

# WILDKRÄUTER

werkstatt

## Die blaue Blütentinktur

Diese Tinktur vereint die Schönheit blauer Blüten mit ihrer kraftvollen Wirkung auf unsere Nerven, Gedanken und Gefühle. Sie unterstützt uns dabei, zur Ruhe zu kommen, klar zu denken und wieder in unsere Mitte zu finden.



### WIRKUNG

- beruhigend
- stimmungsaufhellend
- nervenstärkend
- klärend
- fördert Konzentration und innere Balance



### BLAUE BLÜTEN

- Kornblumen
- Vergissmeinnicht
- Ysop
- Veilchen
- Thymianblüten
- Rosmarinblüten



### WIRKSTOFFE – ANTHOCYANE

Die blauen Pflanzen enthalten Anthocyane – natürliche Pflanzenfarbstoffe mit stark antioxidativer Wirkung. Sie schützen unsere Zellen, unterstützen die Gefäße und wirken entzündungshemmend.



### ZUBEREITUNG

- 1 Frische blaue Blüten sammeln und vorsichtig verlesen.



- 2 Die Blüten locker in ein sauberes Schraubglas füllen.



- 3 Mit hochwertigem Korn (mind. 40 % Vol.) übergießen, bis alles gut bedeckt ist.



- 4 Glas gut verschließen und 3–6 Wochen an einen dunklen Ort stellen. Gelegentlich schütteln.



- 5 Danach abseihen und in dunkle Flaschen füllen. Gut beschriften.



### EINNAHME

3 x täglich 20–30 Tropfen in Wasser oder Tee.

Unterstützt in stressigen Zeiten, bei innerer Unruhe, Erschöpfung und zur Stärkung der Nerven.



### BESONDERHEIT

Die Farbe kann je nach Blütenmischung von violett bis tiefblau variieren – ein Zeichen der lebendigen Pflanzenkraft.



### Tipp

Am schönsten wird die Tinktur, wenn du die Pflanzen an einem sonnigen Vormittag sammelst und mit Achtsamkeit verarbeitest.

