



# Brennnessel-Tinktur

## ZUTATEN:

- frische Brennnessel
- Wodka o. Doppelkorn (min. 38 % vol.)

## ZUBEREITUNG:

Brennnessel (Blätter und Stängel) klein schneiden, in ein helles Schraubglas geben und mit Alkohol übergießen.

Glas verschließen und alles 3-4 Wochen an einem hellen, warmen Ort (aber nicht in der prallen Sonne!) ausziehen lassen. Täglich schütteln. Abseihen und in dunkle (Tropfen-) Flaschen füllen.

Tropfenweise (10-20 Tr.), mit Wasser oder Tee einnehmen.

Die Tinktur nicht nur stoffwechsellanregend, schmerzlindernd und entzündungshemmend.

Sie bewährt sich auch als harntreibendes und krampflösendes Mittel, welches das Immunsystem stimuliert.