

# **Die BRENNNESSEL**

URTICA DIOICA, URTICA URENS

Die BRENNNESSEL ist die Pflanze der ACHTSAMKEIT

## **VERWENDETE TEILE/INHALTSSTOFFE:**

Es werden die Blätter und Wurzeln der Brennnessel verwendet.

Die Wirkstoffe der Blätter sind in erster Linie Flavonoide, gefolgt von Vitamin C, Provitamin A, Folsäure sowie Eisen, Kalium, Kieselsäure und Aminen.

Die Wurzeln enthalten Gerbstoffe vor allem Beta-Sitosterin.

## **HEILWIRKUNG:**

Das Vitamin C und Provitamin A stärken das Immunsystem. Folsäure und Eisen spielen eine entscheidende Rolle bei der bei der Blutbildung. Kalium wirkt entwässernd. Kieselsäure stärkt Bindegewebe, Fingernägel und Haare.

## **ANWENDUNGSFORM:**

Brennnesseltee wird gerne als Frühjahrskur zur Blutreinigung getrunken, er spült die Nieren und schwemmt Salze und Nierengieß heraus. Er stärkt das Immunsystem und unterstützt die Blutbildung. Auch Rheuma wird mit dem Tee behandelt.

Das regelmäßige Einmassieren der Kopfhaut mit erkaltetem Brennnesselwurzeltée hilft bei Schuppen und sprödem, glanzlosem Haar.

Bäder sind gut bei unreiner Haut.

## **TEE:**

1 gehäufte Teelöffel getrocknete Brennnesselblätter mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. 3-4 Tassen über den Tag verteilt trinken. Eine Kur sollte 4 Wochen, maximal 8 Wochen durchgeführt werden.

## **HAARWASSER:**

250g zerhackte Wurzeln in 1 Liter Wasser und 1/2 Liter Apfelessig 1/2 Stunde kochen. Einmal pro Woche die Kopfhaut damit einreiben.

## **VOLLBAD/WASCHUNGEN:**

1 Hand voll Brennnessel mit 1 Liter Wasser übergießen, aufkochen und einige Minuten köcheln lassen. 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und den Sud ins Vollbad geben bzw. für Waschungen nehmen.

**BRENNNESSELSPINAT** einfach köstlich

Hildegard Arbeiter

sv\_arbeiter@web.de

Systemische Supervisorin

Ganzheitliche Lebensberatung

Kräuterspaziergänge

