



Die antibakterielle Eigenschaft vieler Gewürze

Von *Schuetz*

Erstellt am 30 Jun 2015 - 21:12

Scharfes Essen kann glücklich machen. Forschungen haben ergeben, dass der Einfluss der im Chili enthaltenen Substanz „Capsiacin“ tatsächlich Wärme im Körper produziert.

Schweißperlen bilden sich auf der Stirn, ein starkes Brennen in Mund macht sich bemerkbar und kaum lässt dieser Zustand nach, fühlen Sie sich entspannt und glücklich.

Der Körper reagiert auf die Schärfe und schüttet Endorphine aus. Diese sind für das angenehme Gefühl zuständig.

Forschungen haben ergeben, dass der Einfluss der im Chili enthaltenen Substanz Capsiacin Wärme im Körper produziert. Dadurch ist ein scharfes Essen auch ein wirksames Mittel gegen Erkältungen. Die antibakterielle Eigenschaft vieler Gewürze (Nelken, Pfeffer, Ingwer, Oregano, Thymian) tötet so manche Bakterie ab. Der Chilischote wird auch nachgesagt, dass sie eine schmerzstillende Wirkung hat. Rheumatische Beschwerden lassen sich mit Hilfe von Capsiacin-Pflastern behandeln.

Schon seit vielen Jahren haben Ernährungswissenschaftler herausgefunden, dass das Zuviel an Kohlenhydraten den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen lässt, was dazu führt, dass viel Insulin ausgeschüttet wird.

Aber gesund essen ist nicht schwer, wenn man die wichtigsten Grundlagen einer gesunden Ernährung kennt. Auch der Jo-Jo-Effekt verliert seinen Schrecken, weil man erkennt, wie man ihm begegnen muss.

Buchdaten:

Low Carb Sweet & Hot

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag

ISBN-13: 9783981616576

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 29 Nov 2021 - 19:52): <https://www.medcom24.de/node/20466>