



10 örter för ett starkare immunförsvar

Det finns många örter som är bra för immunförsvaret, här är några exempel på några vanliga örter och kort fakta om hur de verkar.

Örterna kan läggas till i gröna smoothies, drickas som te eller användas i matlagningen.

Att inkludera ingredienser med högt näringsvärde och immunstärkande egenskaper kan vara fördelaktigt för att öka kroppens motståndskraft mot sjukdomar.

1. Röllekan är känd för sina antiinflammatoriska egenskaper. Det är den eteriska oljan med chamazulen som verkar antiinflammatoriskt och kramplösande. Röllekan innehåller också antioxidanter som kan hjälpa till att stärka immunförsvaret.

2. Timjan innehåller ämnen som kallas flavonoider som kan stödja kroppens immunförsvar. Dessutom har timjan antibakteriella egenskaper och kan hjälpa till att bekämpa infektioner.

3. Oregano är rik på antioxidanter och innehåller även föreningar som kan ha antibakteriella och antivirala egenskaper, vilket kan stärka immunförsvaret.

4. Kamomill är en ört som är känd för sina lugnande egenskaper och har också visat sig ha antiinflammatoriska och immunstärkande effekter. Dess förmåga att minska stress och främja sömn kan indirekt bidra till ett stärkt immunförsvar, eftersom vila och avslappning är viktiga för en sund hälsa.

5. Salvia har länge använts för sina medicinska egenskaper och innehåller föreningar som kan ha antiinflammatoriska och antioxidativa egenskaper som kan stödja immunförsvaret.

6. Nässla är rik på vitaminer, mineraler och antioxidanter som kan hjälpa till att stärka immunförsvaret och främja en hälsosam kropp.

7. Persilja innehåller höga halter av vitamin C och andra näringsämnen som kan stötta immunförsvaret och främja en god hälsa.

8. Ringblomma har antiinflammatoriska egenskaper och kan hjälpa till att stötta kroppens naturliga försvar mot sjukdomar.

9. Åkerfräken är rik på mineraler som kisel och kan hjälpa till att stärka kroppens immunförsvar och främja en hälsosam kropp.

10. Fläder är rik på eterisk olja och flavonglykosider, som kan hjälpa till att stimulera immunförsvaret och skydda kroppen mot sjukdomar.

Dessa örter kan vara fantastiska tillskott till din kost för att hjälpa till att stärka immunförsvaret och främja en god hälsa!

**Naturliga örter för ett bättre immunförsvar,
stärk dig på ett grönt sätt!**

