

Das Mehl der Konjakwurzel quillt im Magen stark auf: Der Hunger wird gestillt und gleichzeitig der Darm reguliert. Für weniger unerwünschte Kalorien.

Wunschfigur

«Wunderknolle» hilft beim Abnehmen

Der Weg zur Wunschfigur führt über eine Änderung des Lebensstils. So zum Beispiel durch gesteigerte körperliche Aktivität, eine gedrosselte, tägliche Kalorienzufuhr und eine ausgewogene, gesündere Kost. Gesundem Essen ist ein hoher Anteil an Quellstoffen eigen, die beim Abnehmen eine entscheidende Rolle spielen.

Ballaststoffe: kalorienarm und quellfreudig

Unter den bekannten Nutzpflanzen besitzt Konjakmehl die höchste Ballaststoffdichte: Über 85% des Mehls bestehen aus löslichen Ballaststoffen, insbesondere an Glucomannanen – aus Glucose und Mannose zusammengesetzten Hemicellulosen. Gewonnen wird das Mehl aus den Wurzelknollen der in Südostasien heimischen Konjakpflanze (*Amorphophallus konjac*), die schon seit vielen Jahrhunderten kulinarisch genutzt werden. Das geruchs- und geschmacksneutrale Konjakmehl wird für die Zubereitung verschiedenster Speisen verwendet; es ist Hauptbestandteil des traditionellen japanischen Lebensmittels Konnyaku, das auch verwendet wird für die Zubereitung von leckeren Speisen wie Tofu, Miso-Gerichten oder Shiritaki (geleeartige Nudeln). Da unser Organismus Hemicellulosen nicht verdauen kann, sind Gerichte, die vorwiegend aus Konjakmehl hergestellt werden, sehr kalorienarm. Konjakmehl ist nicht nur kalorienarm, sondern besitzt die Eigenschaft, enorm



belloform® slim 90-60-90

Der pflanzliche Wirkstoff aus der Konjakwurzelknolle

- wirkt sättigend und vermindert übermässiges Hungergefühl,
- vermindert die Aufnahme von Fett und Kohlenhydraten,
- verbessert die Verdauungstätigkeit.

Packungen à 60 Kapseln sind rezeptfrei in Apotheken, Drogerien oder direkt bei gesund-gekauft.ch erhältlich.

viel Wasser binden zu können: Bis zum 200-fachen des eigenen Gewichtes nehmen die trockenen Pflanzenfasern an Feuchtigkeit auf.

Sättigt, hemmt die Kalorienaufnahme und fördert die Verdauung

Wegen seines enormen Quellvermögens muss Konjakmehl stets mit reichlich Flüssigkeit eingenommen werden. Im Magen bildet es ein Gel, das die Sättigungsrezeptoren des Magens physikalisch stimuliert: das Hungergefühl nimmt ab. Dies ist wichtig, denn Diätwillige bekommen immer wieder die Erkenntnis zu hören: «Nur wer satt ist, kann abnehmen.» Denn bei wem das Sättigungsgefühl durch ge-

nügend Quellstoffe verstärkt und verlängert wird, verspürt weniger das Bedürfnis, zwischendurch zu essen. Glucomannane sind darüber hinaus als gute Filmbildner bekannt: Sie legen sich im Magen um die Speiseteile und schliessen sie ein. Somit kann der Körper diese Nahrungsbestandteile schlechter verwerten – es werden weniger dickmachende Kalorien aufgenommen. Quellstoffe wie Konjakmehl zeigen noch eine weitere gesundheitsfördernde Eigenschaft: Sie erhöhen das Stuhlgewicht und regen die Darmperistaltik an – die Darmpassage des Speisebreis wird beschleunigt. Konjak fördert somit eine gesunde Verdauung.