

Gewürze der Adventszeit



Zimt ist ein äußerst effektives Naturheilmittel. Er kann die Blutzuckerwerte und auch den Cholesterinspiegel senken. Gleichzeitig kurbelt Zimt als wärmendes Gewürz den Stoffwechsel an, was hilfreich ist, wenn man Gewicht verlieren möchte. Zimt ist außerdem sehr reich an sekundären Pflanzenstoffen und hat deshalb seinen Einsatz in der Krebsprävention. Damit stellt er bei sehr vielen Beschwerden ein hervorragendes Nahrungsergänzungsmittel dar, das so manche Therapie begleiten und deren Wirkung verstärken kann. Auch fördert er die Leistung des Gehirns schon alleine durch das Einatmen.



Gewürznelken

Gewürznelken gehören traditionell in so gut wie jede Lebkuchen- und Punsch-Rezeptur. Sie veredeln so manche Sauce, aber auch Fleisch- und Gemüsegerichte. Jetzt entdeckten Wissenschaftler, dass die aromatische Knospe zu den besten bekannten Antioxidantien gehört und sich daher wie kaum ein zweites Gewürz zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkraft eignet. Gewürznelken verbessern die Gehirnleistung und sind hilfreich bei Diabetes. Schon sehr früh wurde in der Heilkunde die Wirkung bei Zahnschmerzen entdeckt.



Kardamom

Gerade bei Bluthochdruck ist der grüne Kardamom eine hilfreiche Heilpflanze. Auch ist er eines der stärksten Antioxidantien.



Anis und Stern-Anis

Anis ist aus der Adventszeit nicht wegzudenken. Schon wegen seiner positiven Wirkung auf die Verdauung ist er in Zeiten der „schweren Gerichte“ besonders hilfreich. Darüber hinaus ist er wassertreibend, verbessert den Atem, hilft bei Husten und gegen Zahnschmerzen.



Ingwer

Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen. Bei Muskelschmerzen hilft – mehrmals täglich roh oder erhitzt verzehrt – Ingwer. Offenbar können mit der scharfaromatischen Wurzel sogar solche Schmerzen effektiv gelindert werden, die durch massive Muskelüberanstrengung verursacht wurden.

Während die Schulmedizin erst jetzt damit begonnen hat, die medizinischen Eigenschaften von Ingwer zu erforschen, setzen traditionelle chinesische, indische (Ayurveda) und japanische Heiler schon seit annähernd 3000 Jahren die Wurzel der tropischen Staude nicht nur bei Schmerzen ein, sondern gleich bei einer ganzen Reihe der unterschiedlichsten Beschwerden. Dazu gehören Erbrechen und Übelkeit, Übelkeit auf Reisen (Seekrankheit), chronischer Husten, Übelkeit während der Schwangerschaft, Magen-Darm-Beschwerden und Migräne. Auch bei rheumatischen Gelenkbeschwerden wie Arthritis und Arthrose kann Ingwer hilfreich sein.



Koriander

Koriander ist vielen aus der asiatischen Küche bekannt. Das grüne Kraut und seine Samen verleihen aber nicht nur Speisen einen unverkennbaren Geschmack. Im menschlichen Organismus leisten die so wichtigen zahlreichen sekundären Pflanzenstoffe unermüdliche Aufräumarbeiten. Ob Magen-Darm-Beschwerden, antibiotikaresistente Infektionen oder chronische Entzündungskrankheiten, die heilsamen Koriander-Wirkstoffe nehmen es mit den hartnäckigsten Krankheitserregern auf und fördern die Ausleitung von Giftstoffen.

Zur Unterstützung der Verdauung während der Feiertage mit den oft ungewohnten und schwerverdaulichen Speisen:



Bitterstoffe

Gute Medizin schmeckt bitter heißt ein Sprichwort und deutet schon darauf hin, dass bittere Dinge allerhöchstens noch als Medizin akzeptiert werden, aber sicher nicht als Lebensmittel. Das ist unwahrscheinlich schade, da gerade Bitterstoffe ganz herausragende Wirkungen auf unser Wohlbefinden haben.

Bitterstoffe fördern den gesamten Verdauungsprozess und beeinflussen auf diese Weise in höchstem Masse auch alle anderen Körperfunktionen. Denn nur mit einer gesunden Verdauung können Nähr- und Vitalstoffe perfekt absorbiert und jede einzelne Zelle optimal versorgt werden.

Doch nicht jeder mag die bitteren Stoffe direkt im Essen. Hier gibt es Unterstützung durch „Bitterstern“. Ein paar Tropfen vor dem Essen bringen Sie gut über die Weihnachtszeit und fördern natürlich auch danach noch die Verdauung positiv. Bei Interesse kann „Bitterstern“ direkt im Fair Trade Shop bestellt werden. Neukunden können Sie über meine Internetseite <https://www.ganzheitlich-gesund-info.de/leistungen> (Bereich Nahrungsergänzungsmittel) direkt im Shop anmelden. Vergessen Sie den Gutscheincode nicht.

Kommen Sie gut über die Feiertage und fangen Sie das neue Jahr gesund an!

