-Zyklase) und durch Erhöhung bedeutsamer körpereigener Botenstoffe (des zyklischen Adenosin-Monophosphat AMP`s). Sie sind auch als cAMP bekannt. Das sind Botenstoffe, die Entzündungen reduzieren, den Blutdruck vermindern, die Bronchien erweitern und verschiedene Hormonsysteme regulieren. Wobei keine negativen Effekte auf die Gesundheit und nachweislich keine negativen Wirkungen auf Stoffwechselparameter, Blutfette, Muskeln und Leber, Elektrolyte, Rote Blutkörperchen, Hormone, Herzrate, Blutdruck u. ä. gefunden werden konnten.

Im Gegenteil! Die Buntnessel ist zugleich ein herausragendes Heilmittel. Etwa fördert sie die Energiegewinnung in den Zellen, was auch Energieverlust beim Abnehmen entgegenwirkt. Sie verringert Depressionen. Sie reduziert Blutzucker und Bluthochdruck - kommt dabei sogar an medikamentöse Wirkungen heran. Sie stärkt das Herz, verbessert die Durchblutung und wirkt Gefäßentzündungen, die eigentliche Ursache für Arteriosklerose, entgegen. Sie hilft bei grünem Star, indem sie den Augeninnendruck verringert. Sie wirkt antibakteriell, verhindert etwa, dass sich Erreger in der Blase „verstecken“ können und ist auch bei chronischer Blasenentzündung ein Insidertipp unter Ayurveda-Kundigen. Sie hilft bei Regelschmerzen, Erektionsstörungen und chronischen Atemwegserkrankungen wie Asthma und Bronchitis. Dabei ist sie gut zur Haut,

wird bei Psoriasis und durch ihre anregende Wirkung auf die Bräune, zur Hautkrebsvorbeugung eingesetzt.

Flacher Bauch

Oft ist ein aufgeblähter Bauch mit schuld daran, dass es um die Taille zwickt. Das ist weder schön, noch angenehm. Buntnessel ist auch hier eine effektive Hilfe! Der Stoffwechsel profitiert ungemein, stimuliert sie doch die Produktion verschiedener Verdauungsenzyme. Allein ihre Unterstützung der Bauchspeicheldrüse lässt oft jahrelange Beschwerden wie Blähungen und Neigung zu aufgetriebenem Bauch verschwinden. Außerdem normalisiert sie reduzierte Magensäure. Dadurch verbessert sich ebenfalls die Verdauung sowie als dessen unmittelbare Folge die Darmgesundheit, die Kalziumaufnahme und –Verwertung. Vor allem bei Osteoporose kann das eine Rolle spielen.

Foto: www.istockphoto.com

Aufgrund dieser vielen Vorteile verlieh man dem von einem indischen Hersteller patentierten Buntnessel-Extrakt den Innovationspreis 2001 in den USA. In Europa ist Buntnessel noch nicht so bekannt, außer als Hauptwirkstoff von Abnehm-Pflastern, die aber neben relativ hohem Preis und verhältnismäßig geringem Wirkstoffanteil auch den Nachteil haben, dass man aufgrund anderer Inhaltsstoffe davon Hautausschläge bekommen kann. Die beste Form der Buntnessel-Versorgung ist immer noch die Einnahme als Kapseln. Studien gehen von Dosierungen von 500 mg täglich aus über einen Zeitraum von drei Monaten. Das entspricht, je nach Zusammensetzung, etwa 4 Kapseln täglich.

Die Buntnessel läßt sich auch sehr vorteilhaft kombinieren. Etwa mit Mariendistel, die die Leber stärkt. Die Leber ist das wichtigste Organ, das mit dem Fettabbau und den im Fett mitgespeicherten Giften unmittelbar beschäftigt ist. Manche Spurenelemente sind ebenfalls beim Abnehmen von Bedeutung. Allen voran Chrom, weil es den Blutzuckerspiegel stabilisiert. Der einzige Nachteil für alle, die es nicht mehr erwarten können, Buntnessel auszuprobieren, ist die erntebedingte Wartezeit. Die Buntnessel ist in Europa erst im April verfügbar. Das betrifft dann auch die Kuren, die ganze Abnehmprogramme mit Buntnessel bieten. Wer trotzdem schon vor dem April mit dem Abnehmen beginnen möchte, ist mit Aminosäuren gut beraten (Empfehlung: Aminosäuremischungen I und III).

