



**JAMU TRINKEN.  
GESÜNDER LEBEN.**

### **BUBUK HERBAL BRAHMATI**

*Zutaten: Kurkuma, Ingwer, Ashitaba, Gotukola, Jaggery, Zimt, Piment, Pippali – alles in BIO-Qualität, vegan & glutenfrei*

Neben den wundervollen Elixieren sind auch magische Kräutermischungen (Bubuk Herbal) ein wichtiger Bestandteil Jamu-Heillehre.

Die Rezeptur für meinen Bubuk Herbal Brahmatai stammt von meiner weisen Jamu-Lehrerin. Die besonderen Zutaten Ashitaba und Gotukola werden auf einer Organic Farm im Süden von Bali angebaut. Dort werden sie getrocknet und pulverisiert. In meiner kleinen Manufaktur in Saarbrücken bereite ich dann die Mischungen mit viel Liebe zu.

### **WIRKUNG**

Bubuk Herbal Brahmatai kann das Immunsystem stärken, die Leber reinigen und Zellen nähren. Es kann zudem die Durchblutung und Konzentrationsfähigkeit fördern. Außerdem kann es dabei helfen, Entzündungen und Schmerzen zu lindern.



## MEINE EMPFEHLUNG

- Als Tee: 1 TL Kräuterpulver mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen. 10 min ziehen lassen und anschließend filtern – kann jedoch auch ungefiltert genossen werden.
- Als Zusatz für Smoothies oder Suppen: Einfach das Pulver in der gewünschten Menge hinzugeben.

## HINWEIS

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

*Ich freue mich, wenn auch Du Bubuk Herbal Brahmati so sehr liebst, wie ich es tue und schicke Dir Herzensgrüße aus Saarbrücken. – Stephanie Arnold*

[www.bala-kitchen.de](http://www.bala-kitchen.de)