**[Šest začimb, ki nam pomagajo skuriti maščobe](http://www.ognjic-logatec.si/uporabni-nasveti/sest-zacimb-ki-nam-pomagajo-skuriti-mascobe)**

Začimbe so sposobne spremeniti neokusno hrano v gurmanski presežek, vendar pa se moramo zavedati, da začimbe vplivajo na naše telo globlje, saj delujejo kot zdravila, antioksidanti, pospeševalci metabolizma. Pospešijo lahko tudi naš metabolizem in nam pomagajo skuriti nekaj odvečnih kilogramov maščob. Vsekakor koristno v pomladanskih dneh, ko se pospešeno pripravljamo na poletje.

**Cimet** spada med začimbe, ki jih avtomatično povežemo s kurjenjem maščobnih oblog. Stabilizira nivoje sladkorja v krvi, blaži povečan apetit in zavira težnjo po sladki hrani. 3g cimeta na dan nam v osmih tednih izboljša nivo sladkorja in lipidov v krvi. Prav tako se zniža tudi telesna teža.

**Kardamom** se dobro prileže kavi ali čaju. Najbolje je, če kupimo sveža semena in jih sami zmeljemo v fin prah tik pred uporabo. Priporoča ga tudi Ajurveda, skupaj s cimetom in muškatnim oreščkom potencira zdravilno delovanje kave.

**Kajenski poper** ima veliko zdravilnih lastnosti, še posebno dobro pa deluje na srce. Vsako jutro žličko kajenskega popra zmešamo z vodo in vse skupaj spijemo. Ta vročinski šok pozitivno deluje na srce in prebavni trakt.

**Česen** je znan po svojih antibakterijskih lastnostih, vsebuje pa tudi fitokemikalije, ki razgrajujejo maščobne obloge. Priporočljivo je, da ga čim pogosteje uporabimo v prehrani ali pa ga zaužijemo kar svežega.

**Kurkuma** je še ena od začimb, ki je izredno cenjena v Ajurvedi. Je izredno močan antioksidant in protivnetno sredstvo. Deluje na jetra in zmanjšuje maščobne depozite na njih, prav tako pa pomaga temu organu, da lažje metabolizira maščobe, ki so se nakopičili v telesu. Ironija pa je v tem, da moramo kurkumo uživati skupaj z maščobo.

Na koncu je seveda vse odvisno od nas. Hujšanje je navadna matematika, ki se je učijo otroci v prvem razredu. Vnešene kalorije minus porabljene kalorije je na koncu enako količini maščobne obloge na našem telesu.

 Začimbe pa nam pri tej matematiki pomagajo in se z nami borijo v smeri, da bo na koncu izračun pozitiven za nas.