Naturens skattkista
Rödklöverns
abakadabra

Naturens apotek

Rödklöverns abakadabra

Rödklöver

Rödklöver är den ört som allra bäst stärker lymfsystemet, renar lymfvätskan och stödjer leverns reningsarbete. En annan god egenskap är att rödklöver är bra vid stress och trötthet eller när du bara vill bli lite uppiggad.

Rödklövern går in i varenda cell och läker själens alla sår. Skelettet blir starkt av allt kalcium också. Klöverinfusion kan lindra värken vid artrit om man dricker det regelbundet.

Rödklöver är fullmatad näringsämnen såsom protein, kalcium, krom, magnesium, kalium, fosfor. B- och C-vitaminer och återställer bristen på speciellt selen, järn, magnesium, Vitamin A och B. Du får fler fördelar av rödklöver än något multivitamintillskott.

Använd blomma, blad och stjälk. Gott i smoothies med andra frukter och grönsaker. Rekommendation är att dricka en kopp te i 5-20 dagar i följd för dess medicinska effekt.

Källa:läkeörter.se, Kostguiden av Anthony William, Kurea m.m

Rödklöverns rika näringsinnehåll består av lättupptagligt protein och ett östrogenliknande hormon som blir ett bra tillskott under klimakteriet. Rödklövern kan lindra de nattliga vallningar och torra slemhinnor som kan uppstå under kvinnans menopaus.

Torkade blommorna används
både för att göra extrakt till
hudvårdsprodukter och till
välgörande och gott te.

Infusion: Häll 2,5 dl kokande vatten
över 2 nävar torkade blommor
och låt dra 4 timmar. Ju längre det
står desto mer mineraler och
näringsämnen fälls ut i vattnet.
Sen kan man dricka det kallt eller
värma upp om man föredrar det. .

Rödklövern binder fukt i huden och fungerar otroligt bra vid torr och fuktfattig hy. Den har använts som medicinalväxt både invärtes och utvärtes för dess stärkande egenskaper. Den är antiinflammatorisk och har god effekt vid olika hudproblem som eksem och psoriasis. Rödklöver har även slemlösande verkan vilket gör att infusion kan drickas vid hosta.

Nu står åkrarna och dikesrenarna
i blom, så varför inte ta dig tid att
plocka dessa magiska blomster och
låt dem i ett hokus pokus
förvandlas till näring i din kropp
och i din själ.

Sofi

www.rawart.se
www.yogaprana.se
www.andningspausen.se