Aminosäuren – abnehmen im Schlaf!

Aminosäuren sind die Bausteine unserer Nahrungsproteine und müssen nicht erst aufgespalten werden, um ihre zahlreichen Schlüsselfunktionen zu erfüllen. Einige haben ganz besondere Bedeutung beim Abnehmen und nebenbei natürlich auch für vieles andere. Insbesondere für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Muskeln sowie der Gefäße und Schleimhäute. Diese sollten in Aminosäuremischungen zum Abnehmen enthalten sein:

L-Glutamin und die essentiellen Fettsäuren L-Phenylanalin, L-Valin, L-Methionin und L-Tryptophan (Aminosäuren I) sind beim Abnehmen wichtig, da sie die Nahrungsaufnahme beeinflussen können, man isst weniger. L-Glutamin stimuliert das Wachstumshormon. Phenylanalin ist Vorläufer vieler Fett abbauender Hormone. Valin stabilisiert beim Fasten den Blutzuckerspiegel, reduziert Hunger. Methionin spielt eine fundamentale Rolle im Fett- und Eiweißstoffwechsel. L-Tryptophan ist die Vorstufe des Serotonins, das als Wohlfühlhormon am Ess- und Trinkverhalten und am Sättigungsgefühl beteiligt ist. Es stabilisiert die Nerven und sorgt für ruhigen Schlaf. Das ist wichtig zur Bildung des Wachstumshormons (STH)! Dieses Hormon wird im Schlaf produziert, es steigert die Eiweißsynthese und fördert den Fettabbau. Übergewichtige zeigen charakteristischerweise niedrige STH-Werte, wodurch das Abnehmen erschwert wird.

Die Freisetzung des Wachstumshormons wird durch die Aminosäuren L-Glutamin und L-Arginin (Amino-

Die besten Tipps zum Abnehmen

Naturbelassene Nahrung
Essen Sie so naturbelassen wie möglich. Je weniger „Industrienahrung“ Sie zu sich nehmen, desto besser. Das heißt auch weniger Zucker, Auszugsmehlprodukte und Industriefette.

Nicht hungern
Hungern ist verboten, denn das belastet den Blutzuckerspiegel, die Psyche und führt zu Jo-Jo-Effekt.

Alle 5 Stunden essen
Drei Mahlzeiten am Tag sind ideal. Verzichten Sie auf Zwischenmahlzeiten, denn das bringt ihre Verdauung durcheinander. Mahlzeiten in 5 Stunden Abstand sind genau richtig.

Nachts fasten
Essen Sie nachts 12 Stunden lang nichts. Das regt Ihre Wachstumshormone an und die sind wichtig beim Abnehmen.

Meiden, was man nicht verträgt
Achten Sie auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Sie sind umso gravierender, je häufiger Sie etwas essen, was Sie nicht vertragen. Meistens sind Milch, Weizen, Zucker oder Lebensmittelzusatzstoffe das Hauptproblem. Decken Sie Unverträglichkeiten mit Bluttest oder Muskeltest auf.

Auf Schwermetalle achten
Viele können erst abnehmen, nachdem sie effektiv entgiftet haben. Gerade Fettdepots zieht der Körper zum Zwischenlagern der schwer ausleitbaren Schwermetalle heran.

Bewegung nicht vergessen
Sie gehört unbedingt dazu, macht straff und fördert auch noch das Wohlbefinden. Walken oder Pilates sind auch für Bewegungsmuffel geeignet.

Foto: www.istockphoto.com

säuren III) stimuliert. Arginin verbessert außerdem den Blutfluss und hilft Blutzucker zu regulieren Carnitin vermindert LDL-Cholesterin und Apolipoprotein A1, reduziert oxidiertes LDL-Cholesterin, L-Carnitin nimmt bei der Fettverbrennung eine Schlüsselrolle ein, indem es als Transportmolekül der langkettigen Fettsäuren in die Mitochondrien dient. Bei einem Carnitin-Mangel werden vermehrt Triglyceride und Lipide gebildet, die sich in Fettzellen einnisten können und zusätzlich die Gefäße belasten. Carnitin ist weiters wichtig für die Energiegewinnung vor allem der Herzmuskelzellen. Übergewichtige können damit ihren oft trägen Stoffwechsel anregen. L-Cystein spielt bei der Glutathionbildung mit. Glutathion ist das wichtigste Antioxidans der Zelle und schützt unter anderem den Hypothalamus, wo sämtliche Hormone hergestellt werden. Ist er geschädigt, kann das zur Appetitsteigerung führen. Taurin wird für die Bildung von Gallensäuren benötigt und fördert die Ausscheidung von Cholesterin, stabilisiert Herzmuskelzellen und beugt Arteriosklerose vor. L-Glycin ist eine weitere Aminosäure, die das Wachstumshormon anregt. Tyrosin bestimmt die Höhe des Grundumsatzes, also des Energieverbrauches, da es für die Synthese des Schilddrüsenhormons erforderlich ist.

