

Schönheit

Gewichtsprobleme

Hormon-Gleichgewicht suchen, wenn Gewicht gleich wieder drauf ist... so könnte man eine Empfehlung kurz umschreiben. Unsere Fett- und Wasserregulierung ist weitgehend durch Hormone gesteuert. Herausragende Rollen spielen Leptin, das Verhältnis von Östradiol zum Testosteron und Progesteron, die Schilddrüsen- und Stresshormone – um wenigstens einige zu nennen. Sie können hungern so viel Sie wollen und ein Vermögen für Diäten ausgeben – solange die Hormone nicht im Lot sind, kriegen Sie das gewichtige Problem nicht los.

Das gilt auch für diejenigen, die zu dünn sind! Leider wird dieses Problem selten als „Not-Schrei“ oder Symptom erkannt. Im Gegenteil: Mode und falsche Schönheitsideale verführen dazu, dem Körper „unmenschliche“ Bedingungen zuzumuten. Magersucht und Bulimie können schreckliche Hormonkatastrophen verursachen. Wir kennen Fälle, die nach langen Jahren der einseitigen Mangelernährung ihre körperlichen und seelischen Spätfolgen (aufgrund von Hormonchaos) nur schwer in den Griff bekamen. Erst als Körper, Hormone und Seele in ausgewogenem Maß von Fachleuten Hilfestellung bekamen, ging es langsam wieder aufwärts.

Dieser Bericht stammt von  **HormonSelbsthilfe**
Elisabeth Buchner

Stevia bei Übergewicht und Diabetes

Die „süße Zeit“ ist gerade vorbei, die Fastenzeit steht vor der Tür und die guten Vorsätze mit Blick auf die Waage haben Hochkonjunktur. Dafür eine sehr gute Nachricht für alle unsere „Schleckermäuler“ mit süßem Zahn:
Es gibt tatsächlich eine alternative Zuckerart!

Die Pflanze Stevia...

- ...ist gesund – stresst das Hormongleichgewicht weniger als Zucker
- ...ist für Diabetiker geeignet,
- ...ist bis zu 300x süßer als Zucker
- ...ist bestens geeignet für Küche und Garten
- ...ist auch in unseren Breitengraden ganz einfach anzubauen
- ...hat wenig Eigengeschmack
- ...hat so gut wie keine Kalorien

Spätestens beim letzten Vorteil sollte man meinen, dass die ganze Welt „HIER“ schreit. Nun, einige Länder dieser Erde bauen Stevia seit 500 Jahren in großem Stil an. Wie kommt es, dass Sie davon vielleicht noch nicht gehört haben? Lesen Sie dazu in der Zeitschrift Die Zeit in der Ausgabe 2008/47 einen langen, ausgezeichneten Bericht über die Süßpflanze „Stevia“, die dazugehörige Geschichte und Verwendungsmöglichkeiten.
Hier der Link: www.zeit.de/2008/47/Dos-Stevia

Der Artikel hieß „Das große Süßen“

Von einer Freundin habe ich so eine Stevia-Topfpflanze geschenkt bekommen. Sie wächst im Freien üppig solange sie Wasser bekommt. Im Winter steht sie in unserer Diele am Fenster und wächst weiter. Allerdings sind die Blättchen im Winter sehr viel kleiner. Trotzdem kann man gut damit süßen.
... und was gibt es Neues über Süßstoffe wie z.B. Aspartam

Dazu möchten wir Sie auf ein Experiment und eine dazugehörige Internetseite aufmerksam machen:

Eine stark übergewichtige Familie wollte die Ursachen ihrer Gewichtsnot herausfinden. Mehr und mehr rückte der verwendete Süßstoff ins Fadenkreuz ihrer „Ermittlungen“. Das veranlasste sie, ein großes Experiment mit ca. 60 Ratten durchzuführen. Alle Getränke, die die Familie zu sich nahm bekam ein Teil der Rattentestgruppe. Die Kontrollgruppe bekam normales Wasser. Was diese Familie zu sehen bekam ist erschütternd! Sie haben sich daraufhin mit Wissenschaftlern und Biologen ausgetauscht und haben genügend Stoff für den nächsten Wirtschaftskrimi gesammelt. Der ausführliche Bericht dazu ist nachzulesen unter der Internet-Seite www.myaspartameexperiment.com
Der Bericht ist in Englisch. Wer wäre bereit sich die Mühe zu machen ihn zu übersetzen? Noch eine Warnung dazu: Die Bilder sind teilweise schockierend!

Dieser Bericht stammt von  **HormonSelbsthilfe**
Elisabeth Buchner