



Linda Flückiger, Bernstr. 10, 3053 Münchenbuchsee,
079 752 21 75 info@duftkreis.ch www.duftkreis.ch

Rezept Wacholder – Öl für kalte Füße

Wacholderöl ist ein Ölauszug aus den Beeren, welcher schmerzstillend und durchblutungsfördernd wirkt. Er kann zum Einreiben bei Rheuma und Gicht, aber auch bei kalten Füßen verwendet werden.

Dafür benötigst du:

eine Handvoll Wacholderbeeren
200 ml Pflanzenöl, z.B. Olivenöl, Sonnenblumenöl (bio, kaltgepresst)
Schraubglas

So stellst du es her:

Beeren anquetschen und in ein Glas füllen.

Kaltauszug: Vier bis sechs Wochen ziehen lassen und täglich kurz schütteln, um Schimmelbildung zu verhindern und die Wirkstoffe besser zu lösen.

Warmauszug: Die angequetschten Beeren mit dem Öl in ein Salbenöfeli geben und mit einer Kerze 1 Stunde ausziehen lassen. Lass es 24h durchziehen.

Absieben und in gereinigte Gläser füllen.

Du kannst das Öl direkt zum Einreiben verwenden oder als Salbengrundlage verwenden.

Tinktur:

- Glas halb mit Beeren (mit dem Mörser anquetschen) füllen
- mit Alkohol 40% (Wodka od. Korn) auffüllen
- täglich schütteln
- nach 4 Wochen ist die Tinktur fertig
- Einnahme zur Abwehrstärkung: 2 Wochen 2x tägl. 20 Tropfen oder sofort zu Beginn der Erkältung

Therapiedauer: max 4-6 Wochen, danach 4 Wochen Pause

Hilft bei Verdauungsbeschwerden wie Sodbrennen, Blähungen, Völlegefühl

