Spatzt Weeblat -Sallef: hëlleft bei Insekten- a Brennnesselstéch

Hutt dir iech mol un enger Brennnessel gepickt oder eng Harespel, eng Mustick, eng Bei oder soss een Insekt huet iech gepickt, da gëtt et hei ee gutt Rezept:

Mir maachen eis selwer eng Sallef, mam spatzten Weeblat frësch aus der Wiss gepléckt. Déi hëlleft bei Insektestéch an hëlt och de Wéih wann ee sech u Brennnessele gepickt huet.

Spatzt Weeblat -Sallef:

- ➔ Hëlleft géint de Juckreiz (Insektestéch, Brennnesselen, kleng Schürfwonnen)
- ➔ Wierkt entzündungshemmend
- ➔ Wierkt ofschwellend

Hei zum Rezept:

- 100g frësch spatzt Weeblatblieder (frësch Kraider)
- 10g Beiewues (vum Imker oder aus der Apdikt)
- 100 ml Olivenueleg (Bio)

D'Rezept bleift d'selwescht (100g frësch Kraider – 10g Beiewues – 100 ml Olivenueleg). Spatzt Weeblat wäschen an dréchen tuppen, mam Knäipche kleng schneiden.

Kleng geschnidde spatzt Weeblatblieder an enger Casserole mam Olivenueleg vermëschen, lues opwiermen, ca. 30 Minutten douce köchele loossen (net spruddele loossen).

D'Kasseroll vun der Kachplack erofhuelen, den Ueleg ofschëdden (am Léngenduch), an enger Schossel opfänken.

Den Ueleg mam Beiewues am bain mari vermëschen, bis de Beiewues geschmolt ass.

Emfëllen an ee proppert Dëppchen a fest zoumaachen. D'Sallef hält sech e puer Méint.

Tipps:

- Gëtt ee gepickt an et huet ee séng Sallef net direkt bei Hand, hëlt een e puer spatzt Weeblatblieder frësch aus der Wiss gepléckt an et schmiert een de Jus aus de Blieder op d'Wonn (Knuet an d'Blaat maachen an drop drécken). Dat wierkt direkt géint de Wéi a géint d'Schwellung.
- Alternativ Sallef: och mat Calendula (Ringelblume), Arnika, Thymian, Rosmarin an anere Kraider kann ee Sallefe maachen. Je nodeem wat ee brauch hëlt ee verschidde Kraider mat verschiddene Wierkstoffer.

  D'Rezept bleift d'selwescht (100g frësch Kraider – 10g Beiewues – 100 ml Olivenueleg).

Méi dozou: Luxemburgs Heilpflanzen & Gewürzkräuter aus Natur und Garten (Felten, P., Zimer, G.; natur &emwelt und editions revue; Differdange/Luxemburg, 2016)