

## Maskros

(*Taraxacum vulgare*)

Egenskaper: Värdefull medicinalväxt med bred effekt. Bitterämnen i mjölksaften stimulerar körtelutsöndring . och därmed aptiten . i magtarmkanalen, bukspottkörteln och levern. Gynnsam vid besvär i lever/gallsystemet som skrumplever, gulsot, matsmältningsbesvär och gallbesvär genom att öka gallbildning, verka urindrivande och salt drivande och därmed motverka ödem, svullnad och övervikt.

Organiska syror och slemämnen i roten mildt laxerande, och garvännen sammandragande.

Allmänt gynnsam effekt på ämnesomsättning och ger god effekt mot lättare förstoppning, högt blodtryck, hemorrojder, störningar i cirkulation och njurfunktion, gikt, reumatism, blodbrist och eksem. Höga halter av kolhydrater, gör örten till ett bra livsmedel utan biverkningar.

**Dosering:** 2 teskedar (4.12 gram) torkad rot, gärna med lite blad, per kopp bereds som infusion i 15 minuter och en kopp intas morgon och kväll i 1.1.5 månad, eller 1.2 matskedar juice av rot och blad blandas i ett glas vatten och intas intages morgon och kväll eller 30 minuter före måltid under 1.1.5 månad.

