



Wegwarteblüten Tinktur

ZUTATEN:

- 50 g getrocknete oder 100 g frische Wegwarteblüten, gesäubert und zerkleinert
- 1 Liter Alkohol
- Schraubglas zum Reifen, z.B. ein leeres Marmeladenglas
- Kaffeefilter zum Filtrieren der fertigen Tinktur
- Braunflaschen Tropfflaschen zur Aufbewahrung

ZUBEREITUNG:

Fülle 50 g getrocknete oder 100 g frische Pflanzenteile in ein Schraubglas und gieße mit dem Alkohol auf. Alle Pflanzenteile sollten dabei vollständig bedeckt sein. Verschließe das Glas fest, es muss nun für mindestens vier Wochen reifen. Natürlich kannst du die Mengen im gleichen Mischungsverhältnis variieren.

Während dieser Zeit löst der Alkohol nach und nach die löslichen Inhaltsstoffe aus den Pflanzen. Du kannst den Prozess unterstützen, indem du das Glas einmal am Tag vorsichtig schüttelst. Das Aufstellen an einem warmen und sonnigen Platz beschleunigt die Extraktion ebenfalls, allerdings können dadurch lichtempfindliche Bestandteile Schaden nehmen.

Nach Ablauf der Reifezeit werden die fertigen Tinkturen durch einen feinen Kaffeefilter gegossen und in Tropfflaschen abgefüllt.

WIRKUNG

Aufgrund ihrer Inhaltsstoffe wird die Heilpflanze vor allem bei Augenentzündungen, Ekzemen, Erkrankungen der Galle, Leber, Milz, Probleme mit der Bauchspeicheldrüse und Stoffwechsel Erkrankungen eingesetzt.

ANWENDUNG DER TINKTUR

dreimal täglich 20 – 30 Tropfen pur oder mit Wasser verdünnt einnehmen

KONTAKT

WEBSITE:

www.lifechange-academy.at

E-MAIL:

hilfe@lifechange-academy.at