

# KARDEMOM

WWW.CUEVAATALAYA.COM



Kardemom is vooral een smaakmaker in Indiase gerechten en Ayurvedische kruiden theeën.

**SPIJSVERTERINGSPROBLEMEN:** Kardemom kan helpen bij spijsverteringsproblemen zoals indigestie en maagklachten.

**KRAMPSTILLEND EFFECT:** Kardemom kan helpen bij het verlichten van maagkrampen en winderigheid. Het kan de spieren van het maag-darmkanaal ontspannen, waardoor gasvorming en ongemak verminderd worden.  
Kopje kardemom thee is een goed idee

**LUCHTWEGAANDOENINGEN:** Kardemom kan helpen bij luchtwegaandoeningen, zoals hoesten en verkoudheid.  
Kardemomthee met honing kan verzachtend zijn voor de keel en helpen bij het losmaken van slijm

**MONDGEZONDHEID:** Kardemom wordt soms toegevoegd aan mondverzorgingsproducten vanwege zijn antibacteriële eigenschappen. Het kan helpen bij het bestrijden van slechte adem en tandvleesproblemen.

In kardemom zit ook veel IJZER. Dat is goed nieuws voor mensen met BLOEDARMOEDE en andere mineralentekorten  
Kardemom is een nog rijkere bron van het mineraal MANGAAN; in 10 gram kardemom zit je ADH mangaan. Mangaan zorgt ervoor dat vrije radicalen worden geelimineert door het lichaam.  
Overige mineralen die veelvuldig in kardemom zitten zijn: zink(68%ADH), magnesium(59%ADH), calcium(38%ADH), fosfor(25%ADH) en kalium(24%ADH).

## MET LIEFDE VOOR JOU

Dit informatieblad wordt vertrouwelijk gegeven en heeft als enig doel om zoveel mogelijk ondersteunend te zijn bij het verantwoord gebruik van deze tinctuur, olie of thee.

Thee/ infuus: 5 gram op flinke mok gekookt water 10 min of 20 gram op een liter

- ⊘ Wanneer u momenteel geneesmiddelen neemt, stop de inname ervan niet of vervang ze niet zonder eerst een arts te raadplegen
- ⊘ Voorzichtig bij gal problemen

Ook bij zware aandoeningen, reguliere medicatie, zwangerschap, zogen of kleine kinderen is het verstandig u eerst goed te laten informeren