

**Svartkämpar**

(*Plantago lanceolata*)

Egenskaper: Slemännen lindrande på besvär i hals och övre luftvägar, diarre och inflammation i mag. tarmkanalen. Antibakteriell effekt mot streptokocker, stafylokocker och baciller hos aucubigenin ur färska,späda blad. Aucubigenin förstörs i värme. Sammandragande garvämne. Färgämnet xantofyll är utvärtes starkt sårläkande.

**Dosering:** 2 teskedar (1.3 gram) per kopp bereds som infusion och intages fritt vid behov. Även juice användbar invärtes, samt utvärtes till sårförband och eksem.