



Titel: Mango

Der Mangobaum *Mangifera indica* liefert köstliches Obst („Götterspeise“). Die Früchte haben entzündungshemmende Eigenschaften, fördern Zellschutz und Durchblutung und stimulieren körpereigene Enzyme.

© K Abejuela – shutterstock.com

Titelgeschichte ab Seite 24

Inhalt

6 Aktuelle Studien

- 6 Vitamin C
- 7 Spinat
- 10 Bockshornklee
- 11 Omega-3-Fettsäuren

14 Pflanzenextrakte

- 14 Rhodiola rosea
Stressabbauendes Adaptogen
- 24 Mango – Schönheit von Innen
- 34 Pycnogenol® lindert Tinnitus-Symptome
- 50 Sesam und Senf
- 52 Vitamine und Mineralstoffe aus Pflanzen

18 Lactoferrin

- 18 Wirkung bei Zystitis

21 Darmflora

28 Gelenkgesundheit

31 Hautgesundheit

- 31 Astaxanthin und Kollagenpeptide

34 Tinnitus

- 34 Pycnogenol® lindert Symptome

38 Mineralsalze

- 38 Funktionelle Fruchtgummis

40 Frauengesundheit

- 40 Aktiv in jeder Lebensphase

46 Cholin

- 46 Cholin aus Krill

