



12 mal Kräuter-Zauber

Diese Kräuter sollte man sich halten - oder mit Liebe verschenken

Basilikumblätter auf dem Schreibtisch stärken frisch vom Töpfchen gepflückt die Nerven.

Koriander im Pesto (täglich 1 Löffel) regt unsere Entgiftungsorgane Leber und Nieren an.

Zitronenmelisse im Smoothie steigert die Konzentration, macht gute Laune.

Minze in der Marionade (Wasser mit Zitrone) schenkt souveräne Gelassenheit.

Estragon, Oregano und Rosmarin im Kräutersträußchen stärken die Nerven, detoxen und wirken als Anti-Depressivum.

Salbei auf dem Grillgut hilft der Leber beim Detoxen. Und fördert die Fettverdauung.

Schnittlauch auf dem Eiweißbrot entwässert und desinfiziert den Körper von innen.

Kerbel im Kräutersirup weckt Frühjahrsmüde.

Lavendel im Säckchen gehört unters Kopfkissen. Beruhigt, lässt gut schlafen.

Petersilie aus der Hand in den Mund ist ein Turbolader für den Stoffwechsel. Beugt Krebs vor.

