

Tip des Monats:

Girsch = Kein Unkraut sondern ein wertvolles Wildkraut

Frische junge Girschblätter sind reich an Vitamin C, Eisen und Mineralien und eignen sich ideal für Salate, Pesto und Smoothies. Der Geschmack ist ähnlich wie Petersilie und Karotten.

In der Volksheilkunde wird Girsch bzw. die Girschtinktur innerlich für Gelenksschmerzen, Gicht, Rheuma und Arthrose als entzündungshemmend und harntreibend, sowie äußerlich bei Insektenstichen zur Linderung der gereizten Hautstelle eingesetzt.

Es gibt viele verschiedene Rezepte für die Herstellung einer Tinktur. Unser Rezept wurde hauptsächlich **mit den Wurzeln vom Girsch**, Kandiszucker und 38%igen Korn angesetzt.

Diese Pflanzenansätze sollen jedoch nicht die Schulmedizin ersetzen, sondern sollen unterstützend eingesetzt werden.

Zu den Bildern:

1) Junger frischer Girsch



2) Die Wurzeln werden aus der Erde gestochen bzw. gezogen und mit einer Bürste unter fließendem Wasser gereinigt



3) Wurzeln grob schneiden



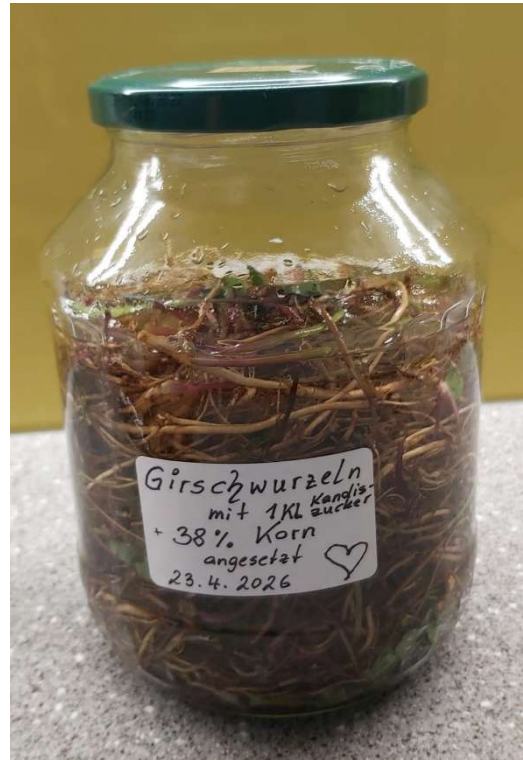
4) In ein Glasgefäß geben



5) Mit 1EL Kandiszucker und 1 Liter 38%igen Alkohol geben



- 6) An einem kühlen, dunklen Ort
ca. 1 Monat ziehen lassen



- 7) In dunkle Fläschchen abfüllen



Anwendung:

Innerlich: bei Gelenksschmerzen, Gicht, Rheuma und Arthrose –
ca. 30 Tropfen auf ein Glas Wasser, ca.200ml, trinken

Äußerlich: bei Insektenstichen – die betroffene Stelle damit
benetzen