Krillöl – schützt Fett vor Ranzigwerden

Um von fettabbauenden Systemen erkannt und bearbeitet zu werden, dürfen Fettsäuren nicht oxidiert sein. Weit besser noch als Vitamin E ist Krillöl als Radikalfänger geeignet. Der ORAC-Wert liegt bei Krillöl um sagenhafte 150 mal höher als bei Vitamin E. Neben vielen anderen guten Effekten!

Vitamin B- Komplex – für Nerven und Blutzucker

Einige B-Vitamine sind fürs Abnehmen unverzichtbar. Etwa B6, das eng mit dem Aminosäurestoffwechsel, mit Neurotransmittern wie dem Glücksbotenstoff Noradrenalin und Hormonen zusammenhängt. Vitamin B2 baut Fett ab, indem es eine zentrale Rolle bei der Energiegewinnung einnimmt. B3 ist zusammen mit Chrom extrem wichtig für die Sättigung, da es für die Glukagon-Ausschüttung verantwortlich ist. Glukagon hält den Blutzuckerspiegel zwischen den Mahlzeiten konstant.

Micro Base Basenpulver – entsäuern und versorgen

Magnesium aus Basenpulver ist für Energiegewinnung und Fettabbau unerlässlich. Dieses besondere Basenpulver aus gut aufnehmbaren Citraten, enthält auch Vitamin C und sättigende, darmreinigende Ballaststoffe, ist außerdem reich an Antioxidantien. Die Vitamin C-Spiegel Übergewichtiger sind oft deutlich niedriger als anderer Personen. Um das Schilddrüsenhormon und Noradrenalin freizusetzen, wird Vitamin C benötigt. Auch Nerven und die Carnitinbildung benötigen Vitamin C.

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. Idealerweise. Denn Ein- und Durchschlafstörungen können an Nerven und Kondition kratzen. Wie immer kommen die besten Hilfen direkt aus der Natur.

Im Schlaf erholen wir uns, regenerieren Nerven, Zellen und Immunzellen, nehmen ab, entgiften, verarbeiten Erlebtes. Vor allem synchronisieren sich unsere Körperrhythmen, eine wichtige Voraussetzung für die Gesundheit des gesamten Organismus. Bei Schlaflosigkeit gehen diese regenerierenden, vitalisierenden und ordnenden Faktoren teilweise verloren und es kommt zu zusätzlichen Belastungen etwa durch Entzündungsstoffe, die bei Schlaflosigkeit vermehrt ausgeschüttet werden.

Ziel muss es also sein, wieder für guten Schlaf zu sorgen. Ohne zu Schlafmitteln zu greifen, versteht sich. Sie können abhängig machen und lassen die regenerierenden Effekte auf die fein aufeinander abgestimmten Körperrhythmen vermissen.

Störzonen vermeiden

Wenn Kinder - oder auch Erwachsene - nicht schlafen können, liegt das sehr häufig an Wasseradern, Erdverwerfungen, Elektrosmog und anderen sogenannten geopathogenen Zonen. Kinder meiden solche Zonen oft instinktiv. Alarmzeichen sind, wenn das Kind sich immer in dieselbe Ecke seines Bettes verkriecht, nachts nicht durchschlafen kann oder oft krank ist. Die Flucht ins Elternbett kann manchmal durch Verschieben des Kinderbettes ganz leicht gelöst werden. Wenn kein Rutengeher zur Verfügung steht: Versuchen Sie es doch selbst! Mit der Winkelrute ist das ganz einfach. Man kann auch zwei rechtwinkelig gebogene Metallstäbe verwenden, doch die Winkelrute ist noch praktischer, da die Stäbe sich in einer Führung frei bewegen können. Man hält die Rute in Schulterbreite vor sich und fragt innerlich nach ei-