

Kleine BRAUNELLE (*Prunella vulgaris*)

Kleine krautige Pflanze bildet wurzelnde, oberirdisch kriechende Ausläufer. Die Blütenstände sind purpurfarben. Sie enthält Gerbstoffe, Flavonoide, Terpene, Triterpene und Saponine, ätherische Öle, Rosmarinsäure. In Asien ist sie eine traditionelle Heilpflanze, bei und in Vergessenheit geraten.



Sie wirkt antibakteriell, entzündungshemmend, antioxidativ, blutdrucksenkend, blutzuckersenkend, teilweise antiviral, potentiell tumorhemmend

Sie wird bei Zahnfleischentzündung, Entzündungen der Augen, Rheuma, Schilddrüsenentzündungen, Diabetes, Herpes und Durchfall eingesetzt.

AUZUGSÖL herstellen

Kaltauszug

- Blüten und ein paar Blätter zerschneiden oder im Blender mixen
- Mit Alkohol (Korn, Wodka) besprühen
- Die Blüten ca. 1/3 Drittel in ein Schraubglas füllen
- mit Olivenöl oder Sonnenblumenöl 2 Fingerbreit auffüllen
- ca. 3 Wochen an einem warmen Ort ausziehen lassen. Nicht direkte Sonne. Immer wieder schütteln.
- Filtern und abfüllen.

Warmauszug

- Blüten und Blätter frisch zerkleinert oder besser gehexelt und mit Alkohol besprühen
- in ein feuerfestes Glas/Gefäß geben
- mit Bio Öl bedecken
- Einen Schuss Wasser dazugeben
- Zum Kochen bringen und ca. 5-10 Min. köcheln.
- 30 Min. oder über Nacht ziehen lassen.
- Filtern und abfüllen.



TINKTUR

- Blüten und Blätter frisch zerkleinert oder besser gehexelt
- ca. 1/3 Drittel in ein Schraubglas füllen
- mit Korn oder Wodka 2 Fingerbreit auffüllen
- 2-3 Wochen einem warmen Ort ausziehen lassen. Nicht direkte Sonne.

- immer wieder schütteln
- Filtern und abfüllen

SALBE gegen HERPES

- 200 g Braunellen Öl
- optional je 20 g Johanniskrautöl und/oder Meslissenöl (gleich hergestellt wie oben beschrieben)
- 20 g Alkohol oder Tinktur
- 25 g Bienenwachs

Alle Zutaten erwärmen bis das Wachs geschmolzen ist.

Kleine Tiegel desinfizieren (mit Alkohol besprühen)

Salbe abfüllen. Erst verschließen, wenn sie hart geworden und ausgekühlt ist.

Sonst bildet sich Kondenswasser am Deckel, was die Haltbarkeit beeinträchtigen kann.

1 Jahr kühl haltbar.

