

Johanniskraut-Tinktur

Zutaten:

- Frische Johanniskrautblüten (*Hypericum perforatum*)
- Hochwertiger Wodka (mindestens 40% Alkoholgehalt)
- Ein sauberes Schraubglas
- Dunkle Glasfläschchen zur Aufbewahrung



Eine Johanniskraut-Tinktur kann bei seelischen Problemen wie Depressionen, Schlafproblemen, Ängsten, Unruhe und Panik helfen. Hier ist ein einfaches Rezept, um deine eigene Tinktur herzustellen:

Sammele die Johanniskrautblüten an einem sonnigen Tag, idealerweise zur Mittagszeit.

Fülle ein sauberes Schraubglas zur Hälfte mit den frischen Blüten.

Übergieße die Blüten vollständig mit hochwertigem Wodka (ich verwende Doppelkorn), sodass alle Pflanzenteile bedeckt sind.

Verschließe das Glas fest und stelle es an einen warmen, sonnigen Ort.

Lasse die Mischung etwa 6 Wochen lang ziehen und schüttele das Glas alle paar Tage leicht, um die Inhaltsstoffe besser zu lösen.

Nach 6 Wochen filterst du die Tinktur durch ein feines Sieb oder ein sauberes Tuch ab und füllst die gefilterte Flüssigkeit in dunkle Glasfläschchen.

Lagere die Tinktur an einem kühlen, dunklen Ort, damit sie lange haltbar bleibt und ihre heilenden Eigenschaften bewahrt.

Zur Anwendung gibst du 15-20 Tropfen der Tinktur in ein Glas Wasser und trinkst es. Beginne mit kleinen Mengen und beobachte die Wirkung, um die für dich richtige Dosierung zu finden.