

Kurkuma: Das goldene Gewürz für mehr Fitness und Schönheit!

Entdecken Sie die erstaunlichen Vorteile von Kurkuma: Gewürz, das Stoffwechsel und Gesundheit fördert – fast wie Sport!



Kurkuma, Indien - Wollen Sie Gewicht verlieren, aber der Gedanke an schweißtreibenden Sport schreckt Sie ab? Dann haben Wissenschaftler eine Antwort für Sie! Eine Prise Kurkuma könnte der Schlüssel sein, denn laut dem **American Journal of Cardiology** hat dieses Gewürz eine starke Wirkung auf den Stoffwechsel, sodass eine kleine Menge täglich einen Effekt hat, der fast einer Stunde Sport entspricht. Besonders Frauen in der Wechseljahre könnten von den positiven Effekten des gelben Wunders profitieren, da es nicht nur die Fettverbrennung ankurbelt, sondern auch die Herz-Kreislauf-Gesundheit verbessert und das Risiko für Herzinfarkte um bis zu 56 Prozent senken kann.

Die zugrunde liegende Wirkung von Kurkuma beruht auf dem enthaltenen Polyphenol, das für die gelbe Farbe verantwortlich ist. Neben der Unterstützung bei der Fettverbrennung wirkt Kurkuma auch entzündungshemmend und kann bei verschiedenen Beschwerden wie Arthrose und Hautentzündungen hilfreich sein. Um die besten Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie Kurkuma täglich in Ihre Ernährung aufnehmen, z.B. in Wasser mit etwas Zitrone und Pfeffer. Diese Kombination verstärkt die Wirkung von Curcumin, dem Hauptbestandteil des Gewürzes. Auch das beliebte „Goldene Milch“-Rezept, bestehend aus pflanzlicher Milch und Gewürzen, bietet sich an, um köstliche und nährstoffreiche Getränke zu kreieren, wie **SportScheck** berichtet.

Kurkuma für Schönheit und Gesundheit

Doch das Wundergewürz hat noch mehr zu bieten: Kurkuma kann helfen, einen flacheren Bauch zu erreichen, indem es Blähungen reduziert und die Verdauung fördert. Zudem fördern die entgiftenden Eigenschaften von Kurkuma eine gesunde Leber und einen gesunden Darm, was sich wiederum positiv auf Ihr Hautbild auswirkt. Auch für strahlend weiße Zähne kann Kurkuma sorgen. Eine Mischung aus Kurkumapulver und Kokosöl kann als natürliches Bleaching-Mittel verwendet werden, optimal für alle, die auf natürliche Schönheitsmittel setzen. Es ist jedoch wichtig, dabei die Zahnbürste nicht zu verfärben.

Details	
Ort	Kurkuma, Indien
Quellen	• www.oe24.at • www.sportscheck.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at