

## Åkerfräken

(Equisetum arvense)

Egenskaper: Slemlösande saponiner, urindrivande och kramplösande flavonglykosider, dessutom stärkande på kapillärväggarna. Bitterämnen stimulerar körtlar och aptit. Sammandragande garvämmen. Variabel men låg halt av nikotin. Kisel stärker bindväv och är möjligen ansvarigt för okänd mekanism för gynnsam effekt mot tuberkulos. Antiseptisk vid utvärtes bruk vid bad och sårförband.

**Dosering:** 1.2 teskedar (2 gram) per kopp bereds som kiselfattig infusion och intas tre gånger om dagen eller 3 teskedar per kopp bereds som kiselrik dekokt 20.30 minuter och 1.2 koppar intas på morgonen.