

Psyllium-Kapseln unterstützen die Behandlung von Übergewicht

Liebe Leserinnen und Leser,



Es ist noch nicht lange her dass ich Ihnen Informationen zur Wirksamkeit von Flohsamenschalen geschickt hatte. Sie können diese Informationen auf den Seiten des Vitalstoff-Journal nachlesen:

Drei Studien zur Wirksamkeit von Flohsamenschalen

Das indische Flohsamenschalen-Pulver enthält Ballaststoffe. Ballaststoffe sind wichtige Verdauungshilfen. Als Ballaststoffe werden Bestandteile der Nahrung genannt, die nicht oder nur teilweise vom menschlichen Verdauungssystem abgebaut werden können. Die meisten von ihnen gehören zu den (komplexen) Kohlenhydraten. Sie sind unverdauliche Polysaccharide, die für den Menschen nicht verwertbar sind. Die Enzyme in den Verdauungssäften können die großen Moleküle nicht zerlegen. **Auch zu Ballaststoffen finden Sie eine ausführliche Beschreibung auf den Seiten des Vitalstoff-Journal.**

Ich möchte ihnen heute ein Produkt vorstellen, das wir zwar schon lange anbieten, aber bisher noch nicht in dieser Form: **Psyllium-Pulver in Kapseln**

Eigentlich hätten wir schon viel früher auf diese Idee kommen können, aber man kann eben nicht alles auf einmal machen. Viele von ihnen kennen das Produkt aus dem Clean-Me-Out-Programm und werden sich an die „gelierenden“ Eigenschaften des Pulvers erinnern. Genau diese Eigenschaft macht Psyllium-Kapseln so wertvoll. Wenn man nämlich erreichen kann, dass das Psylliumpulver schon im Magen, und nicht erst im Darm aufquillt, dann kann man dadurch ein enormes Sättigungsgefühl erzeugen. Das geht eigentlich ganz einfach, man muss das Pulver nämlich nur in Kapseln packen und genau das haben wir gemacht!

Auf die Idee gebracht haben Sie uns, denn immer wieder fragen uns viele von ihnen, ob wir nicht ein gutes Mittel zum Abnehmen haben. Wir haben jetzt nicht das Ei des Kolumbus gefunden, aber ich glaube wir haben mit Psyllium-Kapseln ein gutes Produkt erschaffen, um Diäten wirkungsvoll zu unterstützen!

Nature Power hat einige Nahrungsergänzungsmittel (**z.B. EBD16 - Adipositas**) im Angebot, die hilfreich sind, wenn man Gewicht verlieren will und/oder muss. Für uns stand und steht immer der gesundheitliche Aspekt im Vordergrund, deshalb wissen wir, und weisen auch immer wieder darauf hin, dass es DAS Wundermittel zum Abnehmen nicht gibt. Gesundes Abnehmen erfordert (fast) immer eine Ernährungsumstellung und viel Bewegung. Dazu braucht es viel Disziplin und Motivation. Ziel jeder effektiven Maßnahme zur Reduzierung des Körpergewichts sollte ein

langfristiger und nachhaltiger Gewichtsverlust sein - im Gegensatz zum schnellen Abnehmen, wie es manche "Wundermittel" versprechen. Ein Versprechen, das, wenn überhaupt, meist nur vorübergehend erreicht wird.

Deshalb sollte die **Einnahme von Psyllium-Kapseln** sinnvollerweise – wie grundsätzlich jede begleitende Maßnahme zur Gewichtsreduzierung – von bewusster, kalorienarmer Ernährung, ausreichender Flüssigkeitszufuhr und ausreichender Bewegung begleitet sein. Aber ich glaube, dass Psyllium-Kapseln sehr hilfreich sein können, um das Hungergefühl während einer Diät zu unterdrücken und vor allem den Heißhungerattacken entgegenzuwirken. Dabei ist das Produkt nahezu kalorienfrei und vollkommen natürlich.

Wir bieten Ihnen das Produkt zur Einführung zum Preis von 33 € pro Dose an. Das ist ein unschlagbar günstiger Preis. Nach etwa vier Wochen werden wir dann den Preis auf 39 € verändern. Nach unseren Recherchen sind selbst 39 € ein extrem günstiger Preis.

