

Tinktur

z.B. Ehrenpreiskraut

Je nach verwendetem Kraut/Kräuter:
zum Einnehmen (1-2 TL o. 20-50 Tropfen)
als Basis für Salben und Gels



Zutaten (Art & Menge bitte selbst variieren):

- Ehrenpreiskraut (Sammeln oder kaufen)
 - oder auch viele andere
- 1 Flasche klaren, hochprozentigen Schnaps
 - z.B. Doppelkorn oder Wodka
 - evtl. auch 70%-90% Alkohol aus der Apotheke
- 1 größeres Schraubglas o.ä.

Zubereitung:

1. Die Kräuter in das Glas geben
2. Mit dem Schnaps übergießen, bis sie bedeckt sind
3. Das Glas gut verschließen und an einem warmen (sonnigen) Platz stellen
4. Warten mind. 10 Tage bis 6 Wochen
 - **Je länger desto stärker, intensiver wird die Tinktur!**
5. Filtere die Tinktur (z.B. Kaffeefilter)
6. Umgießen in ein dunkle Flasche
 - **Gut Beschriften mit Inhalt und Einfülldatum, man vergißt oft schneller als man denkt!**

Variationen / Tipps / Sonstiges:

Hilft u.a. gegen (Gilt nur für Ehrenpreiskraut):

- A) Atemwegsbeschwerden
 - B) Blutreinigung
 - C) Förderung des Stoffwechsels
 - D) Gicht
 - E) Harnwegbeschwerden
 - F) Leberstärkung
 - G) Magen-Darm-Beschwerden
 - H) Rheuma
 - I) Verdauungsbeschwerden
- Hält mindestens ein Jahr, bei kühler Lagerung auch mal länger!