

## Nebenwirkungen bei synthetischen Appetitzüglern (2)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Sie wollen Abnehmen? Sie haben gute Vorsätze gemacht? Sie wollen noch im Winter an Ihrer Bikini-Figur arbeiten? Wir haben einige Tipps für Sie zusammengestellt:

Die meisten Appetitzügler enthalten Stoffe die ein ähnliches Wirkungsprinzip haben wie Amphetamine. Und wie es so schön heißt, wenn ein Stoff keine Nebenwirkungen haben soll, hat er auch meist keine Hauptwirkung. Dieser Satz stammt von der Pharmaindustrie und ist nichts anderes als eine Rechtfertigung der Nebenwirkungen und zugleich eine Diskriminierung aller natürlichen Wirkstoffe.

Doch im Falle von chemisch-synthetischen Appetitzüglern müssen Sie mit einigen Nebenwirkungen rechnen. Als erstes wäre da die Gefahr der Abhängigkeit. Da der Wirkstoff (wie auch bei Drogen) in Ihrem Gehirn eine Wirkung auslöst kann man davon abhängig werden. Es kann zudem zu Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität, Herzrhythmusstörungen usw. kommen. Nicht wirklich eine Nebenwirkung, aber trotzdem nicht erwünscht ist der Jo-Jo-Effekt. Wie ich schon in den vorhergehenden Gesundheitsbriefen geschrieben habe, nehmen Sie die verlorenen Kilos nach Beendigung der Diät mit hoher Wahrscheinlichkeit wieder zu.

Es gibt aber auch natürliche Appetitzügler. Verschiedene Obst und Gemüse Sorten enthalten Stoffe, die ein Sättigungsgefühl auslösen. Und da es sich um natürliche Wirkstoffe handelt haben diese auch keine Nebenwirkung.

Heute stellen wir Ihnen als sinnvolle Ergänzung zu unserem **Caralluma Fimbriata** noch den **Ballaststoff Flohsamenschalen** vor.

## Machen Sie einen Kühlschranks-Check

---

Wenn Sie abnehmen wollen oder aus gesundheitlichen Gründen sogar abnehmen müssen, raten wir Ihnen – neben unseren Hilfen – auch zu mehr Bewegung und zu einer Veränderung Ihrer Essgewohnheiten. Damit Ihre guten Vorsätze nicht gleich wieder im Hinterkopf verschwinden, machen Sie als Sofortmaßnahme doch mal einen Kühlschranks-Check:

## Das muss sofort raus raus dem Kühlschrank:

---

- Fertigdesserts, Puddings: zu süß, zu künstlich
- Fertigdressing: zu viel Fett, zu viel Salz
- Mayonnaise: enthält 50 – 80 % Fett, macht jede Sauce zur Kalorienbombe
- Milchmodertränke: enthalten z. T. mehr Kalorien als Cola!
- Nektare: wenig Saft und viel Zucker
- Sahnejoghurts: zu fett
- Salami: enthält mehr als 30 % tierisches Fett
- Schlagsahne: enthält 30 % Fett = 310 kcal pro 100 ml
- Schmelzkäse: zu viel Salz
- Soft-Drinks: 1 Liter enthält rund 32 Stück Würfelzucker
- Streichwurst: Das Fett ist nicht sichtbar, trotzdem enthalten Tee- und Leberwurst rund 30 % davon

## Und das muss dringend rein in den Kühlschrank:

---

- Frisches Gemüse: Die Basis jeder gesunden Ernährung
- Tiefkühl-Gemüse: Als Vorrat, wenn alle frischen Zutaten aufgebraucht sind
- Tiefkühl-Kräuter: für den schnellen, gesunden Geschmack
- Frisches Obst: der gesündeste Snack zwischendurch
- Naturjoghurt, Naturquark: mit Obst als Dessert oder als Basis von Salatsaucen
- Vollmilch: wichtigster Calciumlieferant
- Putenbrust, gekochter/roher Schinken: fettbewusster Aufschnitt
- Frischer Käse: hochwertiges Eiweiß und viel Calcium
- Sojasahne/Hafersahne: pflanzliche Alternative zu Sahne, für cremige Saucen und Desserts
- Tomatenmark: kalorienarm und würzig
- Meeresfisch: beste Jodquelle
- Mineralwasser
- Frische Säfte: gesunder Durstlöscher, wenn mit Wasser verdünnt getrunken

