



## Gurke

### **Gurken halten das Gehirn fit**

Gurken enthalten das entzündungshemmende Fistein, das für die Hirngesundheit entscheidend ist. Man sagt ihm nach, die **Gedächtnisleistung** zu verbessern und Nervenzellen vor dem Altern zu schützen.

### **Gurken sorgen für frischen Atem**

Wer Probleme mit dem Atem hat, findet in Gurken einen neuen besten Freund. Eine Gurkenscheibe am Gaumen soll helfen, den Mund von **geruchsbildenden Bakterien** zu befreien.

### **Gurken bekämpfen Stress**

Die Vitamine B1, B5 und B7 stecken besonders reichlich in Gurken. Diese wirken sich positiv auf den Einfluss von Stress aus. Zusätzlich werden entzündliche Prozesse im Körper durch Gurken bekämpft.