

Caralluma Fimbriata

Hilft sehr effektiv und natürlich beim Abnehmen

Warum ist es bei Übergewicht so wichtig abzunehmen?

Oft leiden übergewichtige Menschen seelisch sehr unter ihrem zu hohen Gewicht. Das hängt mit dem heutigen Schönheitsideal zusammen. Die Zeiten von Rubens, der für seine wollüstigen übergewichtigen Frauendarstellungen bekannt ist, sind vorbei. Nur schlanke Menschen gelten in der heutigen Zeit als attraktiv. Das kratzt am Selbstbewusstsein und kann im schlimmsten Fall schwere Depressionen auslösen. Doch ein zu hohes Gewicht ist nicht nur ein kosmetisches Problem ...

Übergewicht kann zu schweren Erkrankungen wie Diabetes, Arteriosklerose, Bluthochdruck und Stoffwechselstörungen führen.

Die Krankenkassen können ein Lied davon singen, weil die Kosten für diese Folgeerkrankungen von Jahr zu Jahr steigen. Laut dem Robert-Koch-Institut sind in Deutschland mittlerweile zwei Drittel der Männer (67 %) und die Hälfte der Frauen (53 %) übergewichtig. Ein Viertel ist sogar stark übergewichtig (adipös). Tendenz steigend.

Warum gibt es in unserer Gesellschaft so viele dicke Menschen?

Die Ursache ist in erster Linie falsche Ernährung. Wir essen zu viel Fett und zu viele Kohlenhydrate. Deshalb empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung eine ausgewogene Kost mit viel Obst und Gemüse, wenig Fleisch und regelmäßig Fisch. Vielen Menschen fällt eine solche Ernährungsumstellung sehr schwer.

Die alten Essgewohnheiten einfach aufgeben, können nur die Wenigsten. Der Döner, die McDonald-Menüs, die schnelle Pizza aus dem Ofen oder süße Zwischenmahlzeiten wie ein Stück Kuchen oder Schokolade sind schließlich zu lecker. Sie schmeicheln dem Gaumen und machen satt. Und durch den Energiekick hat man das Gefühl, den stressigen Alltag besser zu überstehen. Wer will schon gerne dauerhaft darauf verzichten? Trotzdem – oder gerade deshalb – wird immer mal wieder eine Diät ausprobiert, um endlich ein paar Pfunde loszuwerden. Leider führt das nur selten zum gewünschten Ergebnis.

Wieso sind Diäten häufig nicht erfolgreich?

Selbst wenn man für sich die richtige Diät gefunden und erfolgreich ein paar Kilo abgenommen hat, kommt prompt der Jo-Jo-Effekt. Er führt dazu, dass man bereits nach kurzer Zeit noch mehr wiegt als vor der Diät. Das hängt mit unserem Stoffwechsel zusammen.

Unserem Körper bleibt die geringere Kalorienzufuhr nicht verborgen. Er reagiert, wie er seit Urzeiten reagiert, um unser Überleben zu sichern: Er drosselt den Grundumsatz, so dass wir viel weniger Kalorien verbrauchen. Wenn wir wieder normal essen, bleibt der Grundumsatz leider auf seinem niedrigen Niveau. Deshalb gibt es auf einmal viele überflüssige Kalorien, die sofort für die nächste Notzeit – in unserem Fall also die nächste Diät – in den Fettdepots gespeichert werden.

Die einzige Möglichkeit aus diesem Teufelskreis herauszukommen, ist ein bisschen Unterstützung von außen!

Etwas, das die unangenehmen Begleiterscheinungen fast jeder Diät wie Hungergefühle, schlechte Laune und Müdigkeit unterdrückt. Ein Mittel, das den Stoffwechsel durch den Aufbau von Muskelmasse anregt, um den Jo-Jo-Effekt zu vermeiden – und zwar ohne Chemie, die die Gesundheit womöglich noch mehr schädigt. Bei einigen dubiosen Diätpillen kam es in der Vergangenheit sogar zu Todesfällen!

