

Tintura Valerianae

Herstellung einer Baldrian-Tinktur: nur für den Eigenverbrauch bestimmt

Rezept:

Wurzel im Frühling oder Herbst ernten, sehr gut waschen, trocknen und mahlen. Oder in der Drogerie getrocknete Baldrianwurzel kaufen.

1 : 5 Teile gemahlene Droge mit 70% Ethanol ansetzen.

Mischung während drei Wochen täglich schütteln.

Durch einen Kaffeefilter abgiessen. Tinktur in dunkle Flaschen abfüllen. Kühl und trocken lagern. Flaschen mit Inhalt und Datum anschreiben.

Anwendung:

Bei Unruhe-, Spannungs- und Angstzuständen, nervösen Störungen, Ein- und Durchschlafstörungen. Die Auszüge wirken sedierend, spasmolytisch, angst- und spannungslösend und zeigen einen psychovegetativ ausgleichenden Effekt. Die mit 2/3 an der Gesamtwirkung beteiligten Valepotriate wirken äquilibrierend und dämpfen somit Erregungszustände, während sie bei Ermüdungserscheinungen mobilisierend sein können.

Bei Bedarf 20-40 Tropfen mit Wasser verdünnt einnehmen.

Quelle:

Zizmann Peter: Pflanzliche Tinkturen und Extrakte erfolgreich rezeptieren. Individuelle Naturheilmittel als zeitgemässe Therapie. Fachverband Deutscher Heilpraktiker. 2011.