



DÜFTE

„Das 21. Jahrhundert wird das Jahrhundert der Düfte.“
davon ist Annick Le Guérer – Pariser Duftforscherin – überzeugt.

Wie uns Düfte - in nachfolgender Aufzählung sind das auch gleichzeitig gängige Gewürze - zuträglich sind:

Zimt befeuert den Stoffwechsel: Als wärmendes Gewürz kurbelt Zimt den Stoffwechsel an – hilfreich, wenn man Gewicht verlieren möchte.

Gewürznelken puschen das Immunsystem: Die aromatischen Knospen gehören zu den besten Antioxidantien, wirken entzündungshemmend und stärken die Abwehrkräfte.

Gutes Gedächtnis dank Rosmarin: In einem Raum, der nach Rosmarin riecht, fällt es Menschen um bis zu 75 Prozent leichter, sich Informationen zu merken.

In der Weihnachtszeit werden wir von so vielen Leckereien, vor allem Süßigkeiten, verführt. Da fällt es manchmal schwer Maß zu halten.

Das Gute: Laut nebenstehender Grafik haben wir die Pfunde ab kommenden März wieder im Griff 😊
(vielleicht dank Unterstützung des Zimts)



Quelle: FOCUS 01/17