## Das indische Flohsamenschalen-Pulver enthält Ballaststoffe

---

Psylliumschalenpulver stammt von der Pflanze *Plantago ovata* und ist wegen seiner enormen Quellfähigkeit in der Lage, viele Stoffe an sich zu binden und wird in Indien seit Jahrhunderten zur Darmregulierung eingesetzt. Durch den hohen Faseranteil wird die Darmperistaltik angeregt.

Das Psyllium ist in den Samenschalen (Flohsamen) der Indischen Wegerichart alias *ispaghula* und *isapgol* enthalten. Durch das Entkernen der Flohsamen bekommt man einen bis zu 99 % reinen Quellstoff, das „*Psyllium ovata husk*“ (bekannt als indische Flohsamenschalen).

Die Flohsamenschalen finden in Lebensmitteln wegen ihrer gesunden Wirkung schon seit 2000 Jahren als löslicher Ballaststoff vielfältige Anwendung. Die Pflanze selber ist ein einjähriges Kraut mit ährenähnlichen Blütenständen und wird aufgrund seiner gesunden Wirkung auch in der traditionellen ayurvedischen Medizin angewendet.

## Wie wirken Flohsamenschalen?

---

Das indische Flohsamenschalen-Pulver enthält Ballaststoffe, die in Verbindung mit Wasser aufquellen, das Verdauungssystem reinigen und die Verdauung unterstützen.

Das Pulver der Flohsamenschalen quillt im Magen/Darm durch Flüssigkeit auf, bewirkt durch den vergrößerten Darminhalt einen Dehnungsreiz auf die Darmwand und löst damit den Reflex zur Darmentleerung aus.

Dass Psyllium bei Durchfall und bei Verstopfung eingesetzt werden kann, erklärt sich durch die große Wasserbindungsfähigkeit. Für das starke Quellverhalten sind so genannte Schleimpolysaccharide verantwortlich, die sich in den Samenschalen befinden. Durch die große Wasserbindungsfähigkeit der indischen Flohsamenschalen wird der Stuhl formbar bei gleichzeitig verzögerter Darmpassage. Dadurch ist ein Einsatz bei Durchfall möglich.

Bei Verstopfung stellt sich dagegen eine andere Wirkungsweise dar: Die zuvor erwähnten Schleimstoffe bewirken ein vergrößertes Stuhlvolumen. Dieses übt einen Dehnungsreiz auf die Darmwand aus, wodurch die Darmpassage verkürzt wird.

Zusammengefasst bewirken die indischen Flohsamenschalen somit eine Stuhlregulierung.

## Anregung der Verdauung

---

Fein gemahlene Psylliumschalen bietet eine wirksame und gesunde Möglichkeit die Verdauung natürlich zu regulieren. Der Stoffwechsel wird angeregt und die Darmflora positiv unterstützt. Damit stellt Psyllium ein hervorragendes Mittel zur Unterstützung kalorienreduzierter Diäten dar und trägt zu einer bewussten Ernährung bei. Wenn man das Gefühl hat, eigentlich nie so richtig satt zu werden, dann ist dieses Produkt ein hilfreiches Mittel. Sie können dauerhaft und in kürzester Zeit mit einem natürlichen Produkt ohne Diät abnehmen!

Der Flohsamen gehört zu der Gattung der Wegeriche und wird überwiegend in Indien und Pakistan angebaut. Es handelt sich hierbei um eine einjährige krautige Pflanze, das bedeutet, sie verholzt nicht. Der Flohsamen zählt zu den Heilpflanzen. Allgemein spricht man bei der Anwendung und der "Flohsamen-Wirkung" von Flohsamenschalen von einer stuhlregulierenden Wirkung.

