

BIO 3 Chamomile Flower Eco 25 Filter

EAN: 8470003533539 FABRICANTE: BIO3



Kamomill används traditionellt som en infusion för att lindra matsmältningsproblem, såsom tung matsmältning och halsbränna.

DESCRIPCIÓN

Vad är kamomill?

Kamomill, vetenskapligt känd som **Chamaemelum nobile**, är en örtartad växt som tillhör **familjen Asteraceae**. Det är allmänt känt och används både inom traditionell medicin och i livsmedelsindustrin för dess många **fördelaktiga hälsoegenskaper**.

Fördelarna med kamomill

Antiinflammatoriska egenskaper

Kamomill har föreningar som flavonoider och terpenoider, som har bevisade antiinflammatoriska effekter. Dessa föreningar hjälper till att minska inflammation och lindra muskel- och ledvärk.

Antioxidanteffekter

De antioxidanter som finns i kamomill, såsom flavonoider, hjälper till att bekämpa oxidativ stress i kroppen. Detta är viktigt för att skydda cellerna från skador orsakade av fria radikaler, vilket kan leda till kroniska sjukdomar och för tidigt åldrande.

Matsmältningsegenskaper

Kamomill är känd för sina positiva effekter på matsmältningssystemet. Det hjälper till att lugna en orolig mage, minska surheten och lindra symtom på matsmältningsrubbningar.

Lugnande och lugnande effekter

Att konsumera kamomillinfusioner hjälper till att minska ångest, främja avslappning och förbättra sömnkvaliteten.