Jetzt gibt es endlich ein völlig natürliches pflanzliches Mittel, das sich wunderbar zur Unterstützung einer Diät eignet und effektiv beim Abnehmen hilft:

Caralluma fimbriata – Die ideale Abnehmhilfe aus Indien

Caralluma fimbriata gehört zu den Seidenpflanzengewächsen. Sie ist ein Sukkulent, also eine Pflanze, die in ihren Stängeln und Blättern große Mengen Wasser speichern kann. Ihr Name leitet sich von der arabischen Bezeichnung qarh *al-luhum* (Wunde im Fleisch) ab. Caralluma kommt hauptsächlich in Indien, Afghanistan, Arabien und Afrika vor und wird von der dortigen Bevölkerung als Gemüse oder Chutney gegessen. Und das nicht nur, um sich zu ernähren ...

Nachdem Caralluma als Nahrungsmittel entdeckt wurde – und das dürfte vor ein paar tausend Jahren der Fall gewesen sein – zeigte sich, dass die Pflanze Hunger- und Durstgefühle unterdrücken und die Ausdauer und Leistungsfähigkeit erhöhen kann. Das war eine große Hilfe in Notzeiten oder während langer Jagdausflüge. Diese besonderen Fähigkeiten der Caralluma sind natürlich für alle ideal, die abnehmen möchten.

Die 4-fach-Wirkung von Caralluma gegen überflüssige Pfunde

Als natürlicher, nebenwirkungsarmer Appetitzügler ist ein Pflanzenextrakt aus Caralluma den meisten auf dem Diät-Markt angebotenen Produkten weit überlegen, denn

1. Caralluma unterdrückt Hungergefühle,
2. hemmt die Fettaufnahme,
3. fördert die Fettverbrennung und
4. 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.

Studien belegen die „Rundum-Wirkung“ von Caralluma

In einer amerikanischen Studie aus dem Jahre 2003 verloren Teilnehmer die Caralluma einnahmen signifikant mehr Gewicht, als Teilnehmer, die nur ein Placebo erhielten. Auch der Body-Mass-Index (BMI), der Blutdruck und die Pulsfrequenz sanken eindeutig stärker als in der Vergleichsgruppe. Die Probanden berichteten von einem Rückgang ihrer Hungergefühle und empfanden Caralluma als sehr verträglich. Es kam nur in wenigen Fällen zu leichten Verdauungsbeschwerden, die unter der weiteren Einnahme schnell verschwanden.

Bei einer neueren Studie war die positive Wirkung von Caralluma sogar noch deutlicher. Bei den Caralluma-Teilnehmern kam es zu einem erheblich höheren Gewichtsrückgang als bei der

Vergleichsgruppe. Außerdem verringerte Caralluma den Hüftumfang, die Triglycerid-Werte und die Aufnahme von Fetten.

Diese positiven Ergebnisse sind auf die Inhaltsstoffe der Caralluma zurückzuführen. Dazu zählen in erster Linie ihre Hauptwirkstoffe, die Pregnan-Glykoside aber auch Megastigman-Glykoside, Flavon-Glykoside, Saponine und eine Reihe weiterer sekundärer Pflanzenstoffe.

Appetithemmende Wirkung gegen Hungergefühle

Hungergefühle entstehen im Gehirn. Genauer gesagt im Hypothalamus. Das ist der Hirnteil, der vegetativen Funktionen wie die Wasser- und Nahrungsaufnahme reguliert. Wenn wir essen, informieren Nerven im Magen den Hypothalamus über den derzeitigen Sättigungsgrad. Ist der Magen voll, sendet der Hypothalamus ein Signal an das Gehirn, mit dem Essen aufzuhören.

Offenbar beeinflussen die in Caralluma enthaltenen Pregnan-Glykoside diesen Mechanismus. Sie gaukeln dem Hirn Sättigung vor, auch wenn wir nichts gegessen haben. Durch das Ausbleiben der Hungergefühle essen wir automatisch weniger und nehmen weniger Kalorien auf.

So reduziert Caralluma die Fettaufnahme

Um Energie im Körper speichern zu können, müssen Zucker (Glucose) und Fette zuerst mit Hilfe von Coenzym Acetyl-CoA in Fettsäuren umgewandelt werden. Caralluma blockiert das Enzym ATP-Citrat-Lyase, das für die Bildung von Acetyl-CoA gebraucht wird. Wissenschaftler vermuten, dass dafür ebenfalls die Pregnan-Glykoside verantwortlich sind. Ohne diese Lyase kann der Körper kein Fett umwandeln oder speichern. Es wird einfach ausgeschieden.

