

Eine gute Verdauung ist die Grundlage für mehr Gesundheit

Das wirkungsvolle Duo: Akazienfaser und Zimt

TIPP Akazienfasern aus der Sahelzone in Bio-Qualität.

Denn sie werden unter Führung von Nichtregierungsorganisationen geerntet, schützen die vorhandenen Baumbestände und sichern den Familien ein sicheres Einkommen..

Diese Kombination ist geradezu genial: Akazienfaser und Zimt. Denn beide Inhaltsstoffe ergänzen sich in ihren Eigenschaften hervorragend und ergeben so eine kraftvolle Mischung für Gesundheit und Wohlbefinden.

Unterstützt die Darmgesundheit

Akazienfasern wirken als präbiotische Ballaststoffe, die das Wachstum nützlicher Darmbakterien fördern und die Verdauung verbessern. Da Akazienfaser wasserlöslich ist, muss die tägliche Trinkmenge nicht erhöht werden. Außerdem sind Akazienfasern geschmacksneutral und einfach anzuwenden. Zimt hat antimikrobielle Eigenschaften, die helfen können, schädliche Bakterien oder Pilze im Darm, wie z.B. Candida, zu reduzieren. Die Mischung aus Zimt und Akazienfasern schafft ein gesundes Gleichgewicht im Darm, stärkt die Darmflora und fördert eine gute Verdauung.

Fördert die Blutzuckerbalance

Akazienfaser verlangsamt die Zuckeraufnahme im Darm, wodurch Blutzuckerspitzen nach den Mahlzeiten reduziert werden. Zimt kann die Insulinempfindlichkeit verbessern und den Blutzuckerspiegel stabilisieren, indem er die Aufnahme von Glukose in die Zellen fördert.

Zusammen unterstützen die beiden Stoffe die Regulierung des Blutzuckerspiegels und sind besonders für Menschen mit Diabetes oder Insulinresistenz nützlich.

Verbessert die Herzgesundheit

Akazienfasern fördern die Ausscheidung von Gallensäuren und können so den Cholesterinspiegel beeinflussen.



Zimt kann den LDL-Cholesterinspiegel senken und den HDL-Cholesterinspiegel erhöhen, was das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringert. Beide Substanzen wirken zusammen, um die Herzgesundheit zu fördern, indem sie den Cholesterinspiegel regulieren und Entzündungen reduzieren.

Stärkt das Immunsystem

Akazienfasern stärken das Immunsystem, indem sie eine gesunde Darmflora fördern, die für eine gute Immunabwehr unerlässlich ist. Zimt enthält antioxidative und entzündungshemmende Verbindungen wie Cinnamaldehyd, die das Immunsystem direkt unterstützen. Diese Kombination hilft, Entzündungen zu bekämpfen, das Immunsystem zu stärken und den Körper widerstandsfähiger gegen Infektionen zu machen.

Hilft beim Gewichtsmanagement

Akazienfasern sättigen nachhaltig, da sie

im Magen aufquellen und die Verdauung verlangsamen. Zimt kann den Stoffwechsel anregen und Heißhunger reduzieren, indem er den Blutzuckerspiegel stabilisiert. Die beiden Inhaltsstoffe arbeiten Hand in Hand, um den Appetit zu zügeln und eine stabile Energieversorgung zu fördern. Zur Unterstützung einer Gewichtsabnahme können beide Stoffe hilfreich sein.

Wirkt entzündungshemmend

Akazienfasern unterstützen eine gesunde Darmflora, und die Darmgesundheit hat wiederum Einfluss auf die Entzündungsregulation im Körper. Zimt enthält entzündungshemmende Verbindungen wie Zimtaldehyd, Polyphenole und Proanthocyanidine, die chronische Entzündungen reduzieren können. Die entzündungshemmenden Eigenschaften dieser Mischung können chronischen Erkrankungen vorbeugen und bestehende Symptome lindern.