



## Skøn feminin te mod kramper

Pæonen er med sine mange lag utrolig betagende. Den smukke blomst var også Qing dynastiets stolthed og kinas nationalblomst. Kinesisk medicin fortsætter med at blive mere og mere anerkendt i den vestlige verden og pæonen findes i mange af de tidligste medicinske opskrifter .

Medicinsk blev pæon traditionelt brugt i Kina til behandling af ængstelighed og nervøsitet, spasmer såsom epilepsi, muskelkramper og spændinger. Det var også effektivt mod smertefulde **menstruationskramper** og virkede balancerende på uregelmæssigheder hos kvinder.

Pæon indeholder mange tanniner, hvorfor det virker **mod kramper** samt et stærkt planteflavanoid kaldet peoniflorin.

I en undersøgelse hos hunrotter blev paeoniflorin fundet at hæmme produktionen af testosteron i æggestokkene ved at fremme østrogensyntesen og virke som et anti-androgen. Sygdomstilstande, hvor dette er relevant, indbefatter polycystisk ovariesyndrom, hirsutisme (mandlig hårvækst), akne og prostatacancer.

Paeoniflorin er også et kraftigt antioxidant, som reducerer oxidativ stress og styrker kollagensyntesen i bindevæv og hud.

*1 tsk Peony Tea til 200 ml vand  
Tilsæt evt honning eller sukker. Vent  
3-5 min. Teen bliver mere bitter jo  
længere tid den trækker pga.  
tanninerne.*



- ✓ **Mindsker kramper og menstruationssmerter**
- ✓ Paeoniflorin omdanner mandlige **kønshormoner**
- ✓ **Antioxidantet** neutraliserer oxidativ stress
- ✓ Vitamin A og C styrker **immunforsvaret**
- ✓ Hjælper **kollagenproduktion**
- ✓ **Smertelindrende** ved kramper og gigt