

Wissenswertes zu
**Kurkuma &
Bockshornklee**



Das Besondere an ...

... ayurvedischen Gewürzen:

Ayurvedische Gewürze wirken **verdauungsfördernd und cholesterinbindend**. **Kurkuma** hat ein starkes **entzündungshemmendes** Potenzial. Nicht nur Sportler profitieren nach Belastungssituationen von der **anti-oxidativen Wirkung**, auch Menschen mit chronischen Erkrankungen wie **Rheuma** können ihre Lebensqualität steigern, wenn sie **häufiger Gewürze und Kräuter verwenden**.

Bockshornklee ...

... gilt bereits seit der Antike als **vielseitiges Heilmittel**, beispielsweise gegen Haarausfall, starkes Schwitzen und zur Erhöhung der Libido beim Mann.

Bockshornkleesamen sind **eisenreich** (besonders für Sportler und Vegetarier interessant). Sie enthalten neben Bitterstoffen auch **Lecithin** (Cholin), das die **Darmbarriere** intakt hält. Der hohe Gehalt an Lecithin hilft zudem bei **Konzentrationschwäche**, körperlicher und geistiger **Erschöpfung** sowie nach **schweren Erkrankungen**.