



Sonnenhut - Echinacea

Sonnenhut Tinktur herstellen:

Der höchste Wirkstoffgehalt ist in den Wurzeln vorhanden. Diese können jedoch erst im Herbst resp. Frühling ausgegraben werden. Während der Vegetationszeit ist die Kraft der Pflanze in den oberirdischen Teilen.

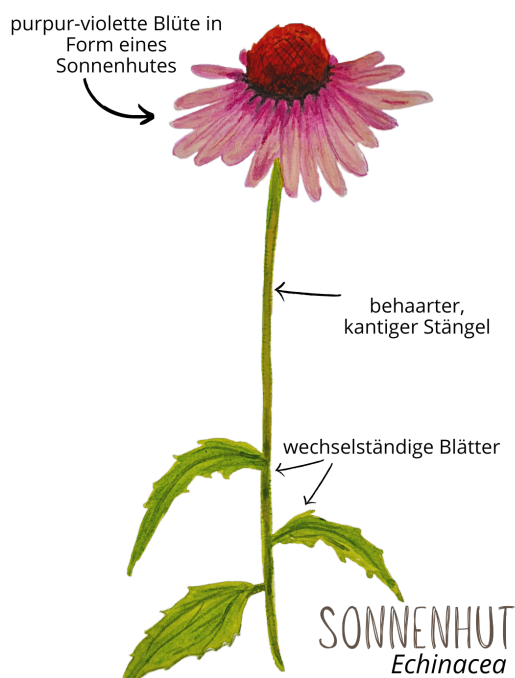
Aber auch im Kraut und den Blütenblätter sind Wirkstoffe vorhanden. Du kannst diese gut sammeln, zerkleinern und mit ihnen eine Tinktur ansetzen. Dann lässt du einfach das Pflanzenmaterial im Alkohol liegen und wenn du im Herbst dann die Wurzel ausgraben kannst, fügst du diese noch dazu.

Und so machst du es:

Sammele frisches Kraut und Blütenblätter. Zerkleinere sie und fülle die Hälfte des Glas mit dem Pflanzenmaterial. Fülle es nun mit Alkohol auf. (40% Korn, Wodka oder Obstbrand) Solltest du dann die Wurzeln ausgraben, diese gut reinigen und zerkleinern bevor du sie beifügst.

Du kannst die Wurzelstücke auch trocknen und Aufbewahren. Es kann auch mit trockenen Wurzelstücken eine Tinktur hergestellt werden.

Falls notwendig, kannst du es nach 2 Wochen schon einsetzen. Für eine Kur um deine Abwehrkräfte zu stärken, nimm für 2 Wochen 3x täglich 15 Tropfen.



Heilsalbe mit Echinacea

Die Heilsalbe kannst du für den äusserlichen Einsatz bei schlecht heilenden Wunden, Lippenherpes oder Insektenstichen verwenden.

So wird es hergestellt:

- 50g Jojobaöl (oder ein Ölauszug mit Ringelblume, Kamille)
- 5g Bienenwachs
- 5g Echinacea Tinktur
- ev. äth. Öle 5 Tropfen Lavendel fein und 5 Tropfen Rosengeranie

Das Bienenwachs im Öl schmelzen, die Tinktur beifügen, gut rühren bis eine gleichmässige Masse entsteht. In eine Salbendose abfüllen.

Zur Behandlung von Akne oder Zahneiterungen kannst du folgendes Rezept mit Hydrolat herstellen:

- 25ml Rosenhydrolat
- 25ml Hamamelishydrolat
- 5ml Echinacea Tinktur

Alles mischen, in ein 50ml Sprühfläschen abfüllen. Bei Bedarf auftragen.

Teezubereitung:

1TL pulverisierte Wurzel mit siedendem Wasser übergiessen, nach 10 min abseihen. Kraut als klassischer 10min Tee.

Fehlt dir eine Zutat? Ich freue mich wenn du mein kleines Unternehmen unterstützt.