

## SITMA OTU

(Sıtma otu, ateş otu, terletici bitki)



### Etkileri

- \* Müshil
- \* Lavman
- \* Terletici
- \* Kusturucu
- \* Ateş düşürücü
- \* Tonik

\* Sıtma otunun etkisi alınış şekline bağlıdır. Soğuk alındığında, haşlama tonik ve hafif müshil etkisine sahiptir. Sıcak alındığında, soğuk algınlığını gidermek, tekrarlayan ateş için ve nezle için kullanılabilir. Sıcak haşlama hem kusturucu hem de lavmandır.

### Hazırlanışı ve Kullanma Şekli

- \* 1 çay kaşığı silme bitkiyi 1 bardak kaynak suya koyun, 30 dakika demleyin ve süzün. Tonik olarak, günde üç ila altı defa 1 çay kaşığı soğuk olarak alın.
- \* Tentür olarak, bir defada 10 ila 40 damla alın.