

İNCE OTU

(Tatlı ince ot, orman efendisi)

Etkileri

- * Spazm çözücü
- * Yatıştırıcı
- * Kalp dostu
- * Terletici
- * İdrar söktürücü
- * ince otu sanlık için faydalıdır ve kum hastalığı ile mesane taşlarına eğilimin olduğu hallerde tavsiye edilir.
- * Migren ve sinir ağrıları için ağrı dindirici ve huzursuzluk, uykusuzluk ve histeri için bir yatıştırıcı olarak da etki eder.
- * Çayı mide ağrısını giderir, kalbin çalışmasını düzenler ve idrar söktürücü ve hafif terleticidir.



- * Bazen karışık bitki çaylarının lezzetini iyileştirmek için kullanılır.

Uyan: Çok yüksek miktarlarda tüketilmesi, halsizlik ve kusmayı da içeren zehirlenme belirtilerine neden olabilir!

Hazırlanışı ve Kullanma Şekli

- * Haşlama olarak, 2 çay kaşığı kuru bitkiye 1 bardak su kullanın; günde 1/2 ila 1 bardak alın.
- * Soğuk Çözelti olarak, 2 çay kaşığı kuru bitkiyi 1 bardak soğuk suda 8 saat ıslatın. Çözelti süzöldükten sonra istenirse ısıtılabilir.