



Örtte

1. Lägg 2 tsk (eller en "femfingernypa") torkad ört i 2,5 dl kokande vatten.
2. Dra av från värmen och låt dra under lock i 5 min.
3. Sila och drick!

För hårda växtdelar, ex barr, rötter, bark och frön gäller att man måste koka växten under lock i 5 min.

Åkerfräken är lite speciell eftersom den innehåller mycket kisel som har svårt att lösa sig i vatten, därför måste man koka åkerfräken i 20 min under lock. Sedan kan man sila och dricka som vanligt. Åkerfräken är bra vid njur- och urinvägsbesvär, för håret, huden och naglarna samt för att stärka immunförsvaret.