

Gewürze für eine ausgewogene Ernährung

Immer mehr Menschen legen Wert auf einen fitten und gesunden Körper sowie auf eine gehaltvolle Ernährung. Um beides zu verbessern, setzen sie vor allem auf die sogenannten Superfoods, die längst kein Geheimnis mehr für ein intaktes Immunsystem sind. Dazu gehören jedoch nicht nur die Lebensmittel an sich, sondern auch die Gewürze, mit denen sie zubereitet werden. Schon vor tausenden von Jahren wussten verschiedene Volksstämme um deren aufbauende Wirkung und banden sie regelmäßig in ihre Mahlzeiten ein. Erfahren Sie hier, welche Gewürze sich für Ihr Wohlbefinden eignen und über heilende Eigenschaften zur Unterstützung Ihrer Gesundheit verfügen.

13.02.2019 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Zimt

Sie verbinden dieses Gewürz wahrscheinlich besonders mit dem Duft frischgebackener Plätzchen in der Weihnachtszeit. Dabei ist es wesentlich vielseitiger und sollte durchaus das ganze Jahr auf Ihrem Speiseplan stehen. Denn es ist reich an Antioxidantien und dient ebenso dazu, Ihren Blutzuckerspiegel zu stabilisieren, weshalb es sich gerade für Diabetiker zum Kochen anbietet. Außerdem wirkt es entzündungshemmend und übt einen positiven Einfluss auf wichtige Gehirnfunktionen wie das Erinnerungsvermögen aus.

Cayennepfeffer

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1747>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Dieses (zugegeben) sehr scharfe Gewürz aus Chilischoten hat mittlerweile ein Comeback erlebt und wird heute vor allem in der thermogenetischen Fettverbrennung eingesetzt. Denn es regt nicht nur Ihren Stoffwechsel an, sondern ist zusätzlich als Appetithemmer bekannt. Cayennepfeffer hilft zudem bei Magengeschwüren und kräftigt das Herz-Kreislauf-System. Sie können ihn gut zur Schmerzlinderung verwenden, beispielsweise bei Muskelkater oder Kopfschmerzen.

Kurkuma

Es wird auch gelber Ingwer oder Safran genannt und gilt unter den Gewürzen tatsächlich als wahres Superfood. Denn dieser Alleskönner punktet mit folgenden Eigenschaften: Kurkuma vermindert Entzündungen im Gehirn und kann sogar den Heilungsprozess nach einem Schlaganfall verkürzen. Das Gewürz kurbelt Ihre Leberfunktion an und schützt vor chronischen und akuten Darmerkrankungen. Besonders beeindruckend für die Medizin ist außerdem seine vorbeugende wie heilende Wirkung gegen Krebs und Alzheimer.

Kreuzkümmel

Ähnlich wie Zimt ist Kreuzkümmel ebenfalls ein sehr effektives Mittel für Diabetiker, da er Insulin und Glykogen reguliert. Des Weiteren ist er ein zuverlässiger Eisenlieferant und enthält viel Vitamin C und Vitamin A, was der Stärkung Ihres Immunsystems zu Gute kommt. Bekannt ist Kreuzkümmel zudem für seine Fähigkeit, die Verdauung zu fördern, indem er die Nährstoffe aus Lebensmitteln besser herausfiltert. Kleiner Tipp: in Kombination mit Chili eignet sich Kreuzkümmel hervorragend, um Ihre Mahlzeiten auf leckere Art und Weise kraftvoll zu ergänzen. In diesem Ratgeber für Gewürze erhalten Sie weitere informative Kochtipps und Rezepte zum Nachkochen.

Rosmarin

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1747>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Rosmarin verfügt neben vielen Antioxidantien vor allem über konzentrationssteigernde Eigenschaften, die Depressionen lindern oder die Erinnerungsfähigkeit stärken. Es taugt ebenso wie Kurkuma als Gegenmittel im Kampf gegen krebserregende Stoffe und hat einen wohltuenden Effekt bei Erkrankungen oder Infektionen der Atemwege.