



Bekæmper forkølelse

Kamille te har været anvendt som urtemedicin i tusinder af år. Fra de gamle egyptere til idag. I England har man fundet nye beviser for, at kamille te faktisk kan hjælpe med at lindre en lang række sygdomme herunder forkølelse og infektioner.

Det aktive stof i kamille er kendt som bisabolol, som har en række antiirriterende, anti-inflammatoriske og anti-mikrobielle egenskaber. Derfor er kamille også god til en sart, rød, allergisk og irriteret hud.

Plantestoffet apigenin, der findes i kamilleblomster, hjælper med at berolige nervesystemet. Det er derfor kamille er kendt som et søvn middel. Kamille virker afslappende, og er derfor en god drik inden sengetid eller mod stress og nervøsitet. Apigenin er også et stærkt antioxidant, der beskytter cellerne mod ødelæggelse fra inflammation ved sygdom eller fra frie radikaler.

Forskerne har fundet ud af, at der hos kamillkamille-drikkere ses en stigning af hippurat (affaldsstof fra immunforsvaret ved forkølelse og sygdom) og glycin (en aminosyre) i urinen. Det beviser, at kamille er særlig stærk til bekæmpelse af infektioner og forkølelser og kan lindre halsbetændelser.

1 tsk tilsættes 200 ml vand.

Tilsæt evt honning.

Smager godt med Rosehip og Lavender

- ✓ Mindsker nervøsitet og stress
- ✓ Beroligende
- ✓ Giver god nats søvn
- ✓ Bekæmper forkølelse og infektioner
- ✓ Antioxidanter beskytter kroppens celler