Psyllium-Kapseln unterstützen die Behandlung von Übergewicht

Psyllium-Kapseln unterstützen die Behandlung von Übergewicht und helfen bei der notwendigen Gewichtskontrolle - wirksam und ohne Risiko, auf natürliche Weise. Psyllium-Kapseln ist ein neues, hochwirksames natürliches Produkt, das das Sättigungsgefühl steigern kann und damit zur wirksamen Behandlung von Übergewicht und zur effizienten Gewichtskontrolle, im Rahmen eines Diätplans geeignet ist. Die Sättigungskapseln enthalten einen nahezu kalorienfreien fein gemahlenden pflanzlichen Quellstoff: Indisches Flohsamenschalenpulver!

Flohsamen sind die Samenschalen der Pflanze *Plantago ovata*, die hauptsächlich in Indien angebaut wird. Diese rein pflanzliche Substanz hat die Eigenschaft – nach der Einnahme mit Flüssigkeit – zu einer weichen, gelartigen Masse aufzuquellen. Dabei vergrößert sich das Volumen jeder einzelnen Kapsel um ein Vielfaches – bis fast zu 100-fach! Durch das Aufquellen nach der Einnahme und der damit einhergehenden Volumenvergrößerung, in Kombination mit der zugefügten Flüssigkeit, kommt es zu einer stärkeren Magenfüllung und einer verzögerten Magenleerung. Während des Essens setzt nun viel schneller ein Sättigungsgefühl ein und somit fällt es leichter weniger zu essen. Die Kalorienzufuhr wird reduziert und Diätmaßnahmen können besser durchgehalten werden.

Die Eigenschaften von Psyllium-Pulver

Indische Flohsamen und indische Flohsamenschalen werden schon seit vielen Jahren weltweit zur Behandlung von Obstipation (Verstopfung) eingesetzt. Die Schleimpolysaccharide sind das wirksame Prinzip in indischen Flohsamenschalen. Sie binden ausgesprochen viel Wasser unter Bildung eines voluminösen Gels oder einer viskosen Flüssigkeit im Verdauungstrakt. Dabei kommt es zu einer Vergrößerung des Stuhlvolumens unter gleichzeitiger Erweichung des Stuhls und zu einer beschleunigten Stuhlentleerung, reflektorisch ausgelöst durch Stimulation der Dehnungsrezeptoren in der Dickdarmwand. Außerdem findet im unteren Verdauungstrakt eine partielle bakterielle Zersetzung der Schleimpolysaccharide statt. Den Abbauprodukten wird eine zusätzliche laxierende Wirkung zugeschrieben. Die Wirksamkeit von indischen Flohsamenschalen als Laxans ist anhand mehrerer klinischer Studien gut belegt.

Die wasserbindende Eigenschaft kann bei Diarrhöen eine Verringerung der Stuhlfrequenz, eine

Verfestigung des Stuhls und Verlangsamung der Darmpassagezeit bewirken.

Weiterhin ist für Flohsamenschalen eine leichte, cholesterinsenkende Wirkung dokumentiert. Die Wirkung beruht auf der Bindung von cholesterinhaltigen Gallensäuren durch die Schleimpolysaccharide und deren vermehrte Ausscheidung. Die Gallensäuren können dadurch nicht rückresorbiert werden. Der Körper benötigt nun Cholesterin aus dem Blut, um neue Gallensäuren zu bilden. Dabei sinkt vor allem das als gefäßschädigend bekannte LDL-Cholesterin.

Beobachtet wurde bei Typ-1 und Typ-2 Diabetikern eine Senkung des Blut-Glukose-Spiegel und eine Reduktion der postprandialen Hyperglykämie. Ursache ist eine verminderte Glukoseutilisation aus der Nahrung.

Die positive Wirkung auf den Cholesterin – und Glukosehaushalt ist dosisabhängig.

Der Vorteil von Psylliumpulver in der Kapsel

Wenn Psyllium in eine Kapsel gefüllt wird und man diese kurz vor einer Mahlzeit verzehrt, erreicht man dass die Quellwirkung vorwiegend im Magen stattfindet. Die Kapsel sorgt zunächst für eine Verzögerung des Wirkstoffes im Magen. Unter rascher Auflösung der Kapselhülle wird das Psylliumpulver langsam freigesetzt. Dabei verhindert der Wirkstoff Natriumhydrogencarbonat durch Entwicklung von Kohlendioxyd ein Verklumpen des Kapselinhaltes. Durch das stetige, gleichmäßige Freisetzen des Kapselinhaltes wird eine gute Quellung erzielt. Der hinzukommende Nahrungsbrei sorgt nun für ausreichende Verweilzeit im Magen. Durch die erhöhte Quellung nimmt der Mageninhalt ein größeres Volumen ein, was wiederum die Dehnungsrezeptoren der Magenwand anspricht und ein Sättigungsgefühl auslöst.

