



Sternanis – Illicium verum

Kaum ein Gewürz erinnert schon optisch so sehr an Weihnachten wie Sternanis. In China ist das Gewürz schon seit mindestens 3000 Jahren bekannt. In Japan wird der Sternanis für heilig gehalten und deshalb in der Nähe von Tempeln und Friedhöfen angepflanzt.

Wichtige Inhaltsstoffe:

**Anethol
Saponine**

**Shikimsäure
ätherische Öle**

**Gerbsäure
Flavonoide**

**Rutin
Gerbstoffe**

Essentials
Tinkturen



Tipp:

Anis sollte in der Schwangerschaft nur in geringen Mengen zu sich genommen werden.





Anwendung:

3 x täglich 20 Tropfen verdünnt mit Wasser einnehmen

Wirkungsweise:

**Antibakteriell
antiviral
wundheilend
Erkrankung der Atemwege
chronischer Husten**

**schleimlösend
entzündungshemmend
Blähungen
Säuglingskoliken**

**entspannend
antioxidativ
Bauchkrämpfe
Bronchitis**

Übrigens:

In der volkstümlichen Medizin gilt der Sternanis als Mittel, das stillenden Frauen helfen soll, die Milchbildung anzuregen.

Peace 🌈 Love ❤️ Happiness 🌸

Nya Mendes

#bluemezahn

