

## **Kamille, Wermut, Ingwer**

Häufig hört man unsere arbeitende Bevölkerung darüber klagen, dass der Stress am Arbeitsplatz immer mehr wird. Manchen schlägt es auf den Magen oder es stellt sich ein Reizdarmsyndrom ein mit Blähbauch, Völlegefühl nach wenigen Bissen, wechselhaften Stühlen usw. Hier helfen drei Pflanzensäfte vorzüglich die da heißen: Kamille-, Wermut und Ingwerfrischpflanzensaft. Vornehmlich der Kamille verdanken wir eine rasche Abnahme der Entzündung im Magen-Darm-Trakt. Der Wermut gleicht die Säftebildung von Magen, Galle und Bauchspeicheldrüse aus, fördert den Appetit und harmonisiert die angespannte Muskulatur des Verdauungstraktes. Von diesen beiden Säften trinkt man dreimal täglich jeweils 10 ml in etwas Wasser vor den Mahlzeiten. Der Ingwer hat eine wohltuende Wirkung auf den Wärmehaushalt, wirkt Übelkeit und Schwindel bei Reisen entgegen und kräftigt zugleich das Immunsystem. Von ihm mischt man jeweils 5 ml hinzu. Wer mehr zum Ingwer erfahren möchte, so haben wir eine kleine Schrift darüber in der BücherZentrale vorrätig. Schauen Sie einfach unverbindlich im Herzen der Pforzheimer Nordstadt in der Christophallee 21 vorbei.