

## AT KUYRUĞU(Eqisetum arvense)



Genellikle nemli ve bataklık yerlerde yetişen, 50 cm.'ye kadar uzayabilen, çok yıllık, otsu bir bitkidir. Acı madde, saponin, tanen, silisik asit, çeşitli alkaloidler ve potasyum içerir.

At Kuyruğu Otuunun Faydaları:

Romatizma ve nıkris şikâyetlerini azaltır. Yaraların ve kesiklerin iyileşmesini hızlandırır. Kanı temizler. Sindirim sistemini güçlendirir. Vücut direncini artırır. Saçı besler ve kepeği

önler. Ağız ve bademcik iltihaplarında faydalıdır. Böbrekleri temizler ve böbreklerde oluşan kum ve taşları dökmeye yardımcı olur. Kronik öksürükte faydalıdır. İdrar ve balgam söktürücüdür.

At Kuyruğu Otu Bitkisi Nasıl Kullanılır? At Kuyruğu Bitkisinin toprak üstünde kalan kısımları kurutulup kaynatılmak suretiyle çay ve gargara olarak ya da haricen kullanılır. Pek çok faydalı etkiyi çay olarak içildiğinde gösterir. Ayrıca, Atkuyruğu suda kaynatıldıktan sonra elde edilen su, haricen egzama, sivilce, yara, çıban ve kıl dibi iltihaplarına karşı kullanılabilir. Bu su gargara olarak ise boğaz, bademcik ve dişeti iltihaplarına karşı faydalıdır.