



## Low Carb ist vielleicht die einfachste Diät der Welt

Von *Schuetz*

Erstellt am 21 Nov 2014 - 12:47

Low Carb ist vielleicht die einfachste Diät (Ernährungsumstellung) der Welt und warum sollen Low Carb Bücher immer langweilig sein?

Low Carb ist auch nicht unbezahlbar, höchstens für die Gesundheit und fürs Wohlbefinden.

Low Carb ist keine umständliche Diät, Sie essen einfach Lebensmittel mit wenigen Kohlenhydraten.

Low Carb Lebensmittel sind im normalen Alltag zu finden. Sie brauchen also keine Nahrungsergänzungsmittel.

Scharfes Essen kann glücklich machen. Forschungen haben ergeben, dass der Einfluss der im Chili enthaltenen Substanz „Capsiacin“ tatsächlich Wärme im Körper produziert.

Schweißperlen bilden sich auf der Stirn, ein starkes Brennen in Mund macht sich bemerkbar und kaum lässt dieser Zustand nach, fühlen Sie sich entspannt und glücklich.

Der Körper reagiert auf die Schärfe und schüttet Endorphine aus. Diese sind für das angenehme Gefühl zuständig.

Forschungen haben ergeben, dass der Einfluss der im Chili enthaltenen Substanz Capsiacin Wärme im Körper produziert. Dadurch ist ein scharfes Essen auch ein wirksames Mittel gegen Erkältungen. Die antibakterielle Eigenschaft vieler Gewürze (Nelken, Pfeffer, Ingwer, Oregano, Thymian) tötet so manche Bakterie ab. Der Chilischote wird auch nachgesagt, dass sie eine schmerzstillende Wirkung hat. Rheumatische Beschwerden lassen sich mit Hilfe von Capsiacin-Pflastern behandeln.

Buchdaten:

Low Carb Sweet & Hot

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag

ISBN-13: 9783981616576

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [1]

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [2]

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [3]



## Low Carb ist vielleicht die einfachste Diät der Welt

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

---

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:47):** <http://www.medkom24.eu/node/19709>

### Links:

[1] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <http://www.rosengarten-verlag.de/>