

## Nässelte för magen

1 tsk torkad nässla

2,5 dl vatten

Häll kokande vatten över de torkade nässlorna. Låt stå så i 10 minuter och sila sedan bort nässlorna.

Drick 1 kopp ett par gånger per dag.

Sugen på att köra en nässelkur? Då bör du dricka en kopp morgon och kväll under ca 4 veckor. Stimulerar matsmältningen.

## Ansiktsmask

Nässlor rengör hyn och används därför till ångbad eller ansiktsmasker och passar alla hudtyper.

1/2 msk torkade  
nässlor

1 msk majsmjöl

1 msk fet grädde

1 msk nässelsaft

1 tsk honung

Blanda alla ingredienser till en tjock smet och pensla sedan ut den över ditt rengjorda ansikte, undvik ögonen.

Låt masken vara i ca 15 minuter. Den här masken förblir fuktig.

Skölj sedan försiktigt bort masken med ljummet vatten.

Grattis till en ljuvligt mjuk hy 😊

## Nässelsoppa på späda skott

200 gram späda brännässelskott

1 liter vatten

1 finhackad gul lök

2 finhackade vitlöksklyftor

30 gram smör

2 msk vetemjöl

2 msk grädde

salt och peppar

Skölj brännässlorna. Förväll dem kort tid i kokande vatten. Sila av och spara kokvattnet.

Finhacka nässlorna, fräs lök och vitlök och rör ut lite med kokvattnet och de hackade nässlorna.

Salta och peppra efter behag. Riv över lite muskot för att höja smakupplevelsen.

Låt soppan koka upp och smaka av med lite grädde.

Servera gärna med gott bröd och lite finhackat ägg i.

God och samtidigt en enorm vitaminkick. Lycka till!

## **Avkok för hårväxten**

Inom örtkosmetiken används nässlor bland annat för framställning av hårvatten då den stärker hårrötterna och förhindrar mjällbildning eller håravfall.

50 gram torkade rötter

1 liter vatten

Koka rötterna i vatten i ca 15 minuter. Sila sedan och filtrera.

Massera in nässelvattnet i hårbotten dagligen för bästa resultat. Stimulerar hårväxten.