

# Verdauungsprobleme?

**Bittergurke** hilft der Fettverdauung und wird bei Diabetes Typ 2 erfolgreich eingesetzt

**Eberraute** ist ein hervorragendes Bittermittel, das den Verdauungsapparat stärkt und die Produktion der Verdauungssäfte anregt

**Engelwurz** ein wärmender Bitterstoff bei schlechter Verdauung, stärkt außerdem den Kreislauf und hilft bei Atemwegsproblemen

**Gundermann** ist magenwirksam – dabei entzündungshemmend und stoffwechselfördernd, regt auch Blase und Niere an, hilft gut bei schlecht heilenden Wunden und kann durch seine schleimlösende Wirkung eine gute Unterstützung bei chronischem Schnupfen und Husten sein

**Kalmus** ist ein hervorragendes Magentonikum bei Appetitlosigkeit und kaltem Magen und wirkt auch schleimlösend

**Koriander** wirkt blähungslösend und behebt Verdauungsschwäche bei Untersäuerung ( ev. mit Zitronenbaum kombinieren)

**Kurkuma** hilft bei Gallenschwäche, Magenbeschwerden und Übergewicht, hilft zur Leberentgiftung und ist hilfreich bei Darmentzündung, aber auch Atemwegserkrankungen und Osteoporose

**Meisterwurz** bringt Verdauungsfeuer zurück und hilft bei schlaffem Darm, wirkt heilend bei Schwächezuständen älterer Menschen

**Meerträubel** nimmt als „pflanzliches Adrenalin“ eine Sonderstellung ein, hilft so auch bei Übergewicht und Verstopfung und wirkt allgemein als Muntermacher, hilft auch bei Asthma und chronischer Bronchitis