

Habt ihr Erfahrungen mit Echinacin bzw. Echinacea?

Post by "RoherMarlothi" of Sep 16th 2019, 4:51 pm

Ich nutze gerade jetzt zur Erkältungssaison Echinacea als Tee.

die Wirkungen hatten mich überzeugt 😊

""

Echinacea-Tee

Echinacea wirkt effektiv gegen Entzündungen, die durch Infektionen hervorgerufen werden. Der sogenannte Purpursonnenhut wirkt gegen pro-entzündliche Zytokine. Eine Studie zeigte die positive Wirkung von Echinacea auf Rhinoviren auf, welche hauptverantwortlich für Husten und Schnupfen sind. (4)

Er hat außerdem (mit Hibiskustee) den höchsten Antioxidantien-Gehalt aller bekannten Früchtetee-Sorten.

"" (Quelle: SEG: [Entzündungshemmender Tee](#)).

Ich kombiniere das mit frischem Ingwer und lasse die Mischung für 10 Minuten ziehen. Spüre dann auch einen guten Energie.-Boost 😊

LG