

# **BitterKraft! Natur Pur gegen den Winterspeck**

## **Bitterstoffe - die vergessenen Schlankmacher**

Frisch und makellos sieht das Gemüse im Supermarkt aus - doch der schöne Anblick trügt. Das angebotene Gemüse ist kaum noch ursprünglich und kraftvoll, denn nur noch mild schmeckende Sorten werden gezüchtet. Wertvolle Bitterstoffe fehlen im Gemüse, denn der Konsument bevorzugt mild schmeckenden Sorten und die Landwirtschaft entspricht diesem Wunsch. Doch der Trend zu einer solchen Ernährung hat für die Bevölkerung unübersehbare Folgen: Übergewicht, Verdauungsschwächen, Sodbrennen, Völlegefühl und Stoffwechselkrankheiten.

Früher war das jedoch anders. Gemüsesorten wie Rosenkohl oder Karotten schmeckten aromatisch bitter und kraftvoll. Sie steckten voller Bitterstoffe, die der Körper zur Anregung der Verdauung benötigt. Schon in mittelalterlichen Klosterrezepten der Hildegard von Bingen oder den Schriften des Mediziners Paracelsus wurden Elixiere für ein gesundes Leben mit bitteren Kräutern aus Angelika, Gelbem Enzian, Ingwer und Mariendistel zusammengestellt. Auch der Begriff "Bittere Medizin" weist auf die gesundheitlichen Vorteile der Bitterstoffe hin.

Endlich Schluss mit dem Jo-Jo Effekt

Laut dem Heilpraktikerkongress in Karlsruhe 2001 bringen Bitterstoffe unschätzbare Vorteile: sie führen rascher zum Sättigungsgefühl und gelten als Essbremse, da man automatisch kleinere Portionen zu sich nehmen. Durch ihren aromatischen Geschmack sorgen sie für rasches Einsetzen der Verdauungsaktivität, wodurch der Sättigungsreiz beschleunigt wird. Auch wird die Motorik von Magen und Dünndarm aktiviert und es kommt zu einer beschleunigten und verbesserten Verdauung.

Menschen, die sich heute bitterstoffarm ernähren, verzichten auf einen der wichtigsten Kontrollfaktoren ihres Essverhaltens, nämlich auf die Bitterstoffe, die ein "Gegengewicht" zu den süßen, milden Speisen bilden. Mit Bitterstoffen lässt der Hunger auf Süßes nach - süße Geschmacksrichtungen lassen den Körper mehr Insulin ausschütten und machen Appetit auf mehr. Mit Bitterstoffen nimmt man aber automatisch kleinere Portionen zu sich, denn sie sorgen für eine Balance im Körper und bewirken eine schlanke Linie.

Gerade jetzt in den kalten Monaten ist die Einnahme von Bitterstoffen wichtig - denn je fitter man in die Winterphase tritt, desto größer sind auch die Gesundheitsreserven. Im Herbst und Winter ist der Stoffwechsel bei vielen Menschen deutlich träger - eine ideale Zeit BitterKraft! Natur Pur einzunehmen - bevor sich der Winterspeck festsetzt.

Eine sorgfältig ausgewählte Komposition von bitteren Kräutern und Wurzeln finden Sie in BitterKraft! Natur Pur, erhältlich direkt über den Hersteller Gutmiedl Gesundheitsprodukte, Ismaning. BitterKraft! Natur Pur enthält u.a. Angelikawurzel, Enzianwurzel, Baldrianwurzel, Kardamomsamen, Zimtrinde und Mariendistelkraut.