



Xünderi

TIPP Juli



Train your brain:

Lebensmittel, die Ihre Gehirnleistung steigern

1. Äpfel

Ein Apfel am Tag hält den Arzt fern, denn sie enthalten zahlreiche Antioxidantien namens Quercetin, die die Gehirnfunktion fördern und vermeiden, dass sich im Gehirn Toxine ansammeln. Das Quercetin kann gerade bei älteren Gehirnen die kognitiven Funktionen verbessern.



2. Zimt

Zimt enthält zwei für das Gehirn sehr wichtige Stoffe namens Proanthocyanidine und Zimtaldehyd. Das kraftvolle Gewürz erhöht die Konzentration bestimmter Chemikalien im Gehirn, welche die Produktion von neuen Nervenzellen stimuliert und vorhandene Zellen vor Schäden schützt.



3. Kaffee

Kaffeebohnen stecken voller Antioxidantien, diese verpassen einen Energieschub und verbessern die Leistungsfähigkeit. Kaffee ist aber nur ein „gesundes Getränk“, wenn man es ohne Zucker oder künstlichen Süßstoff und künstlicher Kaffeemilch trinkt.



4. Curry

Die wichtigsten Komponenten des Currypulvers sind Ingwer und Kurkuma. Die enthalten starke Antioxidantien und verringern Entzündungen und degenerative Krankheiten wie Alzheimer. Die in Kurkuma gefundenen Polyphenol-Verbindungen, sind eine ausgezeichnete Therapie gegen Gedächtnisverlust.

