

Leckere Futterbremser

... Fitness inklusive

Blut-Ampfer

Die jungen Blätter enthalten sehr viel Vitamin C und sehen durch ihre blutrote Aderung als Salatbeigabe richtig hübsch aus. Je sonniger desto feuchter möchte der Ampfer stehen. Für eine regelmäßige Blatternte müssen die Blütenstände im Entstehen ausgebrochen werden.

Gelbbunter Beifuß

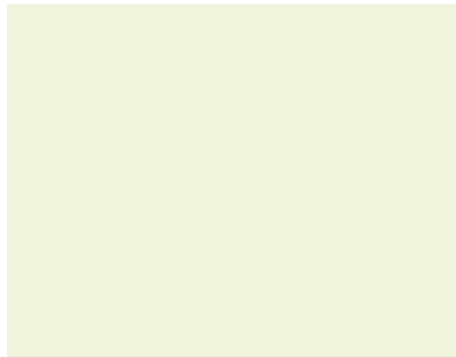
Ein Tee aus den Triebspitzen verstärkt die Durchblutung des Bindegewebes. Das feuert den Fettstoffwechsel an und lindert nebenbei auch noch Blähungen und Verdauungsbeschwerden. Ein Rückschnitt nach dem Austrieb fördert die Seitentriebbildung und das Blattwachstum.

Gewürz-Salbei

Verschiedene Studien weisen darauf hin, dass die Geschmacksrezeptoren für bitter nicht nur auf der Zunge, sondern auch im Darm sitzen. Salbei enthält einen hohen Anteil dieser Bitterstoffe, die das Hunger-Sättigungs-Gefühl und den Fettstoffwechsel besonders positiv beeinflussen.

Glatte Petersilie

Diese Vitaminbombe besitzt einen hohen Anteil an fettverbrennendem Vitamin C. Rohe Blätter erst zum Schluss zu den Speisen geben, um das volle Aroma und die Vitamine zu erhalten. Niemals zu fein hacken, sonst schmeckt die Petersilie nur noch langweilig grasig. Die Stiele können wie Lorbeerblätter mitgekocht werden und geben ein feines Aroma ab.



www.einfach-kräuter.de



Bikini-Kräuter

Bikini-Kräuter

... Schlankheitspotenzial

Dachten Sie auch, dass der Weg zu einer besseren Figur zwangsläufig ins Fitnessstudio oder zur Ernährungsberaterin führen muss? Dann greifen Sie bei den Bikini-Kräutern zu und Sie werden staunen, was die Natur an Schlankheitspotenzial zu bieten hat.

... grüne Appetitzügler

Die Food-Branche folgt dem Trend zum Süßen. Jede Spur von bitterem Geschmack wird aus Pflanzen und Früchten herausgezüchtet. Dabei liegen Bitterstoffe als Schlankmacher ganz weit vorne. In diesen Kräutern sind eine Menge dieser wertvollen Helfer enthalten:

Estragon kurbelt die Magen- und Gallensaftproduktion an und wirkt harntreibend, indem er die Nieren bei der Entschlackung unterstützt.

Gänseblümchen beeinflussen das Hunger-Sättigungs-Gefühl und den Fettstoffwechsel äußerst positiv.

Kerbel bringt den Stoffwechsel in Schwung und fördert die Verdauung. Als Tee wirkt er leicht abführend. Außerdem enthält er Flavone (gelbe Pflanzenfarbstoffe). Sie gelten als medizinisch hoch wirksam – entzündungshemmend und krampflösend.

Minze enthält neben Bitterstoffen das ätherische Öl Menthol. Das regt die Verdauung an und zügelt den Heißhunger auf Schokolade & Co. Als Tee vor dem Zubettgehen, beruhigt Minze nicht nur die Nerven sondern auch den Verdauungstrakt und die Pfunde verschwinden sozusagen im Schlaf.

Salbei stillt als Tee (10 Min.) oder mitgekocht die Gelüste nach Süßem.

Die Schleimstoffe in der **Malve** sind ganz besonders wertvolle, sekundäre Pflanzenstoffe. Sie quellen in Wasser auf und vermitteln dem Körper ein frühzeitiges Sättigungsgefühl.

... fleißige Fatburner

Wenn wir zuckerhaltige Nahrungsmittel essen, schüttet die Bauchspeicheldrüse das Hormon Insulin aus. Solange es im Blut herumschwirrt, ist der Fettstoffwechsel lahm gelegt. Bei der Verdauung der Zuckermoleküle in Vollkornprodukten, Gemüse, Obst und Kräutern steigt der Insulinspiegel langsamer und die Fettverbrennung kommt nicht ins Stocken.

Basilikum löst Wassereinlagerungen auf, greift Fettreserven an und wirkt gegen Völlegefühl. Als Teeaufguss haben die enthaltenen Gerbstoffe eine besonders anregende Wirkung auf den Stoffwechsel.

Blutampfer

Fenchel

Duftblüten-Knoblauch

Gänseblümchen

Zitronen-Minze

Glatte Petersilie

Zimterdbeere

Zitronen-Melisse

Ringelblume

Brunnenkresse

Borretschblätter wirken mit heißem Wasser aufgegossen stark entwässernd und gewebestraffend.

Brunnenkresse löst Darmblockaden und die Senföle kurbeln die Verdauung an.

Fenchel ist harntreibend und besitzt eine entblähende Wirkung.

Kapuzinerkresse und **Schnittlauch** wirken verdauungsunterstützend und straffen das Bindegewebe. Die enthaltenen Senföle erhöhen den Kalorienverbrauch und das Vitamin C hält uns gesund und fit.

Koriander ist sowohl als Kraut, als auch als Gewürz (Samen) anregend für den Stoffwechsel und verstärkt den Gewichtsverlust. Zudem wirkt er entgiftend, insbesondere auf Schwermetalle.

Zimterdbeeren enthalten im Vergleich zu anderen Früchten wenig Zucker, etwas mehr als 5 g pro 100 g Frucht. Das hält den Insulinspiegel flach und die Fettverbrennung kann beinahe ungestört weiterlaufen.

Durch den hohen Ballaststoffanteil wird zudem die Verdauung angeregt.

Oregano unterstützt mit seinem, in großen Mengen enthaltenem ätherischen Öl Thymol die Leber und Galle bei ihrer Arbeit und fördert die Fettverdauung. Als Begleiter schwerer Speisen kann er als Tee nach einer Mahlzeit den Magen- und Darmtrakt entlasten.

Petersilie verringert die Menge des freien Blutzuckers und hilft auf diesem Wege, den Appetit zu kontrollieren. Ferner wirkt sie positiv auf die Nierentätigkeit und hilft Giftstoffe aus dem Körper auszuschwemmen.

Tausendsassa Thymian. Die in ihm enthaltenen Saponine stärken das Immunsystem, senken den Cholesterinspiegel und begünstigen die Aufnahme wichtiger Vitamine. Deswegen fügt man Thymian gerne in Teemischungen bei.

... wirksamer Kräutershake

400 ml Vollmilchjoghurt, **1 EL Basilikum**, **2 EL Petersilie**, **1 EL Schnittlauch**, 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskat.

Den Joghurt mit den gehackten Kräutern, dem frisch gepressten Zitronensaft und dem Olivenöl mischen. Im Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken.

In hohe Gläser füllen und mit etwas Petersilie garniert, kalt servieren.

„Wer einen Garten hat, braucht weder Fitnessstudio noch Urlaub“

Dr. Fritz Neuhauser