

## Kräuterwasser

Über selbstgemachtes Kräuterwasser können wir ganz einfach die wertvollen Inhaltsstoffe von Wildkräutern aufnehmen. Außerdem tun wir unser Gesundheit richtig gut wenn wir Wasser trinken, denn da unser Körper kein Wasser speichern kann, wir aber 70% aus Wasser bestehen, ist es nötig, regelmäßig über den ganzen Tag verteilt Wasser zu trinken.

Hierfür können wir beliebige frische Kräuter verwenden die uns bekannt sind. Schauen sie einfach, welche Pflanze sie gerade anspricht. Nehmen Sie nur die Pflanzen, bei der Sie sich sicher sind sie zu kennen. Zum Beispiel: Spitzwegerich, Gänseblümchen, Schafgarbe, Frauenmantel, Pfefferminze, Minze, Salbei, Brennessel, Löwenzahn Malve, Rotklee...

### Zubereitung eines Kräuterwassers:

- Füllen Sie eine große Glaskaraffe mit gutem frischen Leitungswasser und geben dort ihre Blüten, oder Blätter einer oder mehrerer Heilpflanzen hinein

Lassen Sie das Wasser 1-2 Stunden ziehen und genießen Sie das wohlschmeckende Wasser guter Heilpflanzen. Man kann die Karaffe auch wieder mit frischen Wasser auffüllen.

Für unterwegs eignen sich Wasserflaschen aus Glas oder Plastikflaschen ohne Weichmacher mit einer weiten Öffnung.

Für ein gutes **Frauenwasser** eignet sich zum Beispiel:

- Wildrosenblüte
- Frauenmantel (Blüte und Blätter)
- Schafgarbe (Blüte und Blätter)

Für ein schönes **Blütenwasser** können Sie z.B. Blüten von folgenden Pflanzen verwenden verwenden:

- Malve
- Gänseblümchen
- Wildrosen
- Weißdorn
- Linde
- Ringelblumen
- Kapuzinerkresse
- Holunder
- Borretsch



Ein sehr **gutes Wasser zum Entschlacken und Entgiften** ist das Brennesselwasser.

Hierfür nimmt man ca. 1-2 frische Stengel Brennessel in einen 1 Liter Krug voll gutem Leitungswasser und lässt es 1-2 Stunden ziehen (dann sind die Mineralstoffe im Wasser). Der Krug kann nach der Entnahme immer wieder mit frischem Wasser nachgefüllt werden.

2 Wochen lang 1-2 Liter Brennesselwasser über den Tag verteilt trinken.

1-2 Zitronenscheiben können zusätzlich in das Brennesselwasser gegeben werden, das macht das Wasser basisch. Falls man den Geschmack verändern möchte gibt man noch einen Zweig Pfefferminze mit in das Wasser.

Abends sollten die Überreste weggegossen werden, da sonst das Wasser zur Jauche wird. Oder als gutes Blumenwasser verwenden - es stärkt die Pflanzen.