

# Rezept: Löwenzahntinktur

## Einleitung

Der Löwenzahn, oft als einfaches "Unkraut" verkannt, ist in Wahrheit eine kraftvolle Heilpflanze voller Vitalität. Seine sonnengelben Blüten und tiefreichenden Wurzeln speichern Energie, die wir in Form einer Tinktur für unser Wohlbefinden nutzen können.

## Wofür kann man Löwenzahntinktur verwenden?

- Leberreinigend und entgiftend
- Verdauungsfördernd
- Entwässernd
- Hautreinigend
- Stoffwechsellanregend

\*Hinweis:\* Schwangere und Menschen mit Gallenleiden sollten vorher mit einem Arzt sprechen.

## Zutaten

- Frische Löwenzahnblätter, Blüten oder Wurzeln
- Hochprozentiger Alkohol (mind. 40 %, z. B. Wodka oder Korn)
- Ein sauberes Schraubglas
- Braune Tropfflasche(n) zur Aufbewahrung

## Schritt-fuer-Schritt-Anleitung

1. Ernte mit Achtsamkeit: Sammle Löwenzahn an einem sonnigen, trockenen Tag.
2. Reinigung und Vorbereitung: Pflanzenteile waschen, trocken tupfen, klein schneiden.
3. Abfüllen ins Glas: Glas zu 2/3 mit Pflanzen füllen.
4. Mit Alkohol übergießen: Alles gut bedecken.
5. Ziehen lassen: 2-3 Wochen dunkel lagern, täglich schütteln.
6. Abseihen: Durch Sieb oder Tuch filtern, in Tropfflaschen abfüllen.
7. Beschriften & lagern: Datum notieren, kühl und dunkel aufbewahren.

## Anwendung und Dosierung

## **Rezept: Löwenzahntinktur**

Innerlich: 10-20 Tropfen 1-3 Mal täglich in Wasser einnehmen.

Äußerlich: Direkt auf die betroffene Stelle tupfen (z. B. bei Insektenstichen).

### **Abschliessender Gedanke**

In der Tinktur des Löwenzahns sammelt sich nicht nur Heilwissen - sondern auch ein Hauch von Sonnenkraft.