

## NYUSZIFÜL LEVÉL TEA

A nyuszifül levél tea fogyasztása megfázás, íny- és torokfertőzések, valamint asztma esetén is ajánlható.

### *Hozzávalók*

1 teáskanál szárított talaj feletti növényrész  
2½ dl (1 csésze) forrásban lévő víz



### *Elkészítési mód*

1. Vegyünk egy teáskanál szárított nyuszifület.
2. Forraljunk vizet.
3. Öntsük rá a vizet a gyógynövényre, és hagyjuk állni 10-15 percig.
4. Szűrjük le és fogyasszuk kortyonként.

### *Használati tanács*

1. Igyuk naponta háromszor a menstruációs görcsök, ízületi fájdalmak, hasmenés enyhítésére és vérhas kezelésére.
2. Ugyanezekre a problémákra tinktúra is készíthető, amelyet napi háromszor egy-két milliliter mennyiségben kell bevenni.
3. Szorongásból és idegességből eredő fejfájás és neuralgia kezelésére 1-2 teáskanál szárított talajfeletti növényből 10-15 percig forrásban lévő vízben történő infúzióval teát lehet készíteni. Az infúziót naponta háromszor lehet inni. Alternatív megoldásként napi háromszor 2-6 milliliter tinktúrát is be lehet venni.