Dieser Mechanismus wurde in einer Studie des Laboratory Phytoprevent bestätigt. Durch einen standardisierten Extrakt aus frischen Caralluma-Pflanzen stieg die Ausscheidung von Fettsäuren in einer Gewebekultur um 92%. Außerdem konnte die Studie nachweisen, dass die Fettzellen durch die Gabe von Caralluma signifikant kleiner wurden.

Mit Caralluma schmelzen die Fettpolster – und erhöhen die Energie

Wenn dem Körper nicht mehr ausreichend Kalorien aus der Nahrung zur Verfügung stehen, ist er gezwungen, seine Energiereserven anzugreifen. Doch statt sich zuerst an den Fettpolstern zu bedienen, baut der Körper Muskelmasse ab. Das ist der Grund, wieso sich viele Menschen während und nach einer Diät so müde und schlapp fühlen. Und deshalb wird empfohlen, während einer Diät sportlich aktiv zu sein. Damit soll der Muskelabbau verhindert werden.

Hier kommt der nächste Wirkansatz von Caralluma ins Spiel. Caralluma blockiert das Malonyl-Coenzym A, das im Fettstoffwechsel eine wichtige Rolle spielt. Dadurch wird die Umwandlung von Energie in die speicherfähigen Fettsäuren zusätzlich gestört und gleichzeitig die Fettverbrennung erhöht. Jetzt steht dem Körper viel mehr freie Energie zur Verfügung, die er – dank Caralluma – nicht einlagern, sondern nur noch verbrauchen kann. Deshalb verbrennen Muskeln mehr Energie und bilden mehr Muskelmasse.

Das deckt sich mit den Ergebnissen in den Studien. Teilnehmer berichteten, dass sie sich mit Caralluma viel aktiver und energiegeladener fühlten und ihre Muskeln stärker wurden. Caralluma wirkte offenbar wie ein Turbo auf den Aufbau ihrer Muskeln, während sie gleichzeitig ihr Fett verloren.

Caralluma kann Erkrankungen durch Übergewicht positiv beeinflussen

In jungen Jahren verteilt sich das Übergewicht noch relativ gleichmäßig auf den gesamten Körper. Doch bei Menschen jenseits der Menopause werden die Fettreserven vor allem im Bauchbereich angelegt. Das ist für die Gesundheit fatal, weil das Fett dort nicht im Fettgewebe der Haut, sondern innerhalb des Bauchraums gespeichert wird. Dieses "Abdominale Übergewicht" ist sehr gefährlich, weil es viel eher zu Diabetes, Bluthochdruck und erhöhten Blutfettwerten führt, als Fetteinlagerungen an Armen und Beinen.

Im August 2016 wurde eine Studie veröffentlicht, in der nachgewiesen wurde, dass Caralluma genau diesen gesundheitsschädigenden Begleiterscheinungen bei Übergewicht entgegenwirken kann. Caralluma zeigte ein nierenschützendes Potential und senkte die Insulinresistenz sowie zu hohe Blutzuckerspiegel. Wissenschaftler vermuten, dass die in Caralluma reichlich vorhandenen Polyphenole mit ihren antioxidativen Eigenschaften für diesen Schutzeffekt verantwortlich sind.

Fazit: Für jeden, der erfolgreich und mit guter Laune abnehmen möchte, ist Caralluma fimbriata eine sinnvolle und effektive Unterstützung.

Caralluma hemmt die Fettaufnahme, fördert die Fettverbrennung, unterdrückt die Hungergefühle und macht müde Menschen munter. Außerdem wirkt sie Folgeerkrankungen durch Übergewicht entgegen.

Obwohl Caralluma fimbriata in Indien wie ein Gemüse konsumiert wird, liegen zur Verträglichkeit noch keine ausreichenden Studien vor. Deshalb sollten Schwangere, Stillende und Kinder unter 12 Jahren auf Caralluma zunächst verzichten.