

## Gesunde Kräuter und Gewürze mit ihrer Wirkung:



<b>ANIS</b>	-	hustenstillend, entkrampfend, nervenstärkend
<b>BASILIKUM</b>	-	beruhigend, harntreibend, krampflösend, schleimlösend
<b>CHILI</b>	-	regt die Verdauung, den Stoffwechsel und die Durchblutung an, beschleunigt die Fettverbrennung, stärkt das Immunsystem
<b>INGWER</b>	-	abwehrstärkend, keimtötend, durchblutungsfördernd, lindert Übelkeit, krampflösend, schmerzlindernd
<b>KARDAMOM</b>	-	wärmend, stimmungsaufhellend, immunstärkend, verdauungsfördernd, krampflösend
<b>KNOBLAUCH</b>	-	blutdrucksenkend, blutverdünnend, bekämpft Viren, Bakterien und Pilze
<b>KORIANDER</b>	-	lindert Magen und Darmbeschwerden, entzündungshemmend, nervenstärkend
<b>KÜMMEL</b>	-	regt den Appetit an und fördert die Verdauung, krampflösend, entblähend
<b>KREUZKÜMMEL (CUMIN)</b>	-	entzündungshemmend, appetitanregend, reduziert Bluthochdruck

- KURKUMA** - entzündungshemmend, antirheumatisch, verdauungsfördernd, fördert die Fettverdauung, leberzellschützend, senkt die Blutfettwerte
- MUSKAT** - schmerzlindernd, entzündungshemmend, konzentrationsfördernd
- NELKEN** - antiseptisch und schmerzstillend bei Zahnproblemen, entzündungshemmend
- OREGANO** - hilft bei Atemwegserkrankungen mit Halsschmerzen, stimmungsaufhellend
- PFEFFER** - entzündungshemmend, schmerzstillend, schleimlösend
- ROSMARIN** - hilft bei Migräne, Rheuma und Verstauchungen, fördert die Verdauung und regt die Durchblutung an
- THYMIAN** - wirksames Heilmittel bei Husten und Schnupfen, antibakteriell und schleimlösend, regt die Verdauung an, hilfreich bei Verstopfungen
- VANILLE** - stabilisiert die Psyche, stimmungsaufhellend
- ZIMT** - steigert die Fettverbrennung, blutzuckerregulierend, stimmungsaufhellend, verdauungsfördernd, krampflösend