Gesunde Gewürze

Das geheime eBook und ein Gewürz welches dich vor Diabetes schützen kann.

Gratulation.

Du hast die versteckte Seite von Happygesund gefunden.

Vielleicht fragst du dich jetzt, ob es noch mehr geheime eBooks auf Happygesund zu entdecken gibt?

Diese Frage kann ich dir leider nicht beantworten…

… sonst wäre es ja kein Geheimnis mehr.

Was ich dir aber verraten kann, ist wie du gesünder leben kannst.

Denn genau dafür ist Happygesund ja da, um dir dabei zu helfen, deine Gesundheit zu verbessern.

Und in diesem geheimen eBook wirst du erfahren, wie du dich mit nur einem einzigen Gewürz womöglich vor Diabetes schützen kannst.

Mehr dazu erfährst du weiter unten.

Lass uns aber zuerst mit Diabetes anfangen.

Die beängstigende Nachricht zuerst. Laut WHO verbreitet sich die Zucker-Krankheit immer stärker. Betroffen sind am häufigsten übergewichtige Menschen. Aber auch „normal Gewichtige“ können an der Krankheit leiden.

In Europa sind es gerade um 60 Millionen Menschen.

3,4 Millionen davon sterben jährlich daran.

Und bis 2030 soll sich die Zahl der Diabetes Erkrankungen sogar noch verdoppeln.

Die Auswirkungen

Sind verheerend. Für dich und deine Gesundheit.

Hier sind nur ein paar von den schlimmsten Auswirkungen:

50% der Erkrankten erleiden einen Nervenschaden. Weitere 50% haben einen Herzinfarkt oder entwickeln eine andere Herzerkrankung. 10% sehen schlechter und 2% erblinden von Diabetes sogar. (Link zur Quelle)

Eine beängstigende Statistik. Nervenschaden… Herzinfarkt…

Und sogar Erblindung.

Wer will das schon erleben? Sogar wenn die Chance nur bei 2% liegt.

Wie kannst du dich vor Diabetes schützen?

Die einfache Antwort…

… mit einer gesunden Ernährung.

Vermeide schlechte Fette. Iss weniger industriellen Zucker. Plane mehr Obst und Gemüse für deine Mahlzeiten ein.

Ja ich weiß. Diese Antworten kennst du wahrscheinlich schon.

Und sie sind auch vollkommen richtig.

Eine gesunde Ernährung ist entscheidend.

Auf Happygesund erfährst du auch mehr über eine gesunde Ernährung. Welche Lebensmittel dich gesünder machen. Welche deine Gesundheit verschlechtern.

In diesem eBook wirst du aber besonders von einem Lebensmittel erfahren.

Dem Gewürz….

Kurkuma

Kurkuma wird schon seit über 4000 Jahren als Gewürz und Heilpflanze verwendet.

Besonders beliebt ist es in Indien. Dort wird es auch heute noch zum größten Teil angebaut und konsumiert.

Es gibt dem Curry seine gelbe Farbe und soll die Kraft haben, dich von Innen zu stärken.

Laut der alten indischen Gesundheitslehre Ayurveda hilft es bei Verdauungsproblemen, verbessert die Darmflora, beseitigt Würmer, reinigt die Leber und Gallenblase, lindert Arthritis, säubert das Blut und verbessert den Stoffwechsel. (Link zur Quelle)

Hört sich vielversprechend an?

In unserer eigenen Naturheilkunde wird Kurkuma seit 1926 für medizinische Zwecke verwendet. (Link zur Quelle)

Was auch erklärt, warum es bei uns fast gar nicht als unterstützendes Heilmittel verwendet wird.

Ich hoffe natürlich, dass sich das mit diesem kleinen eBook hier ein wenig ändern wird. Vielleicht verwendest du Kurkuma öfters zum Kochen. Denn Kurkuma hat extrem viele gesundheitliche Vorteile.

Es wurde zum Beispiel schon erfolgreich bei Alzheimer Patienten eingesetzt und zeigt großes Potential in der Krebsforschung.

Wie gut Kurkuma gegen Diabetes wirkt.

Ich habe nicht lange zu suchen brauchen und gleich etliche Studien über Kurkuma gefunden. Insgesamt gibt es über 3000 wissenschaftliche Studien, die sich schon mit dem Gewürz beschäftigt haben. (Link zur Quelle)

Eine davon ist mir aber besonders aufgefallen. Diese hat mich dann auch dazu motiviert, dieses mini-eBook hier zu schreiben.

Die Kurkuma Studie

In der Studie bekamen 240 Testpersonen entweder eine Kurkuma-Pille oder ein Placebo.

Das Experiment dauerte ganze 9 Monate. Alle Testpersonen hatten zudem eine Vorstufe von Diabetes.

Das Ergebnis:

Von denen die kein Kurkuma schluckten, bekamen 16.4% Typ 2 Diabetes.

Und Typ 2 Diabetes kann man nicht gerade mit einem Spaziergang im Park zu vergleichen.

Bei Typ 2 Diabetes versucht dein Körper den überschüssigen Zucker im Blut über den Urin auszuscheiden. Du musst daher öfters Wasser lassen, mehr trinken und kannst öfters krank sein.

Nicht gerade eine nette Diagnose.

Und dann sind da noch die weitläufigeren Auswirkungen:
Erhöhtes Herzinfarkt-Risiko, Verschwommenes sehen und Nervenschäden.

Wäre toll, wenn du dir all das ersparen könntest?

