

Kamilla

A kamilla szorongásgátló tulajdonsággal rendelkezik. A mai kutatások szerint ez a gyógynövény rákellenes tulajdonságokkal is bír, de hasznos lehet feszültség és álmatlanság esetén is. Kétféle kamilla létezik: a német és a római fajta, de mindkettő hasonló tulajdonságokkal rendelkezik. Használata során vigyázzunk, mert ritkán allergiás reakciót válthat ki, illetve aki vérhígítót szed, használata előtt kérdezze meg a kezelőorvosát.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/bizzunk-a-gyogynovenyek-erejeben/> (Letöltés dátuma: 2021.03.02.)