

Gesundheitstipp

Birkensaft **Erfrischender Durstlöcher**

mit
vielen gesunden Inhaltsstoffen:

Eisen, Magnesium, Calcium, Kalium,
reich Vitamin C
reich an Aminosäuren
kalorienarm

**Seit Gezeiten weiss die traditionelle Pflanzenheilkunde
den Saft der Birke zu nutzen.**

Haarausfall

Entwässerung

Gelenkschmerzen

Hautunreinheiten

Eisenmangel

Erschöpfung

Unser Tipp:

**3 EL Birkensaft auf 1lt kaltes Wasser geben, ein paar Stücke
Zitrone sowie einige Eiswürfel begeben und geniessen**

herrlich erfrischend