



Alantblüten Tee



Produktbeschreibung:

Der Alant (*Inula helenium*) gehört zur Familie der Korbblütler (*Asteraceae*). Er ist bereits seit der Antike als Gewürz- und Heilpflanze bekannt. Zu den Inhaltsstoffen zählen Inulin, ätherisches Öl, Alantsäure, Kampfer, Helenin und Harze. Verwendung findet diese Pflanze hauptsächlich bei Husten. Die ätherischen Öle des Alants haben schleimlösende Effekte und können somit das Abhusten erleichtern. Äußerlich angewendet in Form von Tee, Bäder oder Umschläge kann Alant bei zahlreichen Hautproblemen helfen.



Zusammensetzung:

100 % getrocknete Alantblüten.



Verzehrempfehlung:

Ein Teelöffel Tee pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.