

BIO 3 Camamilla Flor Eco 25 Filtres

EAN: 8470003533539 FABRICANTE: BIO3



La camamilla s'utilitza tradicionalment com a infusió per alleujar problemes digestius, com ara digestions pesades i cremor d'estómac.

DESCRIPCIÓ

Què és la camamilla?

La Camamilla, científicament coneguda com **Chamaemelum nobile**, és una planta herbàcia pertanyent a la **família Asteraceae**. És àmpliament coneguda i utilitzada tant en medicina tradicional com en la indústria alimentària per les seves nombroses **propietats beneficioses per a la salut**.

Beneficis de la camamilla

Propietats antiinflamatòries

La camamilla posseeix compostos com els flavonoides i els terpenoides, que tenen efectes antiinflamatoris comprovats. Aquests compostos ajuden a reduir la inflamació i alleujar dolors musculars i articulars.

Efectes antioxidants

Els antioxidants presents a la camamilla, com els flavonoides, ajuden a combatre l'estrès oxidatiu al cos. Això és essencial per protegir les cèl·lules del dany causat pels radicals lliures, que poden conduir a malalties cròniques i a l'envelliment prematur.

Propietats digestives

La camamilla és coneguda pels seus efectes positius en el sistema digestiu. Ajuda a calmar el malestar estomacal, reduir l'acidesa i alleujar els símptomes de trastorns digestius.

Efectes calmants i sedants

Consumir infusions de camamilla ajuda a reduir l'ansietat, promoure la relaxació i millorar la qualitat del son.

