

## 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 Banabablatt
- Zimtpolyphenole enthalten kein Cumarin, vor dem aufgrund der leberschädigenden Wirkung gewarnt wird, da sie durch Wasserauszug gewonnen werden und Cumarin alkohollöslich sind
- Banabablatt wird in Indien und auf den Philippinen schon seit vielen Generationen zur natürlichen Blutzuckerregulierung verwendet

### WIRKUNGEN

#### Diabetes:

- Bittermelone wirkt blutzuckersenkend bei nicht insulinpflichtigen Diabetikern Typ 2
- Zimtpolyphenole wirken ebenfalls blutzuckeroptimierend, zeigen positiven Einfluss auf erhöhte Blutzuckerspiegel
- Banaba ist ein natürlicher Blutzucker-Transporter, der den Blutzucker für die Energie-Gewinnung zu den Muskeln und der Leber transportiert und somit die Blutgefäße und Nerven vor den verheerenden Folgen ständig überhöhter Blutzuckerwerte schützt. Besonders empfehlenswert, da standardisiert und klinisch erprobt: der patentierte GlucoFit® Banaba-Ganzblattextrakt. Bereits 50 mg erzielen eine durchschnittliche Senkung des erhöhten Blutzuckers um 30 %

#### 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