



Wie Gewürze Ihre Gesundheit verbessern können

Gewürze bringen Abwechslung in unsere Speisen und riechen auch noch gut. Aber wussten Sie, dass Gewürze Ihre Gesundheit verbessern können? Nachfolgend finden Sie eine Liste gängiger Gewürze und der gesundheitlichen Vorteile, die Sie durch ihre Verwendung erzielen können. Ingwer – Ingwer ist großartig, um Übelkeit zu lindern und kann auch helfen, Kopfschmerzen zu lindern.

Verbindungen im Ingwer blockieren die Produktion von schmerzverursachenden Chemikalien und entspannen die Blutgefäße. Zimt – Indem du ein wenig Zimt zu Süßigkeiten hinzufügst, kannst du einige ihrer ungesunden Wirkungen blockieren. In einer Studie sahen Diabetespatienten, dass ihr Blutzucker um 30 % sank und sie einen niedrigeren &#hellip;



Salbei

Gewürze bringen Abwechslung in unsere Speisen und riechen auch noch gut. Aber wussten Sie, dass Gewürze Ihre Gesundheit verbessern können? Nachfolgend finden Sie eine Liste gängiger Gewürze und der gesundheitlichen Vorteile, die Sie durch ihre Verwendung erzielen können.

- **Ingwer** – Ingwer ist großartig, um Übelkeit zu lindern und kann auch helfen, Kopfschmerzen zu lindern. Verbindungen im Ingwer blockieren die Produktion von schmerzverursachenden Chemikalien und entspannen die Blutgefäße.
- **Zimt** – Indem du ein wenig Zimt zu Süßigkeiten hinzufügst, kannst du einige ihrer ungesunden Wirkungen blockieren. In einer Studie sahen Diabetespatienten, dass ihr Blutzucker um 30 % sank und sie einen niedrigeren Cholesterinspiegel hatten. Eine andere Studie ergab, dass die tägliche Einnahme eines halben Teelöffels Zimt mit einem Esslöffel Honig Arthritisschmerzen in nur einer Woche lindern kann.
- **Salbei** – Der Gewürzsalbei ist seit Jahrhunderten ein Synonym für Weisheit, und jetzt beweisen neue Forschungsergebnisse, dass er Ihre Gehirnleistung wirklich steigert. Anscheinend verhindern Verbindungen in Salbei den Abbau einer Chemikalie namens Acetylcholin – diese Chemikalie überträgt Botschaften im Gehirn.
- **Vanille** – Untersuchungen haben gezeigt, dass nach Vanille duftende Räume dazu beitragen, dass Menschen schneller einschlafen und sich am nächsten Morgen ausgeruhter fühlen. Neue Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass das Aroma von Vanille Chemikalien enthält, die biologisch wirken.
- **Piment** – Piment enthält ein Öl namens Eugenol. Dieses ätherische Öl fördert die Durchblutung, wärmt den Körper und tötet Pilze und Bakterien ab. Es hat sich auch gezeigt, dass das Aroma die Stimmung verbessert.
- **Pfefferminze** – Der Duft von Pfefferminze erhöht die

Aktivität in dem Bereich des Gehirns, der für Wachsamkeit und Erregung verantwortlich ist. Untersuchungen zeigen, dass es sogar die Ermüdung des Fahrers und Autounfälle reduzieren kann. Studien haben auch gezeigt, dass Pfefferminze Sportler dazu bringen kann, bessere Leistungen zu erbringen und härter zu arbeiten, ohne es überhaupt zu bemerken.

- **Nelken** - Forscher in Japan haben herausgefunden, dass der Duft von Nelken die Beta-Wellen in der Vorderseite des Gehirns erhöht, was zu mehr Wachheit, Konzentration und Energie führt. Es wurde sogar gezeigt, dass Nelken das Gedächtnis verbessern und das Glücksniveau steigern.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki