

Ohne Ballast in den Frühling

Den Stoffwechsel aktivieren und Pfunde verlieren

Im Frühjahr nehmen sich viele Menschen den traditionellen Hausputz vor – und möchten auch den Körper von überflüssigem, träge machendem Ballast befreien.

Dabei steht nicht nur die Bikinifigur im Fokus: Eine gesunde Gewichtsreduktion trägt dazu bei, auch die Begleit- und Folgeerscheinungen von Übergewicht zu vermeiden. „Die unliebsamen Speckröllchen können einen hohen Blutdruck begünstigen“, so Beate Fuchs vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Zudem sei das Risiko für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Einige Übergewichtige würden auch eine Insulinresistenz entwickeln, die zu Diabetes Typ 2 führen könne.

Reichlich Bauchfett, träger Stoffwechsel

Gerade das bauchbetonte Übergewicht stellt mehr als ein kosmetisches Problem dar. Inzwischen weiß man, dass die



Aufgrund seiner leberstärkenden Wirkung kann der Maitake zur Gewichtsreduktion begleitend eingesetzt werden. (FOTOS: DJD)



Der Frühling ist die perfekte Zeit, um überflüssigen Ballast zu verlieren und fit zu werden.

Pölderchen am Rumpf den gesamten Stoffwechsel beeinflussen können.

Zudem führen Säuren, die sich bei ungesunder Ernährungsweise im Gewebe anlagern, zu einer Schwächung des Bindegewebes, zu Müdigkeit, Gelenkschmerzen, unreiner Haut und Verdauungsproblemen. Sanft und nachhaltig lässt sich der Stoffwechsel durch einen ausgewogenen, säurearmen Speiseplan, reichliches Trinken, regelmäßige Bewegung und beispielsweise durch die natürliche Unterstützung mit Vitalpilzen auf Touren bringen.

Vitalpilze fördern Stoffwechsel

So gehören nach Auskunft der Gesellschaft für Vitalpilzkunde der Maitake

und der Reishi zu den leberstärkenden Vitalpilzen.

Sie fördern die gesunde Funktion dieses zentralen Organs des menschlichen Stoffwechsels.

Daher kann der Maitake auch eine erfolgreiche Gewichtsreduktion unterstützen. Als klassischer Vitalpilz zur Verbesserung der Nierentätigkeit gilt dagegen der Cordyceps.

Er nimmt deshalb eine wichtige Rolle bei der Förderung der Entgiftung ein und hat positive Effekte auf die allgemeine Widerstandskraft des Organismus.

Der Agaricus blazei Murrill wiederum kann ebenfalls die Leberfunktionen anregen und die natürliche Darmaktivität fördern. (djd)

«Fillet steak for two»

Une action chez «Emo – maître boucher»

Pour célébrer la Saint-Valentin, «Emo – maître boucher» innove avec une action très spéciale, le «Fillet steak for two».

L'amour «passant par l'estomac», comme disent nos voisins allemands, quoi de plus naturel que d'offrir un véritable délice en cadeau. Deux savoureux filets de boeuf préparés et dégustés ensemble c'est un réel plaisir et un point fort culinaire pour la Saint-Valentin fêlée le 14 février.

février 2016 dans les douze boucheries Emo. Avis aux amoureux!

• Les boucheries Emo suivantes seront ouvertes le dimanche 14 février: Gasperich AD Delhaize de 8 à 13 heures / Smatch Munsbach Centre Schlassgewan de 8 à 12 heures / Junglinster AD Delhaize de 9 à 13 heures/ Ellange Smatch de 8 à 13 heures.

• Liste des filiales Emo: Belair, Alima Gare, Bonnevoie Proxy Delhaize, Esch/Alzette, Luxembourg-ville /



«Fillet steak for two» pour la Saint Valentin. (PHOTO: C.)

L'offre spéciale pour la «journée des amoureux» est constituée de deux filets de boeuf particulièrement tendres, le tout présenté avec amour dans un emballage de circonstance. «Fillet steak for two» est disponible du 12 au 14

Groussgaass, Luxembourg-ville / Gare; Luxembourg-ville / Alima Bourse, Bertrange City Concorde, Ellange Smatch, Gasperich AD Delhaize, Junglinster AD Delhaize, Smatch Munsbach, Centre Schlassgewan. (C.)

Cuisine française

Nouvelle adresse gourmande

Le restaurant «Aux Deux Gros» vient de voir le jour à Schiffflange

Le restaurant «Aux Deux Gros», situé au 13-17 rue basse à Schiffflange, vient d'ouvrir ses portes aux gourmands de tout horizon.

Ce restaurant, c'est toute une histoire. Une histoire d'amitié, de goûts, de plaisir. C'est sur l'initiative de Cyrille Schneider et Xavier Goetschy, l'un lorrain, l'autre alsacien que le restaurant «Aux Deux Gros» a vu le jour.

Tous les deux fins gourmets, gros mangeurs et passionnés de gastronomie ont voulu faire un restaurant français populaire de qualité aux assiettes généreuses.

Voici une partie de leurs envies...

Bien évidemment celles-ci dépendent de l'humeur du chef qui a déjà travaillé dans de grands établissements distingués par le guide Michelin, et surtout de ce que le



marché leur aura proposé de plus appétissant. Certains plats restent tout de même des incontournables, et seront toujours présent sur la carte.

Les gourmands y retrouveront notamment, la terrine des Deux Gros, le caquelon au Munster, le filet de bœuf du chef, le filet de bar façon provençale ou encore une sélection de tartes flambées.

Mais également les rognons de veau à l'ancienne et le très convoité cordon bleu de veau fait maison! Les

plats peuvent s'accompagner de frites fraîches, pommes de terre rôties, purée façon grand-mère, de légumes de saisons poêlés, le tout fait maison. Pour finir en beauté, une belle sélection de desserts fait maison comme le gratin aux framboises, le nougat glacé ou le soufflé au Grand-Marnier.

Avec ce bel aperçu, les amateurs de cuisine gourmande n'ont plus qu'à venir se faire plaisir.

Le restaurant «Aux Deux Gros» est ouvert tous les jours, midi et soir.

Restaurant «Aux Deux Gros»
13-17, rue Basse – L-3813 Schiffflange – Tél.: 691 501 779
www.auxdeuxgros-restaurant.com (site en construction)

Advertorial: www.regie.lu



Région Sardaigne, Italie

Montessu 2012

Agripunica



Le domaine Agripunica est issu d'une «joint-venture» entre les domaines Santadi en Sardaigne et «Tenuta San Guido» (Sassicaia) en Toscane.

Cette cuvée est issue d'un assemblage de cépages Carignano, Cabernet et Merlot. Ce vin offre une robe rubis profond avec des reflets violacés. Le nez s'ouvre sur des notes de fruits rouges confits, d'épices et de garrigue. La bouche se montre souple, élégante et racée à la fois, avec une finale équilibrée.

A déguster avec de l'agneau, une volaille rôtie ou avec du fromage pecorino.

LA RÉFÉRENCE EN GRANDS VINS ITALIENS AU LUXEMBOURG

VINISSIMO

ITALIAN GOURMET

1, BD FW RAFFEISEN
L-2411 LUXEMBOURG

tél. +352 52 52 10 500
www.vinissimo.lu