

Die Kraft der Wurzeln

Blutwurz *Potentilla tormentilla*: Familie: Rosengewächse

Anwendung: blutstillend, zusammenziehend, krampflösend

Inhaltsstoffe: Catechin, Tormentol, ätherisches ÖL, Harz, Gummi, Gerbstoffe

Brennnessel *Urtica dioica* : Fam.: Brennnesselgewächse

Anwendung: Wunden, Harnwegserkrankungen, Verrenkungen, Nasenbluten, Atemwegserkrankungen, stärkend

Inhaltsstoffe: Kieselsäure, Eisen, Kalium, Silicium, Natrium, Magnesium, Gerbstoffe, Histamin, Ameisensäure, Vitamin B, Karotinoide, Enzyme

Karde *Dipsacus silvestris*: Familie: Kardengewächse

Anwendung: magenstärkend, schweißtreibend, unterstützend bei Borreliose

Inhaltsstoffe: Mineralstoffe, Bitterstoffe, Glykoside, Tannin

Klette, große *Arctium lappa* : Fam.: Korbblütler

Anwendung: Blutzuckerreduziernd, antibiotisch, Blutreinigung, Blase-, Galle-, Leberreinigung, gegen Haarausfall, Hautunreinheiten, zur Wundheilung, magenstärkend

Inhaltsstoffe: Inulin, Phytosterine, ätherische Öle, Bitterstoffe, Fett, Gerbstoff, Protein

Löwenzahn *Taraxacum officinale* : Fam.: Korbblütler

Anwendung: Blutreinigungsmittel, bei Appetitlosigkeit, Fieber, Abszessen, Gliederschmerzen, Leber- und Gallebeschwerden, Augengeschwüre

Inhaltsstoffe: Carotinoide, Stärke, Saponine, Eiweiß, Zucker, Inulin, Vitamine, Spurenelemente, Kalzium, Magnesium, Eisen, Kieselsäure

Nelkenwurz *Geum urbanum*: Familie: Rosengewächse

Anwendung: zusammenziehend, anregend, herzstärkend, blutstillend, nerven- und verdauungsstärkend, antiseptisch

Inhaltsstoffe: Eugenol, Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherische Öle

Wurzeltinkturen

ca. 100g kleingeschnittene Wurzeln mit 1/2l Korn ansetzen und ca. 2 Wochen an einem warmen Ort ziehen lassen. Danach abfiltrieren.

Anwendung: 3-4mal täglich 10-15 Tropfen einnehmen

Wurzelöl-Auszug

100g Wurzeln, kleingeschnitten, ½ l Öl nach Bedarf

Die kleingeschnittenen Wurzelteile werden je nach Anwendungsbereich, mit gutem Olivenöl oder Sojaöl für ca. 3-4 Wochen an einem warmen Platz stehen gelassen. Danach abfiltrieren und in Flaschen abfüllen.

Die Wurzeln können kleingeschnitten getrocknet und aufbewahrt werden.

Vor Gebrauch in warmem Wasser anweichen und weiterverarbeiten.

Verein „Theklasien“ Mensch-Natur-Kultur

Autor: Thekla Raffezeder Präsidentin, Permakulturistin, Akademische Expertin für Wildkräuter und Arzneipflanzen, Dipl. Hildegard v. Bingen Praktikerin, Biodiversitätsvermittlerin