



Die 5 effektivsten Kräuter und Gewürze für den Muskelaufbau

Bestimmte Kräuter und Gewürze fördern das Muskelwachstum, indem sie den Testosteronspiegel des Körpers erhöhen und die Stressreaktion des Körpers verbessern. Die Aufnahme dieser gesunden Aromastoffe in Ihre tägliche Ernährung hilft Ihnen nicht nur, einen fitteren Körper zu erhalten, sondern trägt auch dazu bei, andere Gesundheitsziele wie die Vorbeugung von Krankheiten, eine schnellere Genesung, eine erhöhte Ausdauer, verbesserte Körperfunktionen und vieles mehr zu erreichen! Wenn Sie Ihre Muskelmasse erhöhen möchten, sind hier 5 Kräuter und Gewürze, die Sie konsumieren sollten: Ginseng Der Kräuter-Ginseng ist ideal für Fitness-Fans und Bodybuilder, da er dem Körper hilft, sich an körperlichen Stress anzupassen, indem er …



Bestimmte Kräuter und Gewürze fördern das Muskelwachstum, indem sie den Testosteronspiegel des Körpers erhöhen und die Stressreaktion des Körpers verbessern. Die Aufnahme dieser gesunden Aromastoffe in Ihre tägliche Ernährung hilft Ihnen nicht nur, einen fitteren Körper zu erhalten, sondern trägt auch

dazu bei, andere Gesundheitsziele wie die Vorbeugung von Krankheiten, eine schnellere Genesung, eine erhöhte Ausdauer, verbesserte Körperfunktionen und vieles mehr zu erreichen!

Wenn Sie Ihre Muskelmasse erhöhen möchten, sind hier 5 Kräuter und Gewürze, die Sie konsumieren sollten:

Ginseng

Der Kräuter-Ginseng ist ideal für Fitness-Fans und Bodybuilder, da er dem Körper hilft, sich an körperlichen Stress anzupassen, indem er die Muskelsynthese unterstützt. Wie alle adaptogenen Kräuter hilft Ginseng dem Körper, mit der Belastung durch regelmäßige Bewegung fertig zu werden, ohne Appetit, Stimmung und Schlaf zu beeinträchtigen. Laut den National Institutes of Health hilft Ginseng dabei, das Energieniveau zu steigern, die Herzgesundheit zu fördern und das Wohlbefinden zu verbessern.

Leinsamen

Leinsamen ist ein weiteres Kraut, das stark zum Muskelaufbau beiträgt. Es ist eine ausgezeichnete Proteinquelle, die ungefähr 25 bis 30 Gramm Protein pro 100 Gramm enthält. Leinsamen sind auch mit Vitaminen, Mineralien und Nährstoffen gefüllt, einschließlich der essentiellen Fettsäure Alpha-Linolensäure, die bekanntermaßen die Insulinsensitivität in den Muskeln erhöht. Durch den regelmäßigen Verzehr von Leinsamen erhalten Bodybuilder eine verbesserte Sauerstoffverwertung, ein höheres Energieniveau und eine schnellere Regeneration des Körpers.

Rhodiola

Dieses kraftvolle Kraut wird auch als goldene Wurzel oder Rosenwurzel bezeichnet und ist dafür bekannt, die anabole Aktivität sowie die Muskelproteinsynthese zu stimulieren. Es ist ein ideales Kraut für die Routine nach dem Training, da es Enzyme und Proteine enthält, die für die Muskelregeneration

unerlässlich sind.

Schwarzer Pfeffer

Dieses Supergewürz ist dafür bekannt, dem Körper eine lange Liste von gesundheitlichen Vorteilen zu bieten. Es enthält die Verbindung Piperin, die seit der Antike verwendet wird, um Gelenk- und Muskelschmerzen sowie Müdigkeit zu lindern. Neben seinen starken heilenden Eigenschaften verbessert schwarzer Pfeffer auch die Fähigkeit des Körpers, essentielle Nährstoffe aus der Nahrung aufzunehmen, die wir konsumieren.

Ingwer

Ein weiteres bemerkenswertes Gewürz beim Muskelaufbau ist Ingwer. Diese übliche Haushaltszutat ist mit Gingerolen gefüllt, die nachweislich Muskelkater wirksam lindern und die Regeneration nach einer Trainingseinheit um bis zu 25 Prozent steigern. Ingwer ist ideal für Sportler und Bodybuilder, da er wesentlich zur Fähigkeit des Körpers beiträgt, die Muskeln bei Bedarf mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen.

Egal, ob Sie ein Fitness-Fan sind oder nicht, die regelmäßige Einnahme dieser 5 muskelaufbauenden Kräuter und Gewürze ist ein todsicherer Weg zu einem gesünderen und fitteren Körper!

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki