



SPEICK THERMAL

Die einzigartige Kombination von extrem weichem Thermalwasser, reich an Kieselsäure, dem wirksamen Extrakt der Alge Spirulina Platensis sowie dem harmonisierenden Extrakt der Speick-Pflanze (kbW) machen diese hochwertige Naturkosmetik zum Balsam für Körper und Seele.



IM REGAL: Schon entdeckt? Wir präsentieren eine Auswahl von Weihnachtsideen aus dem Bioladen.

WEIHNACHTSDUFT IN ÖL

Zimt, Vanille, Orangen – die Weihnachtsbäckerei bringt Aromen ganz groß raus. Raffiniert, was sich die *Ölmühle Solling* dazu hat einfallen lassen: Im **Weihnachtlichen Öl** sind Kräuter- und Gewürzdüfte eingefangen. Das Mandelöl enthält Aromen von Zimt, Koriander, Ingwer und Vanille sowie Schalenöle von Orange und Zitrone. Es schmeckt auch an Müsli, Fruchtsalat und Waffeln und kann im Kuchenteig Butter und Margarine ersetzen.



GESCHENKIDEE FÜR GOURMETS

Kolumbianischer Salbei, Zitronenbasilikum und Safran – besondere Gewürze sind für Feinschmecker das Salz in der Suppe. Für sie hat *Herbaria* die richtige Geschenkidee: Eine **Geschenkbbox**, wahlweise gefüllt mit zwei oder sechs Bio-Feinschmecker Gewürzdosen sowie zwei Gewürzmöhlen. Welche Gewürze hineinkommen, kann man aus dem *Herbaria*-Sortiment selbst bestimmen.

Katerstimmung

Gestern Abend noch fröhlich gefeiert und heute Morgen Katzenjammer, weil der Schädel brummt. Kann passieren, wenn man zu tief ins Glas geschaut hat. Dann hilft vor allem viel Trinken. Denn Alkohol entwässert und schwemmt dabei Mineralstoffe aus. Am besten sind daher viel Mineralwasser und Kräuter- oder Früchtetee. Auch frisch gepresster Orangensaft hilft. Er liefert Vitamin C, das die Leber beim Entgiften unterstützt. Das berühmte kräftig gewürzte Katerfrühstück macht übrigens durchaus Sinn: Auch Salziges gleicht den Mineralverlust aus.

FRUCHTIGER SENF

Senf schmeckt würzig, regt den Appetit an, und hilft schwer Verdauliches besser zu verarbeiten. Passt doch prima zum üppigeren Festtagsessen. Im schmucken Steinguttopf macht der **Orangensenf** von *Byodo* auf der Tafel optisch eine gute Figur. Sein orangenfruchtiger Geschmack passt zu Käse, an Salatdressings und Geflügelgerichte.

