

Brennnesselsaft – Das grüne Lebenselixier

Einleitung & Wirkung:

Die Brennnessel ist eine kraftvolle Heilpflanze mit reinigender und vitalisierender Wirkung.

Ihr frischer Saft wird traditionell zur Blutreinigung, Entgiftung und Stärkung des Immunsystems verwendet.

Er unterstützt Leber und Niere, hilft bei Eisenmangel und Hautproblemen, und fördert das Wohlbefinden.

Verwendung:

- Kurweise: 1-2 EL täglich mit Wasser verdünnt
- Detox-Getränk mit Zitrone und Honig
- Äußerliche Anwendung bei Hautproblemen
- Als natürlicher Pflanzendünger im Garten

Zutaten:

- Ca. 200-300 g junge Brennnesselblätter
- Optional: etwas Wasser

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Ernte die oberen Triebe junger Brennnesseln an einem trockenen Tag mit Handschuhen.
2. Wasche die Blätter gründlich und tupfe sie trocken.
3. Zerkleinere sie grob oder mixe sie mit etwas Wasser.
4. Presse die Masse durch ein Tuch oder Sieb, alternativ mit einer Saftpresse.
5. Fülle den Saft in dunkle Glasflaschen und lagere ihn im Kühlschrank.
Innerhalb von 1-2 Tagen verbrauchen oder einfrieren.

Anwendung als Kur:

Morgens nüchtern oder zwischen den Mahlzeiten 1-2 EL in einem Glas Wasser einnehmen.

Optional mit etwas Zitrone oder Honig. Kur über 2-4 Wochen, danach eine Pause einlegen.

Hinweis:

Nicht während der Schwangerschaft anwenden. Bei Nierenproblemen Rücksprache mit einem Arzt halten.