## Mit Flohsamenschalen Verstopfung und Blähungen vermeiden

---

Zwei wichtige Eigenschaften der Flohsamenschalen helfen Verstopfung und Blähungen zu vermeiden. Aufgrund des außerordentlichen Quellvermögens wird die Peristaltik stimuliert und die Darmpassage beschleunigt. Außerdem unterstützt die gelartige Substanz, die sich nach Einnahme der Flohsamenschalen bildet, einen geschmeidigeren Stuhlgang. Sie verbessert so den Darmtransit und hilft den Darm gesund zu erhalten.

## Darmreinigung und Entgiftung mit Flohsamenschalen

---

Die Hemicellulose-Schutzschicht bindet Giftstoffe und hilft dem Körper bei der Regeneration. Unlösliche Faserstoffe und lösliche Ballaststoffe werden mit Hilfe des Wassers durch den Darm befördert. Dabei werden von der sich bildenden Substanz belastende Anteile der Nahrung (Fett, Zucker und Toxine) aufgenommen, gebunden und anschließend ausgeschieden. Die übrig gebliebenen Schleimstoffe an den Darmwänden bilden eine gesunde Nährstoffbasis für eine funktionierende Darmflora. Flohsamenschalen tragen dazu bei den gesamten Magen-Darm-Trakt gesund zu erhalten und zu stärken.

**Thema Darmreinigung: Sie sollten Ihre Frühjahrskur zum Abnehmen sinnvollerweise mit einer Darmreinigung beginnen. Im Moment kostet unser Clean-Me-Out nur 298,00 €.**

## Mit Flohsamenschalen abnehmen

---

Zusätzlich wird durch das große Quellvolumen der Flohsamenschalen im Magen (bis zu vierzigfaches Ausgangsvolumen) ein schnelleres Sättigungsgefühl herbeigeführt. Oder anders gesagt: Die Wirkung der Flohsamenschalen unterstützt ein gesundes Abnehmen, weil Sie weniger Hunger haben und die Darmtätigkeit angeregt wird.

## NTP95: Caralluma Fimbriata - Preis: 14,90 €

---

Die 4-fach-Wirkung von Caralluma fimbriata gegen überflüssige Pfunde: Als natürlicher, nebenwirkungsarmer Appetitzügler ist ein Pflanzenextrakt aus Caralluma den meisten auf dem Diät-Markt angebotenen Produkten weit überlegen, denn Caralluma unterdrückt Hungergefühle, hemmt die Fettaufnahme, fördert die Fettverbrennung und sorgt für mehr Energie.

Durch diese vier verschiedenen Wirkungsansätze ist das Abnehmen mit Caralluma besonders leicht und effektiv. Sie helfen, das erreichte Wunschgewicht dauerhaft zu halten. Sämtliche negativen Begleitsymptome von Diäten wie Heißhungerattacken, Gereiztheit und Energielosigkeit werden durch Caralluma gelindert. Da die seelische Belastung deutlich verringert wird, fühlt man sich trotz Diät rundum wohl. Und der stete Gewichtsverlust motiviert und stärkt das Durchhaltevermögen. Jetzt gibt es endlich ein völlig natürliches pflanzliches Mittel, das sich wunderbar zur Unterstützung einer Diät eignet und effektiv beim Abnehmen hilft: Für jeden, der erfolgreich und mit guter Laune abnehmen möchte, ist Caralluma fimbriata eine sinnvolle und effektive Unterstützung.



**Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power**

## MBP14: Flohsamen Pulver - Preis: 19,80 €

---

Ballaststoffe fördern eine regelmäßige Verdauung und unterstützen die Funktion des Dickdarms. Ballaststoffe helfen dem Diabetiker, den Blutzuckerspiegel und die Insulinausschüttung zu kontrollieren. Nach dem Verzehr ballaststoffreicher Lebensmittel hält das Sättigungsgefühl länger vor und unterstützt so die Gewichtskontrolle.

**Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power**

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihr Gerd Schaller

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](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln