

BITTERMELONE

- Ein Blick in die Küchen Indiens und Japans, speziell der über 100-jährigen Einwohner Okinawas, zeigt auffällig häufig die Verwendung eines bestimmten Gemüses: der Bittermelone oder auch Bittergurke. Sie kommt täglich in Form von Gemüseintopf auf den Tisch und gilt als einer der Gründe für geistige und körperliche Fitness bis ins hohe Alter.
- In der asiatischen Küche werden die Früchte unreif, grün und in verschiedenen Zubereitungsarten gegessen, zumeist geschnitten und mit Salz mariniert, um den bitteren Geschmack zu beseitigen
- In der traditionellen indischen Medizin finden die unreifen Früchte, Samen, Wurzeln und Blätter Verwendung
- Als Gemüse sind Bittermelonen in unseren Breiten schwer erhältlich. Umso sinnvoller ist die Nahrungsergänzung mit konzentriertem Bittermelonen-Extrakt
- Eine günstige Kombination ist Bittermelone mit Zimtpolyphenolen und Coprinus Vitalpilz
- Zimtpolyphenole enthalten kein Cumarin, vor dem aufgrund der leberschädigenden Wirkung gewarnt wird, da sie durch Wasserauszug gewonnen werden und Cumarin alkohollöslich sind
- Durch den Coprinus Pilz wird der Zucker in den Zellen besser verwertet und die insulinproduzierenden Betazellen der Bauchspeicheldrüse geschützt

WIRKUNGEN

Diabetes:

- Bittermelone wirkt blutzuckersenkend bei nicht insulinpflichtigen Diabetikern Typ 2
- Zimtpolyphenole wirken ebenfalls blutzuckeroptimierend, zeigen positiven Einfluss auf erhöhte Blutzuckerspiegel
- Coprinus schützt gegen Folgeschäden, da er stark antioxidativ und durchblutungsfördernd wirkt

Abnehmen:

- Hilft dabei, sowohl Gewicht als auch Körperfett abzunehmen – ohne weitere Änderung des Lebensstils, wie eine japanische Studie zeigt
- Ganz wichtig für alle, die keinen Sport machen können. Denn speziell das "viszerale Fett" zwischen den Organen, das sonst nur durch Sport abgebaut wird, wird durch Bittermelone mobilisiert und der gestörte Fettsäureabbau normalisiert
- Das als gefährlich geltende versteckte Körperfett ist stoffwechselaktiv und produziert eine Vielzahl an Botenstoffen und Hormonen, die entzündungsfördernd wirken, eine Gefahr für die Gefäße darstellen und etwa zu Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes oder hormonabhängigen Krebsarten wie Brust- und Prostatakrebs führen

ZU BEACHTEN

- Bei höherer Tagesdosis lieber auf zwei Einnahmen verteilen
- Schwangerschaft und Stillzeit: Nicht geeignet