Jup und so wie es ausschaut, kannst du dich auch erfolgreich vor Diabetes schützen. Und zwar mit Kurkuma.

Ok, dann lass uns anschauen, was ist bei denen passiert ist, die für 9 Monate Kurkuma zu sich genommen haben?

Kein einziger hat Typ 2 Diabetes bekommen.

Wow

Das bedeutet, dass 120 Personen die eine erhöhte Chance auf Diabetes hatten, sich mit nur einem einzigen Gewürz vor Diabetes schützen konnten.

Ich liebe es, dir von solchen Studien berichten zu können.

Wieso?

Weil du mit diesem Wissen deine eigene Gesundheit auf einfache Weise verbessern kannst.

Natürlich bedeutet das jetzt nicht, dass du mit Kurkuma Diabetes komplett vermeiden kannst. Ganz so einfach ist es dann doch nicht.

Kurkuma schützt dich zwar vor Diabetes. Vermeiden kannst du die Zucker-Krankheit aber noch immer am besten mit einer gesunden Ernährung.

Siehe oben, eine gesunde Ernährung ist entscheidend.

Gut, stellt sich trotzdem die Frage:

Wie kann dich Kurkuma vor Diabetes schützen?

Wie Kurkuma dich vor Diabetes schützt

Etwa 90% aller Diabetiker haben Typ 2 Diabetes. (Link zur Quelle)

Diese Information ist wichtig, da Kurkuma nämlich am besten gegen diese am meisten verbreitete Art von Diabetes wirkt.

Kurz gesagt, etwa 90% aller Diabetiker könnten von dem Gewürz profitieren.

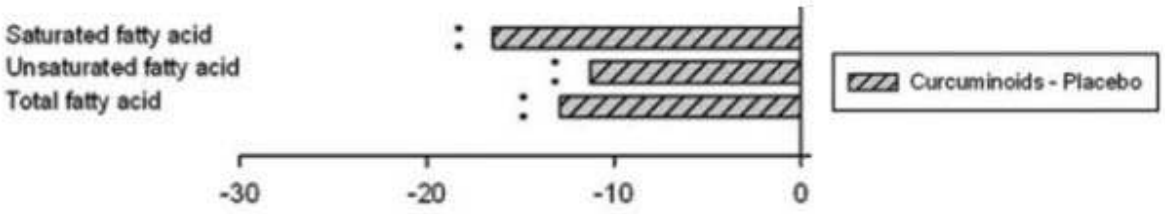
Der entscheidende Grund ob du Typ 2 Diabetes bekommst:

Ist wieviel Fett du in deinem Blut hast.

Oder anders ausgedrückt. Wie übergewichtig du bist.

Genau hier stärkt dich Kurkuma von innen. Es verringert nämlich den Fettanteil in deinem Blut. (Link zur Studie)

Auf dem Bild unten siehst du wie das Gewürz im Vergleich zu einem Placebo wirkt:



Kurkuma verringert also den Fettanteil in deinem Blut. Das ist also die Erklärung, warum es vor Diabetes schützt.

Weniger Fett in deinem Blut ist aber nicht nur bei Diabetes gut.

Deine ganze Gesundheit profitiert von Kurkuma.

Umso weniger Fett sich in deinem Körper befindet, umso weniger werden sich deine Blutgefäße verstopfen. Das schützt dich vor Herzinfarkt.

Es verbessert auch deine körperliche Leistung, weil dein Blut besser durch deine Arterien transportiert wird. Dein Herz bekommt mehr Sauerstoff. Du hast mehr Ausdauer.

Die Kurzfassung…

… **wenn du deine Gesundheit verbessern möchtest, dann verwende öfters Kurkuma.**

Ok, wir kommen schon langsam zum Ende von diesem kleinen aber feinen eBook.

Wenn du noch mehr von mir erfahren möchtest, dann melde dich ganz unten beim gratis Newsletter an.

Du bekommst dann weitere Infos und hilfreiche Tipps von mir per E-Mail zugeschickt.

Ach ja. Und ich habe noch zwei Antworten über Kurkuma, für dich zusammen gestellt. Diese Fragen wurden oft in Zusammenhang mit diesem eBook gestellt:

Wieviel Kurkuma brauche ich, damit ich von den gesundheitlichen Vorteilen profitieren kann?

Nicht viel. In der zweiten Studie wurde zum Beispiel ein Teelöffel Kurkuma verwendet.

Das hört sich für ein Gewürz vielleicht viel an. In einer großen Suppe fällt diese Menge aber kaum auf. Ich mache mir zum Beispiel oft Kichererbsen-Suppe mit Kurkuma.

Die Kichererbsen lasse ich dafür 40 Minuten leicht köcheln. ~~Dann gebe ich einen Teelöffel Kurkuma dazu.~~ Mittlerweile ist es ein Esslöffel geworden. Schmeckt einfach wirklich gut.

Am Ende mixe ich die Suppe mit einem Pürierstab.

Fertig. Is einfach. Und schmeckt gut.

Wenn mir das Gewürz einfach gar nicht schmeckt?

Du kannst es natürlich auch als Pille zu dir nehmen.

Genau so haben es ja die 120 Personen in der ersten Studie auch gemacht.

Verbessere deine Gesundheit noch weiter.

Mit dem Newsletter bekommst du noch mehr hilfreiche Infos von mir, mit welchen du gesünder leben kannst.

Denn deine Gesundheit ist wichtig und ich möchte dir dabei helfen so gesund wie möglich leben zu können.

→ Hier geht es zur Newsletter-Anmeldung

© Copyright
Happygesund.com