Sind Psyllium Kapseln gut verträglich?

Die indischen Flohsamenschalen sind im Allgemeinen gut verträglich. Die löslichen und unlöslichen Polysaccharid-Anteile werden auf Grund ihrer hohen Molekülmassen nicht resorbiert. Allerdings kommt es im sauren pH-Bereich des Magens zu einer geringen Säurehydrolyse, bei der wenige terminale, monomere Arabinose-Einheiten abgespalten werden. Diese können resorbiert werden. Arabinose ist ein Zucker, welcher in kleinen Mengen ganz natürlich auch in anderen Nahrungsmitteln wie zum Beispiel Äpfeln vorkommt.

Im Dickdarm wird ein Teil der Polysaccharide durch bestimmte Bacteroides-Stämme in der menschlichen Darmflora abgebaut. Dadurch kann Gas entstehen und in verschiedenen klinischen Studien wurden in einigen wenigen Fällen von Blähungen berichtet. Bei Menschen, die Psylliumstäuben ausgesetzt sind oder waren und sich sensibilisiert haben, hat man in Einzelfällen allergische Reaktionen (Asthma, Rhinitis, Urtikaria, anaphylaktische Reaktionen) beobachtet. Ansonsten enthalten Flohsamenschalen nur sehr geringe Mengen an allergenen Proteinen. Durch die Darreichungsform in der Kapsel ist allerdings bezüglich des inhalativen Risikos kein nennenswertes Risiko zu erwarten.

Aufgrund des enormen Quellvermögens von indischen Flohsamenschalen ist bei der Einnahme auf eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr zu achten, um die Bildung von Verklumpungen im Magen-Darm-Trakt zu vermeiden. Für Personen mit krankhaften Verengungen im Verdauungstrakt, drohendem oder bestehendem Darmverschluss sind indische Flohsamenschalen deshalb nicht geeignet. Auch bei schwer einstellbarem Diabetes mellitus

sollen indische Flohsamenschalen, wegen ihrer Wirkung auf den Glukose-Spiegel nicht eingenommen werden. Bei insulinpflichtigen Diabetikern kann eine Reduzierung der Insulindosis erforderlich sein. Außerdem kann es zur Verminderung der Wirkung von gleichzeitig eingenommenen Arzneimitteln kommen.

Erhöhung des Sättigungsgefühls

Indische Flohsamenschalen eignen sich hervorragend zur Erhöhung des Sättigungsgefühls und damit zur Appetitreduktion bei der unterstützenden Behandlung von Übergewicht und der Gewichtskontrolle.

Klinische Studien, die an vergleichbaren Präparaten durchgeführt wurden, haben deren positive Wirkung auf den BMI bewiesen. Jeder, der mit Gewichtsproblemen zu tun hat, wird wissen welche Produkte ich meine. Viele werden wahrscheinlich auch schon das eine oder andere Produkt probiert haben. Was die meisten aber sicherlich nicht wissen, ist die Tatsache, dass indische Flohsamenschalen eine wesentlich höhere Quellwirkung (4-5 mal so hoch) haben, als ein marktgeführtes Vergleichspräparat. Dass für eine Sättigungswirkung nicht unbedingt ein zusammenhängender Quellkörper eingesetzt werden muss, belegen die guten Sättigungswerte für ein ebenfalls marktführendes Präparat in Pulverform.

Die Anwendung der Psyllium Kapseln ist einfach:

Nehmen Sie einfach 3- 5 Psyllium-Kapseln jeweils 30 Minuten vor den drei Hauptmahlzeiten mit einem großen Glas Wasser ein. Sie sollten mit 3 Kapseln beginnen und die Dosis nach Bedarf steigern. Durch das schneller einsetzende Sättigungsgefühl können die Psyllium-Kapseln Ihren Weg zum Wunschgewicht unterstützen. Auch bei Heißhungerattacken kann man zur Verringerung des Appetits die natürliche Quellwirkung der Psyllium-Kapseln nutzen, um zeitweise einfach weniger zu essen.

Während der Anwendung von Psyllium-Kapseln unbedingt auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr in Form kalorienarmer Getränke achten (mindestens 2-3 Liter pro Tag)!

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln