

**Islandslav**

(*Cetraria islandica*)

Egenskaper: Antiseptiska organiska syror och vid lakning i kallt/varmt vatten slembildande polysackarider, skyddande vid luftvägsinfektion. Stimulerande vid dålig matsmältning och aptitlöshet. Vitamin A, B samt jod, mycket kolhydratrik, fullgod som livsmedel.

**Dosering:** En matsked per kopp. Bereds som macerat i kallt vatten för att få bitterämnena. Bereds som macerat i kokande vatten för att få slemämnena.