

Blåbär

(*Vaccinium myrtillus*)

Egenskaper: Färska frukter mildt laxerande, torkade bär motverkar diarre (antilaxerande) genom samverkan mellan pektin och sammandragande garvännen. Samverkan mellan garvännen och organiska syror har antiseptisk effekt och motverkar jäsning i tarmen. Antocyanglykosider förstärker kapillärerna och verkar inflammationshämmande. Allmänt gynnsam effekt på blodcirkulation, på dagseende vid bländningssituationer samt på nattseende.

Dosering: 2 matskedar (5 gram) torkade bär per kopp bereds som dekokt eller tuggas och intages vid behov.

Varning: Överdoser eller långvarigt bruk av blad kan vara skadligt p g a hydrokinon som orsakar blodbrist (=järnbrist).



Omogna blåbär på rot