

Bevor Sie sich entschließen ein Rezept nachzumachen, seien Sie sich sicher, dass Sie auf keinen der Inhaltsstoffe allergisch reagieren. Wir übernehmen keinerlei Haftung für eventuell auftretende Schäden!

Rezept # 66 - Metabolische Tinktur – Stoffwechsel erhöhen

Zutaten (getrocknet oder frisch)

30 g Ingwerwurzel
10 g Chilischoten (getrocknet, mild dosiert!)
20 g Rosmarin
20 g Löwenzahnwurzel
15 g Ceylon-Zimt
40–50 % Alkohol (Wodka/Korn/Weingeist verdünnt)

Ansatz

Pflanzen grob zerkleinern
In Glasgefäß füllen
Mit Alkohol vollständig bedecken
Luftdicht verschließen
4–6 Wochen dunkel lagern
Täglich schütteln
Abfiltern, dunkel lagern

Dosierung

20–30 Tropfen, 1–2× täglich vor Mahlzeiten
Nicht abends → thermogen + aktivierend

Kontraindikationen (nicht ignorieren)

Bluthochdruck → Chili/Ingwer vorsichtig
Reflux → Chili/Zimt kritisch
Medikamente (v. a. Blutverdünner) → Ingwer meiden
Leberprobleme → Alkoholbasis überdenken (Alternative: Glycerinextrakt)

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺



Warum diese Stoffe den Stoffwechsel beeinflussen

Ingwer (Gingerole, Shogaole)

Mechanismus:

Aktiviert TRPV1-Rezeptoren → Thermogenese (Wärmeproduktion)

Steigert Katecholamine (Noradrenalin) → Energieumsatz

Fördert Verdauungsenzyme & Magenentleerung

Zusatznutzen:

Entzündungshemmend (COX-2-Hemmung)

Antiemetisch (gegen Übelkeit)

Insulinsensitivität ↑

Durchblutung ↑

Antioxidativ

☞ Chili / Cayenne (Capsaicin)

Mechanismus:

TRPV1-Aktivierung → Thermogenese

Adrenalin/Noradrenalin ↑ → Lipolyse (Fettfreisetzung)

Leptin-Sensitivität ↑ → Sättigung

Zusatznutzen:

Appetitregulation

Endorphinfreisetzung (Schmerzhemmung)

Gefäßweiterung

Entzündungshemmung

Durchblutung

☞ Rosmarin (Carnosolsäure, Rosmarinsäure)

Mechanismus:

Aktiviert Leberstoffwechsel-Enzyme (CYP-Systeme)

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺



Gallefluss ↑ → Fettverdauung ↑

Mitochondrienfunktion ↑ (Energieproduktion)

Zusatznutzen:

Neuroprotektiv

Gedächtnisleistung ↑

Antioxidativ

Antibakteriell

Leberprotektiv

 **Löwenzahnwurzel (Bitterstoffe, Inulin)**

Mechanismus:

Bitterrezeptoren aktivieren Vagusnerv

Verdauungsenzyme ↑

Galleproduktion ↑

Insulinantwort moduliert

Zusatznutzen:

Präbiotisch (Darmflora)

Leberentlastung

Entwässernd (kaliumreich)

Blutzuckerregulation

Entzündungshemmend

 **Ceylon-Zimt (Cinnamaldehyd, Polyphenole)**

Mechanismus:

GLUT4-Transporter ↑ → Glukoseaufnahme in Muskelzellen

Insulinsensitivität ↑

Blutzuckerspitzen ↓

Lipogenese ↓ (Fetteinlagerung)

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺



Zusatznutzen:

Antimikrobiell

Antioxidativ

Gefäßschutz

Entzündungshemmung

Neuroprotektiv

Systemisch betrachtet (der eigentliche Effekt)

Diese Stoffe wirken nicht isoliert, sondern auf drei zentrale Stoffwechselachsen:

1. Nervensystem

- Sympathikusaktivierung
- Energieumsatz ↑
- Fettmobilisierung ↑

2. Hormonsystem

- Insulinregulation
- Leptin-Sensitivität
- Adrenalin/Noradrenalin

3. Verdauungs-/Leberachse

- Enzymaktivität
- Gallefluss
- Nährstoffverwertung
- Entgiftungsenzyme (Phase I/II)

Warum das den Stoffwechsel messbar erhöht

Nicht durch „mehr Kalorien verbrennen“, sondern durch:

effizientere Mitochondrienarbeit

bessere Substratverwertung (Fett vs. Zucker)

geringere Insulinresistenz

geringere Entzündung (chronische Entzündung = Stoffwechselbremse)

bessere Darm-Hirn-Kommunikation

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺

